

## 十七届省运会竞赛日程出炉

共设28个大项766个小项 7月19日开赛

本报讯 日前,陕西省第十七届运动会组委会发布省运会竞赛日程表,宣布本届省运会将于8月6日在榆林市开幕,比赛共设28个大项766个小项,金牌总数为910枚。首场比赛将于7月19日打响。

根据新印发的《陕西省第十七届运动会总竞赛日程表》,本届省运会设青少年组、群众组和大学生组三个竞赛单元,分四阶段进行。其中青少年组共设28个竞赛项目,相比往届新增设8个项目,分别为棒球、越野滑雪(滑轮)、轮滑、击剑、空手道、排球、中国式摔跤和艺术体操。为积极引导广大群众和青年学生参与体育运动,为体育强省建设打下坚实的基础,省运会首次增设大学生组比赛,同时将以往省运会中省直机关各厅局参加的行业组,调整为各市(区)和省直机关各厅局组成的省直机关工委代表队参赛的群众组。群众组包含游泳、田径、篮球、足球、乒乓球、羽毛球6个项目,年龄下限为25周岁。大学生组与群众组比赛项目相同,参赛人员要求为17-28岁的全日制在校学生。在本届省运会的奖励办法上,除体育道德风尚奖、最佳赛区奖和优秀赛区奖外,新设代表团奖牌榜、重点项目代表团奖牌榜、代表团突出贡献榜、代表团贡献榜、竞技体育“伯乐奖”、竞技体育“未来之星”等多项激励性奖励。

依据赛程,青少年组的轮滑、体操、击剑等9个项目和群众组足球比赛将在第一阶段的7月19日率先打响,8月11日省运会闭幕。

本报记者 巨侃

## 面向社会海选后备人才 我市体育系统开启“选星计划”

本报讯 6月17日,市体育局发出通知:在全市范围内开展优秀竞技后备人才“选星计划”的海选工作。据悉,通过海选的人才将参加市级“选星计划”训练营的培训(试训)、测试和评估,市体育局择优向省体育局训练营推荐。

此次海选旨在贯彻落实国家体育总局、陕西省体育局关于加强后备人才建设的工作思路,拓宽我市竞技体育后备人才选材渠道。通知要求,海选面向全市范围,不限项目、不限地域,耐力性运动项目的“大心肺”人才、力量性运动项目的“大力士”、球类项目的“大个子”及具有从事某一竞技运动项目需要的突出特长或巨大成长潜力的人才,均可进行报名。原则上针对6-19岁适龄学生或社会青少年,条件特别突出的可放宽年龄限制。市体育系统各单位分别负责组织本辖区内适龄青少年开展海选报名,填写“选星计划”海选报名表,报名信息含基本情况、形态学指标、机能指标、素质和运动能力指标,并于6月30日前将报名表及汇总表单报市体育局。通过海选的人才将参加市级“选星计划”训练营的培训(试训)、测试和评估。通过市级“选星计划”训练营选拔的优秀竞技后备人才,由市体育局统一推荐给省体育局训练营。

本报记者 巨侃

## 备战省运会

### 宝鸡市羽毛球队

## 厉兵秣马积极备战

本报记者 巨侃



教练给运动员发球

“没点情怀,光说利益,就做不到竞技体育。”

“你能做到每个寒暑假、周末,早8点来,晚上11点回,常年如此,你带的队员肯定厉害……”

6月18日,探访宝鸡市羽毛球队位于市区高新八路的一处训练基地,市羽毛球队教练员王力对记者说。

为动员社会力量承办体育项目,早在省十七运会周期开始,市体育局就把一些项目交给一批有能力、有活力、有情怀、懂专业的社会体育组织承办,羽毛球即是其中之一。目前羽毛球组、训练、比赛由宝鸡零度、龙羽和建安三家俱乐部承担,其中零度集训人数最多。据王力介绍,宝鸡市羽毛球队2015年组建参赛,当时比赛项目少,队伍人数少,从2019年十七运会周期开始,比赛项目增加后,人数就多了起来,去年全队发展到72人。2020年省运会资格赛宝鸡拿了3块金牌,2021年省运会资格赛宝鸡拿了两块金牌。这几年全省位次仅次于西安,大部分项目都稳居省内前三名,成绩相当不错。今年进军省运会决赛的有60名队员,最小年龄9岁,最大年龄15岁。“今年目标是‘保二争三’——保住两块金牌,努力

争取3块金牌。”王力展望说。

众所周知,羽毛球这项运动是一项对日常训练频次和基本功要求很高的运动,对利用课余时间参加训练的中小學生来讲,要提高运动成绩只有通过专业教练的指导和自己持之以恒的刻苦训练,此外别无他法。王力为提升孩

子们的训练水平,想尽了各种办法。首先是找好教练。教练主要来自三方面:体育类高校毕业生、体育教师、大学校队自己带过的学生和体育专修班的学生。这批教练的共同特点是年轻、敬业、学习能力强。为创造训练条件,他自己动手制作直角收球器,自己设计

挥拍标准架;为强化备战质量,他要求队员脚上绑沙袋训练;为激发孩子们的求胜心,他将8块场地按照水平等级依次编号,鼓励队员们向更高等级努力……

当晚,记者在零度羽毛球俱乐部训练馆看到正在集训的部分宝鸡队员。他们的训练内容包括跑步中带手法练习、步伐练习、负重练习和分组对抗练习。双摇跳绳是一项羽毛球运动员的必练内容,目的是增加脚踝力量。来自高新三小的11岁女孩王奕菲,跳起“双摇”来频率快,次数多,看起来毫不费力。王力介绍,这个小姑娘双摇跳绳最高纪录是连续能跳414下,今年省运会她参加跳水和羽毛球两个项目的比赛。王奕菲对记者展望说,去年省运会资格赛时,羽毛球虽拿了团体第二,但个人成绩不理想。今年跳水比赛要力争前六,冲击国家二级运动员,羽毛球比赛成绩要更进一步。

### 宝鸡市空手道队

## 女子项目志在夺金

本报记者 巨侃



教练(右)指导队员训练

“空手道是个新兴体育项目,我们的省运会目标是在女子甲组58公斤级比赛中力争一块金牌。”

6月19日,记者探访位于银泰城四楼东南角的东武道和训练馆,宝鸡市空手道队教练员

郭泳宏对记者说。

郭泳宏说,空手道运动是东京奥运会新增设项目,宝鸡市空手道队组建较晚。2019年,市体育局将此项目运动交托市跆拳道协会搞,他遂以跆拳道协会的名义组队。队员都是从跆拳道运

动改练空手道的,日常训练主要在凤翔跆拳道训练馆、市区东武道和训练馆两处进行。空手道青少年竞技分为“型”和“组手”两项目,竞技规则有个特殊原则:就是准确做出搏击动作,但点到为止,否则判犯规扣分,严重者还

会判负。为吃透空手道规则,不让队员在规则上吃亏,郭泳宏定期请省上专业人士授课指导,教练组还到省专业队观摩,参加实战学习,领会其中的窍道后,回来传授给队员。

2020年,成立不久的宝鸡市空手道队参加省运会年度赛,获得团体第二;2021年参加省运会资格赛,23名运动员晋级,获得两块铜牌。今年受新冠肺炎疫情影响,训练馆时开时闭,再加上队员都来自各个中学,学校封校,集中训练更加难以保证。不得已开展线上训练,但效果不太好。4月初才重新组织队伍开展线下训练,目前主要是抓重点队员集训备战。谈到省运会目标,郭泳宏客观地分析说,这个项目现在不少地市都实行专业化、半专业化训练,宝鸡属于社会办、学生业余训练模式,训练时间比人家少,去参加竞技比赛,要取得好成绩难度可想而知。据了解,宝鸡市空手道队没引进外援,23名队员,年龄为14至18岁,是金台区、渭滨区、凤翔区的各个学校学生。全部是本土队员参赛,这是宝鸡市空手道队一个鲜明的特点。

“虽然社会办体育项目困难重重,但我们情怀尚在,在现有条件下努力把训练做好。比赛就像打仗,后勤保障要全力以赴,我们要为队员们提供最好的护具和比赛服,让他们力争好成绩,为宝鸡争光!”郭泳宏说。

## 全民科学健身——

# 颈椎病康复锻炼

(上接6月14日《宝鸡日报》第五版)

152

### 头手相抗

**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:**双手交叉置于颈后部,手向前,颈向后用力对抗,保持3-5秒,放松;再用手掌分别抵住前额、头侧,头手对抗用力。

**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。

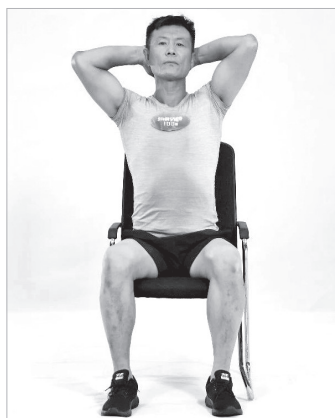
(2)重症患者需要固定颈椎和适当

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。



153

### 蝴蝶展翅

**动作要领:**双手上举与头等高,屈肘成“W”形;握拳,拇指向后;背部肌肉收紧,肩胛骨靠拢,保持用力3-5秒。

**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、注意事项与头手相抗动作相同)



(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)