

本报记者 巨侃

宝鸡体校:

近百名学生进行疫情防控演练



“学生”演练进教室测体温

本报讯 近日,宝鸡市体育运动学校组织近100名教职工扮演学生,进行开学开训疫情防控应急演练,以提高防控和应急处置能力。

宝鸡体校中三和初三三年级150余名学生4月7日开学开训,此次应急演练旨在发现不足及时弥补,从而在校内有效开展防控和救治工作。4月2日至3日,教职工们扮演学生入校晨(午)检,“学生”之间保持1米以上距离,在

班主任、教练员所在登记点进行登记,测量体温。在演练现场,一“学生”由于体温超过37.3℃,在工作人员的引导下前往校园操场“隔离室”观察,其他“同学”则有序通过晨(午)检进入校园。同时,还开展了训练、上课、就餐、早读、晚自习、住宿等环节的演练。

体校负责人介绍,学校已储备了肥皂、洗手液、消毒剂、口罩、手套等防控物资,根据实际情况制定了错峰就餐计划、晨午晚检工作制、信息报送制度等,做好了开学开训准备工作。

(崔梦麟)

宝鸡足球名宿董法成今年80岁了,当他拿出上世纪60年代在陕西省足球队训练时穿的“梅花牌运动服”时,内心仍十分激动。

1957年1月,年仅17岁的董法成从宝鸡经二路附中抽调到陕西省足球队,成为一名专业足球运动员,司职边锋。1958年10月,他身披宝鸡足球队队衣参加陕西省第一届运动会,最终宝鸡队获得了全省亚军。上世纪60年代,他从省队退役回到宝鸡,后执教“38#信箱”足球队,挖掘培育足球苗子,培养出著名国脚王宝山;“38#信箱”足球队连续40年获得宝鸡地区业余足球赛冠军,成为宝鸡足球的代表和名片。从1972年全国五项球类运动会开始,他以一名裁判员的身份重返绿茵场。1974年1月,他在广州越秀山体育场执法了粤港对抗赛;1990年,50岁的董法成在宝鸡执法了他最后一场国际比赛——陕西队对俄罗斯斯巴达克队的比赛。18年的足球裁判生涯,他吹了上百场国内外比赛,执法了第四、五、六届全运会足球赛,连续三届荣获全国优秀体育裁判员称号。

董法成对自己的足球生涯感到自豪,他珍藏了当队员和裁判员时的一些个人物品,有第一批国家级裁判员的胸徽、1972年首次做裁判员时使用的执法哨、三届全国优秀体育裁判员铜质奖章、“阿迪达斯”裁判服等。最早的一件藏品就是上世纪60年代省队发的梅花牌运动服。这件号码为16号、胸前印着“陕西”两个大字的红底、黑杠无领T恤,勾起了董法成的美好回忆:“在省队训练时,每年发一双足球比赛鞋、一双训练鞋、一套训练服、一套外套,那时候的球鞋老沉了。当时全国就青岛‘蓝天’和天津‘梅花’两家运动服厂,我们运动员先穿‘蓝天’,后穿‘梅花’,这件梅花牌运动服我穿的次数比较少……”他说,上世纪60年代至80年代,从国家队到省级运动队,基本上都选择“梅花”作为专业运动队服。在1984年奥运会上,夺得中国奥运首金的许海峰和获得冠军的中国女排队员,都是穿着梅花牌运动服比赛的。

记者问及董法成梅花牌运动服品质咋样?董法成称赞说:“因为是全棉的,穿着贴身、透气好,洗了也不掉色,比较结实耐穿,国货老牌子,不比‘阿迪达斯’差!”



董法成展示上世纪60年代的“梅花牌运动服”

承担十四运足球比赛任务的中北学院足球场: 清理杂草 敷沙补种

本报讯 记者近日从陕西中北专修学院了解到,承担十四运会足球比赛任务的中北学院足球场目前进入草坪养护阶段,主要工作是清理变异杂草、土坑敷沙和“斑秃”处补种,迎接9月的工程验收。

2016年,十四运会宝鸡市执委会在全市选点时,陕西中北专修学院承担起了建设十四运会足球比赛标准场地的任务,并于2017年初动工建设。2019年,该院足球场主体建成7140平方米绿茵场、10000平方米田赛场、400米9环道现浇跑道、4460平方米看台和附属功能楼。同年,

塑胶跑道通过了中国田径协会验收。

据学院工作人员说,现在进入春季,运动草坪要做到抗旱防虫,目前已经进行了足球场草坪养护计划,4月初清理变异杂草及敷沙补种、浇水施肥;4月11日至4月底,根据天气情况和草坪生长情况,择机交替喷施杀菌剂、杀虫剂,以保证草皮的健康生长。

本报记者 巨侃



体彩销售站全部恢复营业

“来,先量个体温,给手消毒,再投注……”近日,在市区公园路一家体育彩票销售站,管理人员给入店的顾客逐一测量

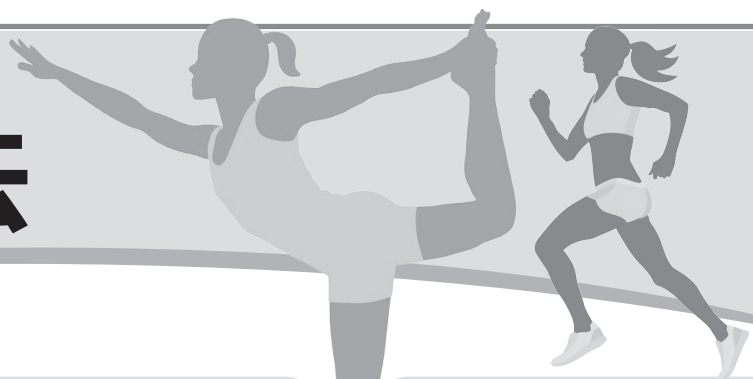
体温并对手进行消毒。据介绍,像这样的体彩销售站,全市现有350多个,现已全部恢复营业。

本报记者 卢志平 摄

我的体育收藏

全民科学健身——

徒手锻炼法



(上接3月31日《宝鸡日报》第七版)

19 靠墙静蹲

动作功能: 锻炼腿部肌肉
动作要领: 背对墙站立,双脚与肩同宽,头、背部、臀部贴紧墙壁;双脚前移至大腿与地面平行,膝盖弯曲呈90度,保持静蹲状态。
动作训练: 每组30~90秒,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 避免膝盖超过脚尖。



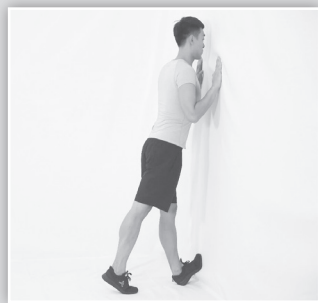
20 靠墙单腿静蹲

动作功能: 锻炼腿部肌肉
动作要领: 肩背靠墙,双手扶墙面;双脚前移至大腿与地面平行,膝盖弯曲呈90度,然后右腿抬至平行于地面,保持静蹲状态。
动作训练: 每侧30~90秒,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 上身紧贴墙壁。



21 扶墙小腿后侧拉伸

动作功能: 拉伸小腿后侧
动作要领: 扶墙站立,右膝关节微屈,左腿伸直,前脚掌贴于墙面,脚后跟尽量靠近墙面;重心前移拉伸小腿。
动作训练: 每侧30~60秒,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 避免弓背。



22 YTW 训练

动作功能: 锻炼肩部肌肉、提高肩部稳定性
动作要领: 屈膝屈腿站立,腰背挺直,打开双臂举过头顶,与身体呈Y形(0点和2点方向);接着双臂伸直向身体两侧伸展与身体呈T形;最后双臂屈肘向两侧打开,与身体呈W形。
动作训练: 每组10~15次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 避免耸肩。



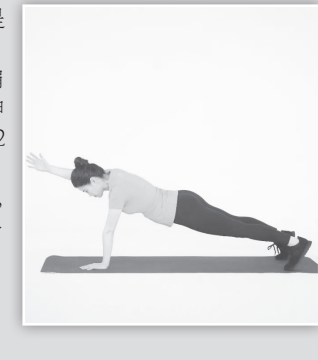
23 四肢走

动作功能: 拉伸腿部后侧、锻炼腰腹部
动作要领: 双脚站立,与肩同宽;腿部伸直,俯身向下,双手撑地,向前爬行至身体呈一条直线;双手不动,腿部伸直,双腿走向双手。
动作训练: 每组8~12次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 保持身体稳定。



24 俯撑单手举

动作功能: 锻炼腰腹部、提高肩部稳定性
动作要领: 俯撑,双脚与肩同宽,身体呈一条直线,右臂伸直沿耳边向上抬起,保持1~2秒;左右交替完成一次动作。
动作训练: 每组10~15次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 保持身体稳定。



25 俯卧撑

动作功能: 锻炼胸、手臂及腰腹部肌肉
动作要领: 俯撑,双脚与肩同宽,身体呈一条直线;吸气身体缓慢向下,呼气快速将身体撑起。
动作训练: 每组8~12次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 避免仰头。



26 深蹲站起

动作功能: 拉伸大腿后侧和内侧
动作要领: 双脚站立,与肩同宽;俯身,双手抓住脚尖下蹲;下蹲后用肘将膝盖向外推,腰背挺直,保持1~2秒;双手不动,腿部伸直。
动作训练: 每组8~10次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 避免低头。



27 侧向弓步蹲起

动作功能: 锻炼腿部肌肉、拉伸大腿内侧
动作要领: 双脚站立,与肩同宽,双手抱拳,置于胸前;右腿向身体右侧跨步下蹲,保持脚尖朝前,左腿伸直;右腿收回还原;左右交替完成一次动作。
动作训练: 每组8~12次,重复2~3组,组间间歇30~90秒。
注意事项: 躯干挺直。



(未完待续)(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)