



跑友们出发前在石鼓园广场热身

宝鸡体校水上运动中心主任赵永刚： 扩大宝鸡水上运动优势

巨侃 崔梦麟



宝鸡运动员在王家崖水上运动训练基地备战省运会

我市多个群众体育组织开展全民健身主题活动—— 一跑团一次跑了18公里

本报讯 近日,我市多个群众体育组织开展“发展体育运动,增强人民体质”题词70周年全民健身主题活动。我市一知名群众跑步团体——宝鸡追风特马跑团举办了健身跑活动,每次参与活动的人数有五六十人,跑步强度约为18公里,成为宝鸡一道靓丽的风景。

1952年6月10日,毛泽东同志题词“发展体育运动,增强人民体质”。在题词70周年之际,6月10日前后,我市多个群众体育组织响应国家体育总局号召,积极开展形式多样的全民健身主题活动。宝鸡追风特马跑团为展现新时代宝鸡市民参加体育锻炼的风采,于近日开始举行健身跑活动,活动为期1个月,每周举行一次跑步活动。6月6日,举行了健身跑首跑活动,起点是中华石鼓园的北门广

场,经茵香小镇,折返点是鸡峰山景区大门口。6月12日举行了健身跑第二次活动。这次活动的起点为海棠公园,沿“渭河画廊”经神农大桥,向西跑到宝峡大坝,然后再折返。“我们跑团每周都要进行例跑,这次健身跑活动也是跑团的第134次例跑,参跑率达到90%,大家都非常重视,热情很高。”该跑团教练“快乐鸟”(网名)对记者说。

据了解,这家从“宝鸡微马”慢慢发展起来的群众跑团成立近5年来,追求“公益、平等、健康、阳光”的核心价值观,组建培训了一支训练有素、专业性较强的跑步团队,给广大跑友提供了一个互动交流的跑步平台。这些年,这个跑团成员不断增加,目前,跑团正式队员有80多人,训练营后备队员有100多人。

本报记者 巨侃



跑友们参加健身跑第二次活动

陕西省第十七届运动会还有不到两个月就要拉开大幕,用“风风火火”来形容宝鸡市体育运动学校水上运动中心主任赵永刚近期的工作状态,再合适不过。

作为中国共产党陕西省第十四次代表大会代表,赵永刚刚从西安参会归来,即到王家崖水上运动训练基地,投入紧张的备战省运会工作中。每天训练结束后,赵永刚都会抽出一段时间学习省党代会报告,上网浏览学习贯彻省党代会精神的相关新闻报道,并结合自己的工作实际,认真思考,不断深化自己对省党代会精神的认识。“作为一名基层一线的体育工作者,省党代会提出加快建设健康陕西,持续释放‘后全运’效应,积极发展体育事业和体育产业,广泛开展全民健身运动,让我倍感振奋,更加有干劲!”赵永刚说,我省2035年建成“教育强省、体育强省和健康陕西”的远景目标,让宝鸡体育人看到了未来的发展方向。去年9月在陕西举办的第十四届全国运动会上,东道主陕西代表团获得奖牌89枚,其中宝鸡籍运动员获得的10枚奖牌(3金3银4铜)中,赛艇运动员贡献了一枚银牌。相比往届全运会,陕西这次取得的成绩实现了历史性的突破,跳水、武术、赛艇、田径等项目继续保持优势,攀岩、滑板、足球、乒乓球等项目实现了历史性突破。他说,陕西的竞技体

育水平目前处于全国中游,全运会的举办,给了陕西体育更多的发展机会,比如体育产业、社会体育等方面。自己作为体育工作者,要更加深入研究水上竞技体育发展规律,紧盯省十七运会的备战参赛工作,进一步优化项目布局,提升训练质效,力争培育出更多优势项目和优秀运动员,为加快体育强省建设贡献自己的一份力量。

据了解,宝鸡水上运动以赛艇、皮艇、划艇三个项目为代表,近十年来运动员连续在亚运会、世锦赛、世青赛上拿冠军,宝鸡为陕西省队输送了四五十名优秀运动员,有二十多名运动员通过参加各高校体育单招考上理想的大学。去年宝鸡输送的6名女运动员代表陕西参加了全运会,取得了第二、第四、第八的好成绩。

展望即将于7月底和8月上旬开始举行的省运会皮划艇、赛艇比赛,赵永刚说,今年省运会宝鸡将有32名水上项目运动员参赛,目标是争取10块金牌,其中男、女轻量级双人赛艇和女子划艇项目在全省竞争力较强。“现在队员们都在王家崖水上运动训练基地加紧备战,最近温度、风力还可以,训练一切正常。我们将认真总结经验,努力提升训练水平,搞好备战工作,争取好成绩。”

展望省运会

落水后如何急救?

宝鸡体校开展小学生防溺水救生技能培训



泳校教练向学生演示抛绳索救助

本报讯 近日,宝鸡市体育运动学校游泳学校在宝鸡高新区千河镇中心小学校园举办“美丽乡村 文明家园”小学生防溺水救生技能培训,400多名师生参加了培训。

宝鸡高新区千河镇中心小学校毗邻引渭渠和王家崖水库。为增强学生“防溺水”安全意识,提高他们的自护自救能力,宝鸡市体育运动学校游泳学校在千河镇中心小学校开展防溺水救生技能培训。培训以讲解案例+现场互动的方式,详细介绍了落水后的急救常识和救护技巧,演示如何利用周边树木及自然物自救,并讲解了使用绳索、救生圈进行救助的正确方法。

(崔梦麟 巨侃)

关爱未成年人健康
呵护未成年人成长

太白县举行休闲飞镖挑战赛—— 300人激烈角逐

本报讯 日前,太白县教体局、太白县体育运动中心组织举办了2022年休闲飞镖挑战赛,全县约300人参加了挑战赛。经过6天激烈角逐,最终董利星以总分89分获得第一名。

本次飞镖挑战赛在太白县体育馆举行。为了让群众广泛参与,将比赛时间确定在晚上6点半至8点半,采取现场报名、现场挑战的方式进行。在为期6天的挑战赛活动中,全

县约300人踊跃报名参赛,一展身手,观赛群众累计上千人次。比赛中,运动员奋力争先,现场喝彩、加油声不断。最终,董利星以总分89分荣获第一名,尹相文以总分88分荣获第二名,乔建平以总分86分荣获第三名。本次飞镖挑战赛,对休闲娱乐和体育健身活动的有机融合进行了有益探索,推动了太白县群众体育活动的开展。

本报记者 巨侃

全民科学健身—— 颈椎病康复锻炼

(上接6月7日《宝鸡日报》第四版)

150 下巴画圈

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:下巴向下向前,再向上向后画圈。

运动负荷:每组6-8次,每天2-3组。也可以在工作中间练习。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。

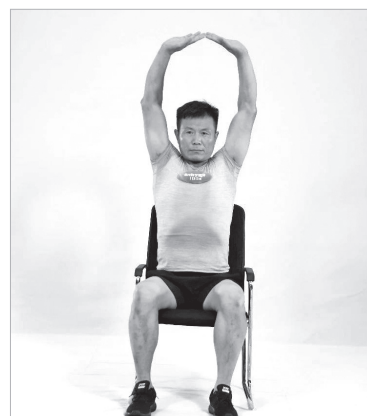


151 上托下拉

动作要领:双肘外展,掌心向上推至最高,持续用力3-5秒;然后双臂缓慢用力下拉至头后,双手靠近后肩部。

运动负荷:每组6-8次,每天2-3组。也可以在工作中间练习。

(运动目的、注意事项与下巴画圈动作相同)



(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)