

6项大型赛事轮番上演

亚太霍比级帆船锦标赛等4项帆船赛是重头戏

本报威海8月6日讯(记者 侯书楠) 8月8日全民健身日即将到来,威海又将迎来一系列国家级乃至世界级大型赛事,其中以8月14日开始的亚太霍比级帆船锦标赛等4项帆船赛为重头戏。另外,第十六届全国少年儿童乒乓球比赛和威海市中小学足球联赛也将于8月举行。

作为8月份大赛的重头戏,2012年亚太霍比级帆船锦标赛将于8月14日至23日在高新区国际海水浴场举行。8月

15日上午在威海湾海域举行场地表演赛,届时将有15支队伍参加表演。

记者从市体育局竞训科获悉,已经有来自中国、日本、韩国、中国香港等25个国家和地区的200多名运动员们报名参赛。为庆祝中韩建交20周年,进一步加强中韩体育文化交流与合作,8月13日至16日在威海湾海域将上演2012年黄海国际帆船赛。8月14日-17日,“市长杯”威海-青岛国际帆船拉力赛也将威海湾

海域进行,该比赛将采用场地赛和拉力赛相结合的形式,预计将有10支船队80余名运动员报名参赛。

为推动帆船运动进校园活动开展,提高威海当地学生的参与度,8月14日和15日将举行2012年威海市OP级帆船锦标赛。50条OP级帆船由威海当地中小学生驾驶,参加8月15日上午的场地赛,与国际大师共同在威海湾展示风采。届时当天上午,幸福门东面美丽的威海湾将有15条

霍比级帆船、25条大帆船、10条博纳多40帆船以及50条OP级帆船,共计100条船参加场地赛。

另外,8月8日-13日,第十六届红双喜“创新杯”全国少年儿童乒乓球比赛在威海市商业银行体育馆举行,威海市体育运动学校也将派出代表队代表威海市参加。8月16日-18日,“中国体育彩票杯”威海市中小学足球联赛将在荣成市文体中心举行。

明日4大健身场馆免费开放

分别为成山体育场、室外游泳池、奥林国际健身中心网球场

本报威海8月6日讯(记者 侯书楠) 6日,记者从市体育局了解到,围绕着8月8日全民健身日,市体育局下属的市区4家公共体育场将免费向市民开放。市民在当天既可以去奥林国际健身室外游泳池免费游泳,还能在奥林国际健身中心进行器械、篮球、乒乓球训练,还能在成山体育场塑胶场地上跑步,又能去网球场打网球。

据市体育局工作人员介绍,开放的公共场所均为市体育局下属单位。其中,成山体育场和网球运动管理中心室外场地平时就对市民免费开放。成山体育场主任侯军华介绍说,体育场平时每天都会与上午6:30-8:30对未成年人开放,学生需要持学生证进入场地,如果是10周岁以下的需要监护人陪同才行。8月8日当天,成山体育场可以免费向公众开放,不过要注意的是,免费开放仅限于场内塑胶场地,为了保护草坪,

足球兼橄榄球场地只对专业运动训练开放。其中卫生间从早上6点至晚上8点免费开放。

网球运动管理中心室外场地则规定,周一到周五上午8:30到11:00对市民免费开放,8月8日恰逢星期三,市民可以在11块网球场地上免费打网球,不过其余时段则要收费。

不仅如此,位于成山体育场北面的奥林国际健身中心和奥林国际健身室外游泳池当天也将免费开放。

奥林国际健身中心市场部经理毕培林说:“考虑安全和场地限制,8月8日,奥林国际健身中心将对前100名市民免费开放,奥林国际健身室外游泳池则对前200名市民免费开放。时间为早上8点半至晚上9点半。”另据毕培林介绍说,奥林国际健身中心的室外乒乓球场地,全天候不关门对公众开放,偌大的场地里安置了16个专业乒乓球案子,篮球场同样免费开放。



奥林国际健身中心室外乒乓球场地每天都会对公众免费开放。本报记者 侯书楠 摄

“为大家带去健康,我很欣慰”

55岁宋敏无偿教人健身十余年

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

多次被省、市授予先进指导员称号,2009年又被国家授予国家级指导员称号……今年55岁的宋敏是荣成市老年体协的社会体育指导员,曾担任荣成市各镇、村培训教练员,带领队伍多次参加威海市举行的比赛,并多次获奖:柔力球第一名,健身球比赛最佳奖,太极拳、剑比赛优秀奖等。对于她来说,拿到什么荣誉不重要,重要的是把自己会的教给大家,把健身和快乐带给大家。

自告奋勇 带大家学秧歌

宋敏原来是一名幼儿园老师,爱好舞蹈。搬到新小区后,看到门口经常有几个老太太在跳舞,跳来跳去总是那几支舞,动作也很单一。她便自告奋勇开始教这些老太太跳舞。刚开始,她教大家学秧歌舞,慢慢的,教的种类越来越多,队伍也在不断扩大。后来,宋敏便从原来的负责人手中接过担子,正式带领大家进行健身。

2009年,宋敏成为国家级社会体育指导员,在这之前,她带领着大家健身已经有十余年了。没退休之前,她利用业余时间,组织大家健身,服装、场地、电源问题等琐碎的事情她都要亲自解决,虽然很辛苦,但是她相信自己能做好,宋敏专心教大家健身,一教就是十余年。宋敏介绍说,在她的带领下,一个70多岁的老太太把柔力球练

到了第4套,这对于一个老人来说十分不容易。

分解教学 从未厌烦过

宋敏带领的成员里,70岁以上的老人有五六个,60岁以上的有十多个,其他的以50岁左右的居多。由于成员多为老年人,宋敏在带领大家进行健身的时候,总是根据老年人的特点,对健身项目进行分解教学,带着大家反复练习,直到大家都学会为止。

每天晚上6点多,宋敏就会带着大家进行健身,先做热身练习,然后才教大家学习新的内容。由于老年人学得慢,教的时候,宋敏总是采取分解教学的办法,先学手上的动作,在学脚上的动作,然后再把手和脚的动作配合起来。

虽然要不停的重复,但宋敏百教不厌,反而教得时候更加用心,“对老年人来说,教得



宋敏(右四)与她的“学生们”练完舞后合影留念。(宋敏女士供图)

时候动作规范化是特别重要的,如果动作做偏了很容易伤到身体。”带领大家健身的过程中,不断有新的成员加入,宋敏就需要对这些成员单独辅导。

“那么多人学 我很有劲头”

做社会体育指导员占用了宋敏不少时间,支撑着她不断进行下去的,少不了家人的支持,提到家人的支持和帮助,宋敏满是感激。

最为重要的是成功的喜悦。每天一到健身的时间,宋敏就很有精神,见到大家她总是很开心,“那么多人都在那里等

着我,想到这个就很有劲头。”在宋敏心里,她已经和大家融合成一个大家庭了,大家在一起相互交流,锻炼身体,感觉很快快乐。在宋敏的带领下,成员健身的热情很高,很多老人专门找来视频,下雨天就在家练习。

健身进行久了,大家的学习能力也提升了,“学得多了,脑子灵活,学习能力就增强了”,宋敏很自豪地说。“我在一旁看他们把我教的舞蹈跳得很好时,觉得很享受,这也是一种欣赏。”宋敏说,能把自己会的东西教给大家,给大家带来健康和快乐,她感到很欣慰。

金樽台球会所 用台球带动健身

本报威海8月6日讯(记者 侯书楠 实习生 邵金宏) 7月8日,威海市金樽台球会所举办了第七届会员擂台赛,并为冠、亚、季军设置了丰厚奖品。威海市金樽台球会所自成立以来,采取培训裁判、提供训练场地、组织多次台球比赛等多项措施吸引大家打台球,目前拥有会员300多名,不仅提高了很多人的台球水平,也为推动全民健身发挥了很大作用。

金樽台球会所拥有面积900平方米的球厅,8张标准球桌,20张斯诺克球桌,自去年9月份成立以来,利用自身场地举办多次比赛,各项大大小小的比赛为台球爱好者提供了交流和切磋技艺的舞台。今年6月9日到10日,金樽台球会所承办了第二届威海市全民健身运动会“启力杯”台球比赛,为比赛前八名提供丰富的奖励,其中,冠军奖2000元现金加上价值1000元的储值卡,吸引了100多人参与。

除了举办各种比赛,金樽台球会所还是多家单位培训和组织比赛的场地。会所是山大威海分校和哈工大(威海)台球协会的培训场地,周末会为两个学校近一百名台球协会的会员进行免费培训,除了两所高校,会所也是三星电子、北洋电器等多家公司的培训和举办比赛的场地,其中,三星电子公司还专门成立了“台球同好会”。

威海市2010年全能中式8球大奖赛双打赛冠军、威海市首届车门町台球邀请赛冠军、莱阳市2011年迎新春台球公开赛单打冠军……金樽台球会所老板贺靖真获得了多次比赛的冠军。作为会所举办的各种大小比赛的裁判,他也在努力培养台球裁判,只要是到会所打球的人有当裁判意愿,会所免费为想成为台球裁判的人进行培训。