

# 运动

A26

半岛都市报体育产业  
工作室战略合作伙伴

**前方体育**

SC 运动·概念  
SPORTS CONCEPT

市健康系列网球赛第四站  
百余名爱好者争高下

□半岛记者 王悦

近日,2018年青岛市健康网球系列赛第四站“青岛尚德荣·品耀杯”网球赛,在中国气象局青岛度假村(卓铄网球中心)圆满落幕,本次比赛共吸引了100余名岛城网球爱好者参赛。经过激烈角逐,特邀组第一名由侯永平、宋新华夺得;女双第一名由鞠丽红、苏桂芝夺得;男双第一名由方庸珊、李映澈夺得;男乙组夺得第一名的是尚阳、卢中昌。据了解,本次比赛采用双打形式,采用中国网球协会审定的最新《网球竞赛规则》。比赛采用一盘抢15制,无占先,先得15分者为胜方。发球参照抢七制。比赛分两个阶段进行,第一阶段分组单循环,决出小组第1~4名,小组前两名进入第二阶段;第二阶段实行同名次淘汰赛,依次决出第1~8名。

据悉,每单站比赛获得各组前八名的选手有资格参加2018青岛市健康网球系列赛年终总决赛。



作为乒乓球爱好者,马秀臻(左一)也常参加比赛。

## 从企业家到乒协主席

专访青岛市乒乓球协会主席马秀臻,首个非专业乒协主席思路很“专业”

### 不惑之年才开始追梦

对于大多数体育人来讲,梦想都起步于他们的童年时代,但是对于马秀臻来讲,尽管热爱乒乓球,但是真正开始认真打球,考虑将乒乓球作为一项事业,却是从40岁开始的。“上学时候接触过乒乓球,当时学校条件不好,没有足球场篮球场,但是有乒乓球台,那时候就偶尔打球。后来毕业了进了机关就不打了,但是一直关注乒乓球,世界大赛什么的都会看。在1998年前后我离开机关出来自己做生意,为了锻炼身体就又拿起了乒乓球拍。”马秀臻说,那时自己40岁了,是个做什么事就要做好的人,很快他就带动身边好多人一起打球,到了1999年,他租下了莱西市一个乒乓球场地,组建了莱西第一家乒乓球俱乐部。

“之前莱西没有专业的乒乓球俱乐部,就是学校和企业的乒乓球台子供人打球,我们俱乐部有十个专业球台,有100来个成人和100来个孩子在打球,我们还聘请了专业教练。让我觉得自豪的是,我们俱乐部培养的小球员有的进了国家队,还有的进了鲁能乒乓球俱乐部,刚结束的省运会上两个2008年龄组的孩子还代表青岛拿了冠军。”马秀臻说起就很开心。

### 从赞助比赛到管理比赛

在开办乒乓球俱乐部的时候,马秀臻也没想到自己有天能成为乒乓球协会的主席,是俱乐部步入正轨后,应青岛市体育总会的邀请,马秀臻在总会注册成立了莱西市乒乓球协会,并成为了莱西市乒乓球协会会长。“那段时间做企业,每年企业也要拿出一部分资金回馈社会,我就把资金投在乒乓球领域,像是莱西的俱乐部每年只是象征性向来打球的人收一部分钱,每年我还要投入一些。”投入总是会有回报的,当时莱西市乒乓球打全青岛市比赛,在各区市中能排得上前三名,马秀臻也自然而然在青岛市乒乓球协会中有了话语权,当选了青岛市乒乓球协会的副主席。在位期间,他为青岛市乒乓球的普及发展做了不少贡献,单单是第一届“青岛球王”乒乓球比赛,他就自掏腰包出资40万元冠名赞助,打响了“青岛球王”乒乓球赛的名号。身为一个企业家,他和乒协很多有体育专业背景的领导相比,更具有市场开发的头脑,在2018年初青岛市乒协换届改选的时候,马秀臻当选市乒协主席,成为青岛首个非专业出身的乒乓球协会主席。

### 打造青岛首支甲A乒乓球队

从还是市乒协副主席的时候,马秀臻心里就一直有个梦想,“青岛有职业足球队,有职业篮球队也有职业羽毛球队,就是缺少一支职业乒乓球队。两年前刘国梁来青岛都说,青岛有大满贯张继科,有世乒赛亚军方博,有能力组一支自己的乒超球队。”马秀臻和乒协秘书长潘罡研究策划,2017年11月由潘罡牵头收购了沈阳一支甲B球队,并一连签下了杨晓夫、汪佳男、罗铮三名前国手,开始向乒乓球甲A进发。经过两个阶段的比赛,今年9月2日青岛乒协代表队以总成绩第二名的优异表现顺利冲进甲A,用十个月的时间完成了跳级。从此,青岛有了史上第一支乒乓球甲A球队。

“我们的目标还不止于此,我们希望在三之内能冲上乒超,让青岛有一支顶级联赛乒乓球队。以我们现在的阵容,在甲A保级是没有问题的,想要更上一层楼还需要升级阵容,需要更有实力的企业赞助,目前我们在市场化方面正在积极运作。明年三月注册截止日之前肯定就出结果了。”马秀臻说,他相信青岛也会和济南一样,有朝一日成为乒超主队。

### 为乒乓球发展铺更多路

坐在青岛市乒乓球协会主席的位置上,马秀臻坦言自己要做的事还有很多。“首先在专业队层面,我希望二体和各俱乐部能培养输送更多的好苗子,像张继科、陈梦、方博等一样为国争光的人。在全民健身的层面,我希望能通过市场化运营吸引更多人加入乒乓球运动中,当作一种健身休闲手段也是不错的。此外我们还要创办更多的赛事,让乒乓球运动在青岛市更加有活力,要在现有的‘即发杯’‘乒协杯’‘青岛球王’等赛事基础上增添一些规范化有吸引力的比赛,吸引更多人来参与进来。”

为了实现未来的规划,青岛目前新添了两处乒协训练基地,一处位于东海路五四广场附近,另一处在崂山区同安路上,占地面积1500平方米,里面的球台地板灯光等硬件都是最专业的,不仅可以供专业队训练使用,也将成为乒乓球爱好者挥上几拍全民健身的好去处。“这个球馆国家队和省体育局的领导来考察过,都非常认可。”马秀臻说,青岛乒乓球事业的起点就不低,他希望在他们的努力之下能让这项运动开展得更加蓬勃。



马秀臻

□文/半岛记者 邢成博  
图/受访者提供

他从40岁才开始追梦打乒乓球,他建立了莱西市第一个乒乓球馆,他还曾出资40万冠名赞助青岛市第一届“青岛球王”乒乓球赛。他的名字叫马秀臻,凭着一腔对于乒乓球的热爱,60岁的他从一个乒乓球爱好者一步步走到了乒乓球管理者的位置上,成为青岛首个非专业出身的乒乓球协会主席,他和协会领导一手策划打造了青岛第一支职业乒乓球甲A球队,马秀臻的愿望是让青岛乒乓球走向更高的舞台,更好的明天。



### 跑步时如何预防岔气?

□健身指导 王卓

- 1、在跑步前不要省略热身运动,至少做10分钟。做一些缓和的动态运动或小步跑等动作,适当提高心率,让呼吸肌逐渐适应进入运动状态。开始跑步时速度要慢,慢慢提高到正常的速度,不要一下子加速。
- 2、饭后至少一个半小时再跑步,如时间不够,可在跑前半小时吃筒餐补充一下即可。比如一根香蕉或者2片面包,一根香蕉的热量相当于半碗饭的热量。这样就不会导致空腹跑也不会因为吃得多吃影响跑步。另外跑前不宜大量饮水。
- 3、很多人岔气的部位多数在右侧肋下,跑步中右脚触地的同时会呼气,这时肝脏会惯性下冲,容易造成右侧刺痛。解决办法是改为在左脚触地时呼气。这个方法因为要有意识地调整呼吸(步伐),没有足够经验的话,很容易扰乱节奏。



请扫码关注  
运动公众号