

国象联赛末站开赛,山东男队再展神威

豪取两连胜 山东格力真给力

本报讯(记者 许恺玲) 12月6日,“映美杯”2014年国际象棋甲级联赛迎来了最后一站的比赛。在7日结束的第20轮比赛中,本报山东格力队3.5:1.5大胜成都棋艺学院队,本站赛事已经取得两连胜。

今年国象联赛的最后一站分站赛再次落户江门,从6日开始,将进行联赛最后四轮的较量,争冠区和保级区都将进行激烈的对战,决出最后的名次。

山东格力队在本站联赛之前排名联赛第六,距离争冠区和保级区都有一定分差,所以本站联赛任务相对轻松,主教练卜祥志赛前说,这一站的四轮比赛,山东格力的目标就是争取每一场比赛不留遗憾,如果排名能够再提高一点就更好了。

在7日下午进行的第20轮比赛中,山东格力队对阵处在降级区的成都棋艺学院队。对于山东格力队来说,这样的对局就属于不能留遗憾的比赛。比赛中,卜祥志、赵骏和肖依依都分别战胜了对手,山东队的另一位大将温阳则与对手战和,山东队中只有小将孙方卉不敌成都队的任肖依,最终山东格力队3.5:1.5战胜对手。

本站比赛山东格力队遇到的前两个对手都比较好对付,上一轮对阵的是联赛难求一胜青岛青伟俱乐部队,最终,山东格力队以4.5:0.5的比分大胜对手。而本轮又战胜了同在降级区的成都队,山东队顺利地拿到了两连胜。

对于这样的结果,主教练卜祥志认为是情理之中,毕竟对手的实力都不算很强。接下来的第21轮,山东格力队的对手是卫冕冠军天津南开大学队,而且对手目前正处于争冠的关键阶段,所以下一轮比赛一定是全力以赴。

卜祥志说,接下来的比赛,名次不是最重要的,只要每一位棋手认真对待就行,同时希望队中的年轻棋手能从中得到锻炼。

两连胜后,山东格力队目前仍排名第六。而在20轮过后,江苏绿羊温泉队依旧领跑积分榜,重庆队和天津南开大学队分列二、三位。



卜祥志苦思破敌良招。

由瑜伽学员到瑜伽教练



我的健身故事
主办:山东体育记协 齐鲁晚报

顾伟

当今,大街小巷常能见到练太极、打腰鼓、跳广场舞的老年人,健身房内也挤满了年轻人,越来越多的人加入到了强身健体的行列。就连我这个不爱运动的人也不知道我是如何从瑜伽学员升格为教练的?那真是无心插柳成荫。

以前,我对健身没什么概念,也没什么心思,后来,跟着几个同事也就是偶尔去游游泳,凑个热闹。真正与健身结缘是从2001年开始,当时我的目的很单纯,因为刚生完孩子,很多以前的衣服穿不上了,急需瘦身。那时候瑜伽刚刚兴起,我错误地以为瑜伽就是用来减肥的,所以选择了它,没想到如今竟难分难舍。

能坚持到今天,我也克服了一些困难。首先是时间,白天工作一天,回家还要照顾孩子,哪儿有时间练瑜伽!这也是很多人最初热衷,后来又放

弃了的主要原因。我觉得,这还是个观念问题,看你把这件事情放在一个什么样的位置上,如果惰性占了上风,你总会找出一万个理由不去坚持,但一旦从中体会到了乐趣和成就,就难以自拔。

练了一段时间瑜伽,我去单位,同事会跑来告诉我:“你看起来比以前更挺拔了。”这些赞美的话,顿时让我有了十足动力,就这样,我一直坚持练习,和教练也成了朋友。

说起当教练,是个偶然。2006年,我的教练要出国,让我帮忙带带班,毕竟我也练了那么多年了,算是小有“成就”。我接下了这个重担,但因为还有自己的工作,所以白天忙完了,晚上就去带瑜伽班。我不觉得这是件辛苦的事,相反看到别人通过学习瑜伽,有了可喜的变化,我很高兴,我也乐于和别人分享健身带来的快乐和充实,我们也是在共同学习,共同进步。

现在想想,这么多年来,因为练瑜伽,我的生活变得很充实,从以前的没心思,不愿意锻炼,到现在的不练不行,我很欣喜在自己身上发生了这样的变化,我肯定会坚持下去的。

为全省150所中小学捐赠300万元体育器材和图书

“公益体彩 快乐校园”活动开始报名了!

公益体彩,让孩子们享受阳光体育、放飞快乐梦想。日前,由山东省体育局、共青团山东省委主办,山东省体育彩票管理中心、山东省希望工程办公室、大众网联合承办的“公益体彩 快乐校园”活动正式启动,将在全省遴选150所中小学,免费捐赠总价值300万元的体育器材和图书,欢迎各地中小学踊跃报名参与。

捐赠150所学校
36种器材任意选

本次活动将在全省范围内选择150所中小学,每所获赠学校将获赠价值2万元的体育器材和图书,包括篮球架、篮球、足球门、足球网、足球、排球柱、排球网、排球、羽毛球柱、羽毛球网、羽毛球拍、羽毛球、乒乓球台、乒乓球挡网、乒乓球、跳高架、跳高海绵包、山羊、体操垫、大毽子、跳绳、呼啦圈、拔河绳、铅球、铁饼等36种体育器材,价值16000元,学校可根据情况自行选择器材的种类和数量。另外,还将为每所获赠学校统一标准捐赠价值4000元的课外图书。

公开接受报名
网上填报申请

活动采取网上报名的方式,报名时间为2014年11月5日至2014年12月15日。根据报名细则,凡是致



省体育器材和课外图书匮乏的中小学,均可登录山东体彩网(www.sdticai.com)或大众网(www.dzwww.com),点击进入“公益体彩 快乐校园”报名平台进行网上报名申请,并填写相关资料。

如果需要更详细了解活动情况,可以拨打活动热线电话0531-82028956进行咨询。

公益体彩倾情、倾力
关爱青少年健康成长

作为社会公益事业的践行者,山东体彩始终把关爱、关注青少年健康成长作为一项重要的社会使

命,随时关注不同青少年群体在成长中遇到的困难和问题,积极履行社会责任,不遗余力地参与、组织开展了诸如沂蒙爱心助学、快乐操场、关爱残疾儿童等数百场公益活动,共资助公益资金近1000万元,为青少年健康成长做出了积极贡献。此次“公益体彩 快乐校园”活动,是山东体彩回报社会、履行公益责任的又一次具体体现,是前两年“公益体彩 快乐操场”活动的升级,共将有300多所中小学因此受益。

近年来,山东体彩已筹集了140多亿元公益金,广泛用于扶贫助学、济困赈灾、全民健身、奥运争光、补充社会保障基金、青少年学

生校外活动场所建设和维护、残疾人事业、农村和城市医疗救助基金等社会公益事业的各个领域。

“公益体彩 快乐校园”

活动报名细则

为满足我省中小学更好地开展体育教学和课外文化、体育活动的需要,改善中小学体育文化教育条件,给学生们提供良好的体育锻炼设施和成长环境,帮助他们健康快乐地成长,提高综合素质,由山东省体育局、共青团山东省委主办,山东省体育彩票管理中心,山东省希望工程办公室,大众网联合

承办的“公益体彩 快乐校园”活动,将为全省150所体育器材和课外图书匮乏的贫困、革命老区、希望工程等中小学免费捐赠总价值300万元的体育器材和图书,为孩子们倾心打造快乐校园。

报名时间:2014年11月5日至2014年12月15日

报名范围:山东省内体育器材、课外图书匮乏的中小学。曾受到“公益体彩 快乐操场”活动捐赠的学校不再参与本次活动。

报名方式:登录“山东体彩网”(www.sdticai.com)或“大众网”(www.dzwww.com),进入“公益体彩 快乐校园”网上报名平台进行报名。

报名要求:

1.报名学校需在“公益体彩 快乐校园”网络报名平台按要求完整填写报名信息:学校名称、所属市、学生总人数、班级数量、学校联系方式、学校联系人、学校详细地址、学校基本情况、学校体育器材及课外图书匮乏的详细描述及申请理由、本校所需的器材种类和数量。

2.报名学校需在“公益体彩 快乐校园”网络报名平台按要求提交学校相关照片。每所学校需上传4张照片:学校大门照片1张、体育器材室照片1张、图书室照片1张(如没有体育器材室或图书室,请在备注栏注明)、校园概况照片1张。

3.学校提交的报名资料及照片必须真实,且符合本次活动要求。获赠学校公布渠道:山东体彩网、齐鲁晚报、大众网

报名咨询电话:0531-82028956
活动详情可登录山东体彩网(www.sdticai.com)或大众网(www.dzwww.com)查询。