



健身 赛事 活动



下载品质滨州 畅享品质生活

鲁北晚报

06-07

2026.5.13 星期三

责编:刘蕾

邮箱:sdllwbw@163.com

滨州市青少年乒乓球锦标赛落幕

□通讯员 王景先 黎娜 张雅静

晚报滨州讯 4月30日至5月2日,为期3天的滨州市青少年乒乓球锦标赛在滨州市体育运动学校乒乓球馆收官。来自全市各区县的近300名青少年乒乓健儿齐聚赛场,在方寸球台之上同台竞技,奋勇争先。

比赛现场氛围热烈高涨,参赛小将们个个精神抖擞、斗志昂扬,全情投入每一场对决。发球抢攻、搓球摆短、大力扣杀、稳健防守,一系列动作娴熟利落,攻防转换节奏明快,每一次挥拍击球都凝聚着专注与力量,每一次回合博弈都展现着技巧与胆识。面对实力强劲的对手,小运动员们沉着应战、敢打敢拼,灵活调整战术打法,不畏强手、迎难而上,用扎实精湛的球技和坚韧不拔的拼搏精神,诠释着青少年体育健儿的昂扬风貌。赛场周边,教练悉心指导、家长全力助威、观众热情喝彩,掌声、欢呼声与击球声



交织回荡,营造出浓厚热烈的体育竞技氛围。

本次赛事紧密衔接山东省第27届省运会人才选拔工作,严格按照年龄划分多个竞赛组别,精心设置男女团体、单打、混双等竞赛项目。赛事全程组织规范有序、赛程安排严谨合理,裁判团队专业执裁、公正公平,全力保障了赛事的顺利高效进行。

作为全市青少年乒乓球后备人才选拔的重要载体,此次赛事不仅为各区县乒乓小将搭建了切磋球技、交流学习、展现自我的平台,更进一步完善了滨州市青少年乒乓球人才选拔与培养体系,有效激发了青少年参与乒乓球运动的热情,有力推动了全市青少年乒乓球竞技水平的整体提升,为滨州体育事业后备力量建设注入了强

劲活力。经过激烈角逐,赛事各组别奖项尘埃落定。最终,滨城区代表队以18金16银7铜、总分377分的优异成绩斩获团体总分第一名;博兴县代表队以4金7银6铜、总分198分位列第二;邹平市代表队以2金3银7铜、总分134分位居第三。

百名跑者逐梦前行 联跑活动擦亮城市名片



□通讯员 郭训 黎娜 张雅静

晚报邹平讯 近日,特跑族全国联跑(邹平分会)活动在邹平城市展览馆开跑,近100名跑友集结,以奔跑为媒,赴热爱之约,用脚步丈量城市风采,用汗水诠释运动激情。本次活动由邹平市教育和体育局、体育总会主办,市马拉松运动协会承办,旨在响应“国人竞速,全民畅跑”的理念,传递奔跑的力量,推动全民健身事业深入发展,丰富市民节日文化体育生活,让更多人在运动中收获健康与快乐。

随着发令信号响起,跑友们迈着矫健的步伐有序出发,

沿着精心规划的赛道一路前行,途经鹤伴四路、广场东路等城市路段,将城市展览馆的现代风貌与周边景致尽收眼底。

赛道上,无论是经验丰富的资深跑者,还是初次参与的跑步爱好者,都全力以赴、奋勇向前。大家相互鼓励、彼此陪伴,脚步声、欢呼声交织在一起,构成了五一假期里最动人的旋律。跑友们用坚持诠释热爱,用奔跑传递正能量,每一步都踏得坚定有力,每一次呼吸都充满奋进的力量,充分展现了邹平跑者积极向上、勇于拼搏的精神风貌。作为特跑族全国联跑的重要组成部分,本次邹平分会活动不仅

为跑友们提供了交流切磋、展示自我的平台,更彰显了邹平市对全民健身事业的重视与支持。近年来,邹平持续完善体育设施,丰富体育活动,推动文体旅深度融合,让跑步成为市民生活的新风尚,让全民健身理念深入人心。

此次特跑族全国联跑活动的成功举办,不仅丰富了市民的节日生活,更凝聚了城市活力,擦亮了邹平全民健身的城市名片。下一步,邹平市教体局将继续搭建更多体育活动平台,吸引更多市民参与到运动中来,让健康与快乐相伴,用运动力量赋能城市发展,绘就邹平全民健身事业发展的崭新图景。

市体育局开展体育讲堂暨青年大讲堂活动(第二期)



□通讯员 王艺霏

晚报滨州讯 5月9日,市体育局组织开展第二期体育讲堂暨青年大讲堂活动。

本次讲堂由该局青年干部主讲,聚焦干部职工日常健身痛点与健康需求,内容兼具专业性、实用性和针对性。授课重点围绕身体健康状况评估、健康数据科学解读、标准化运动流程、权威健身规范等核心内容

展开系统讲解,精准贴合机关干部工作生活特点。

讲堂针对肥胖管控、体态塑形、心肺功能提升等不同健身需求,定制差异化、可落地的科学运动方案;同时详细讲解身体柔韧训练、核心力量训练等实用技巧,指导干部职工规避盲目锻炼误区、防范运动损伤,传授常态化、长效化科学健身方法,助力全员养成终身运动的健康生活习惯。