



陝西長安競技大秦之水隊出征儀式

西北狼踏上新征程

——陝西長安競技隊出征2022中甲聯賽側記

本報記者 巨侃

“加油！長安競技！”
6月4日上午，被廣大球迷稱為“西北狼”的陝西長安競技大秦之水隊從西安啟程前往南京賽區，踏上2022賽季中國足球甲級聯賽的征途。百餘名陝西球迷自發來到訓練基地送行，為球隊吶喊加油。

5月29日，陝西長安競技足球俱樂部在陝西省體育場舉行了“心至誠志愈堅”2022賽季出征儀式暨公開訓練課。省體育局領導、省足管中心領導、陝西長安競技隊全體教練及隊員、贊助商代表、媒體嘉賓以及陝西球迷代表共同來到出征儀式現場。出征將士們與陝西球迷和社會各界嘉賓歡聚一堂，受到了極大的鼓舞和支持。

在出征儀式上，陝西省足球運動管理中心主任許志勇說，在六年時光里，陝西長安競技肩負着陝西職業足球的使命與責任，在職業足球賽場上拼出“西北狼”的血性，為陝西足球爭奪榮譽。2022年，陝西女足以陝西長安競技女子足球隊的名義征戰各項賽事，在今年上半段女超聯賽中陝西長安競技女足發揚陝西

足球敢打敢拼的精神，完成了預期目標。未來陝西省足球運動管理中心將一如既往地為長安競技發展創造良好環境，支持和服務俱樂部。

寶雞籍前國腳、今年剛擔任陝西長安競技隊主教練的王寶山，在球迷的歡呼聲中上台。他說，他從小在陝西寶雞長大，家人們一直都生活在寶雞。曾經以球員身份進入陝西省足球隊，再從陝西省足球隊進入國家隊。今年能夠回到陝西執教，也是懷着對家鄉的一份感恩之心，想為陝西足球發展做點事。目前整個中國足球的大環境處於需要大家團結和支持的時候。面對一些發展困難，我們足球人士更要作出自己的貢獻，不忘初心，共同推動足球發展。

王寶山代表球隊向球迷致敬和感謝，並希望球迷朋友們無論在球隊順利還是處於逆境的情況下，都能給予支持。他最後說：“‘西北狼’的將士們將會在新賽季更有拼勁、更有力量，捍衛我們熱愛的陝西隊榮譽！”

出征儀式上，王寶山還代表陝西長安競技足球俱樂部為陝西隊最受球迷



主教練王寶山在公開訓練課上

歡迎主場——陝西省體育場頒獎授牌。

6月8日，2022賽季中甲聯賽將在唐山、大連、南京賽區正式打響。6月9日，“西北狼”陝西長安競技隊將在南京賽區挑戰首輪對手青島海牛隊。陝西長安競技隊上賽季取得了第六名的不俗戰績，新賽季除了聘請本土名帥王寶山執教外，還引進了兩員悍將，再加上楊昊、楊賀等實力球員，今年的成績值得期待。

（陝西長安競技足球俱樂部供圖）

省運會群眾組羽毛球寶雞市選拔賽開拍——76名選手參加角逐



6月4日，省運會群眾組羽毛球寶雞市選拔賽在海棠假日酒店羽毛球館開拍，76名羽毛球愛好者參加了選拔賽。

本次選拔賽由寶雞市體育局、寶雞市羽毛球協會主辦，陝西海棠羽動體育傳媒有限公司承辦。比賽項目有男單、女單、男雙和混雙，參賽選手分5個組別，年齡從25歲至58歲。據了解，各組別前三名選

手進入集訓名單，集訓考察後篩選14人組隊，代表寶雞參加8月初在榆林進行的陝西省第十七屆運動會群眾組羽毛球比賽。我市業餘好手、第十四屆全國運動會群眾組羽毛球男雙B組第四名韋加穩參加了本次選拔賽。本報記者 巨侃攝

展望省運會

鳳縣舉行第八屆運動會



近日，鳳縣舉行2022年“喜迎二十大·建功新時代”安信杯鳳縣第八屆運動會暨機關運動會，來自縣級各部門、各人民團體、各鎮以及駐鳳各企事業單位的運動員、教練員、領隊、裁判員

和工作人員1600餘人參加運動會。本屆運動會為期3天，設有3人4足跑、跳繩接力、健步走、微型馬拉松賽等項目，富有趣味性、協作性和競技性。

（巨侃 李圩隆）

寶雞體校

包粽子 送祝福



近日，寶雞市體育運動學校組織40多名教職員工開展端午包粽子主題文化活動。在活動現場，有的人折、裝、包、扎，動作一氣呵成，讓大家讚嘆不已；有的人邊看邊學，逐漸從生疏到熟練。不一會兒，桌子上便擺滿了精美的粽子。校工會主席譚霖全說，這些包好的

粽子包含着大家的美好祝福，將提供給學生和教工食堂。希望通過舉辦此類活動，弘揚傳統文化，豐富校園文化生活。（巨侃 崔夢麟）

我們的節日——
端午節

讓孩子們感受武術的魅力

金台区武協舉行武術进校园活動



近日，金台区武協在卧龍寺小學、東仁堡小學、宏文小學、渭陽幼兒園等多所小學、幼兒園舉行武術进校园活動。該協會通過武術延時課、武術成果展演、文藝匯演等多種形式，宣傳中國傳統武術文化，培養孩子們能吃苦、有目標、知禮儀的品質，受到學校和幼兒園好評。據了解，截至目前，金台区已有多所小學和幼兒園開啟了每周兩節的武術延時課，越來越多的孩子在校園就能感受到傳統武術的魅力。

（巨侃 呂菊）

关爱未成年人健康
呵护未成年人成长

全民科学健身—— 颈椎病康复锻炼

（上接5月31日《宝鸡日报》第五版）

148

缩颈旋肩

运动目的：减轻颈部疼痛、改善关节活动度、防止粘连、预防复发。

动作要领：尽量缩颈，双肩向上、向后、向下、向前旋转。

运动负荷：每组6-8次，每天2-3组。也可以在工作中中间练习。每周锻炼5-7天。

注意事项：

(1)在医生明确诊断，确认运动方式安全以后再进行锻炼，锻炼过程中如有任何不适，需及时就医。

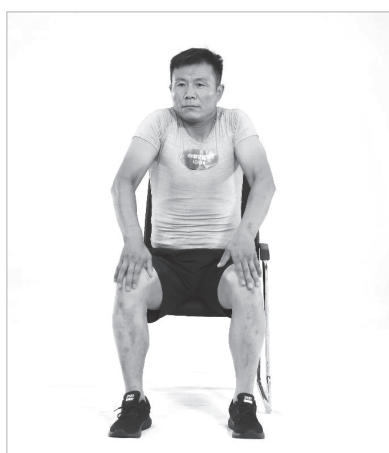
(2)重症患者需要固定颈椎和适当

休息，临床以对症治疗为主，建议在康复师指导下进行锻炼，忌盲目运动。平时注意避免风、寒、湿侵袭。

(3)拉伸动作宜慢，至最大角度时，保持3-5秒。力量锻炼时，肌肉最大收缩并保持3-5秒，避免憋气。

(4)锻炼需循序渐进、持之以恒，以保障疗效。

(5)注意保持正确姿态，如：睡觉时枕头应软硬、高低适度；平时注意姿势正确，避免长时间低头、歪头等，注意休息和活动颈部。



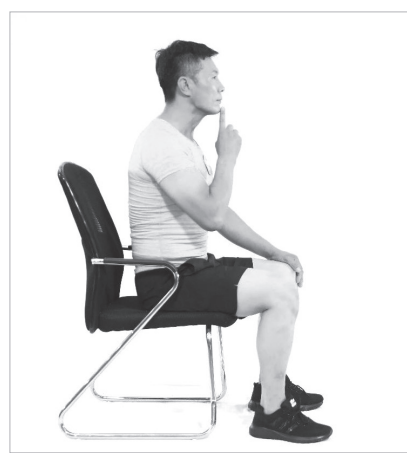
149

平收下颌

动作要领：头正直，略向前移，然后在水平位向后移至最大位，保持3-5秒。

运动负荷：每组6-8次，每天2-3组。也可以在工作中中间练习。

（运动目的、注意事项与缩颈旋肩动作相同）



（本報記者巨侃根據《全民科學健身100招（一）》整理）