

## 落实落细疫情防控措施 全力抓好经济社会发展

### 我市主城区有序恢复生产生活秩序后,不少市民到户外锻炼身体,那么—— **运动时能戴口罩吗?**

本报记者 巨侃

3月27日,记者在刚刚“解封”后的金台区团结运动公园看到,市民正以各种方式锻炼身体。老人们在健身器材上活动筋骨,孩子们在跑道上放飞纸鸢,绿茵场上一群少年正在逐球竞技,身手不凡的人在玩他们的“徒手倒立”“一字劈叉”绝活,篮球场重现年轻人跳跃的身影,小河堤、柳树下的漫步道上,有的人疾步行走,有的人慢跑……

记者注意到,保持适当距离、尽量戴口罩运动成了很多市民的“默契”。

那些跑步的年轻人,喜欢佩戴有气孔的口罩,这样能保持更好的呼吸。

而那些球场上的角逐者,虽然还没能适应在激烈运动时戴口罩,但在场下休息时,还是自觉地戴上了口罩……

“做倒立,戴着口罩不憋吗?”记者问一名在草坪上玩体操的大叔。

“还可以,这个运动量不大。”大叔很自信地说。

记者想,当口罩逐渐成为我们日常生活的必需品时,它对我们的运动健身有何影响?

对此问题,新建路中学体育教师、宝鸡资深体育人贾文刚谈了他的看法。他说,戴口罩进行跳高、快跑等短时间爆发力训练时不会影响冲刺和短时间的爆发力,但会带来更明显的疲劳感和费力感,主要原因是因为这种运动本身对于耗氧量要求不高,但是恢复过程耗氧量高,所以导致运动中没有受到影响,但恢复过程因为呼吸难度加大,恢复过程会更加缓慢,因此他建议,如果要戴着口罩进行短时间爆发力训练,最好延长1-2分钟的组间休息时间,提高恢复效率。

贾文刚指出,在日常生活中,我们普



小朋友在金台区团结运动公园放风筝

通人更多的是进行有氧运动。所谓有氧运动,是指人体在氧气充分供应的情况下进行的较持久的体育锻炼,比如游泳、骑自行车、慢跑、快走和跳绳等。做有氧运动时,心率一般保持在150次/分钟左右,血液可以供给心肌足够的氧气,氧气能充分燃烧体内的糖分,消耗体内脂肪,增强和改善心肺功能。长时间的有氧运动会让身体出汗量增大,很容易浸透口罩,导致呼吸更加不畅。所以究竟戴不戴口罩,需要自己权衡。

那么,健身房内无氧健身运动要不要戴口罩?对此问题,宝鸡资深健友王浩谈了他的看法。他说,戴口罩做大量

力量的卧推运动,会显著影响卧推的速度和爆发力指标。尤其是强度越高,口罩阻力越大,对于卧推力量的影响就越大。而对于中等重量力量训练的效果,他认为影响不大,因为力量训练过程中的心率、血乳酸浓度等生理指标没有太大的改变。

王浩认为在健身房内是可以戴着口罩进行力量训练的,但大重量不建议戴口罩。另外他指出,如果口罩被汗水浸湿,要注意先清洁手部,再去更换口罩。



### 2022年全国女足锦标赛排位赛落幕—— **宝鸡球员表现抢眼**

本报讯 3月25日,2022年中国足协全国女足锦标赛排位赛在云南收官,陕西长安竞技队3:0胜天津圣德队,最终以6战2胜2平2负的战绩排名第15位,长春队战胜北京队夺得排位赛第一。

本次比赛陕西队首次以陕西长安竞技队之名出战,女足姑娘们在全部6场比赛的常规时间内均未尝败绩,打出了西北狼的拼搏精神。首战武汉队,陕西队勇敢拼搏,上下半场各入一球,最终2:1战胜强敌。次战四川队,陕西队展现了自身出色的进攻能力,2:2战平对手。第三轮又以0:0逼平实力强大的江苏队。此后的两场排位赛,陕西队都在常规

时间内与对手1:1打平,但在点球大战中落败。最后一场收官之战以3:0战胜天津队,总战绩为6战2胜2平2负列第15名。

在2022年中国足协全国女足锦标赛排位赛中,我市输送的运动员赵美佳、杨晓霞、袁雅蒙、刘青表现抢眼,4人作为主力队员进入了陕西队首发阵容,刘青是主力门将,司职后卫的赵美佳和杨晓霞一共攻进了3球,袁雅蒙在对海南队比赛伤停补时阶段边路传中,创造了一次点球机会,由赵美佳操刀命中。

接下来,陕西长安竞技女足将继续训练备战2022赛季女超联赛。 本报记者 巨侃

### 铿锵小玫瑰入选省队 我市4名球员参加陕西省U11-12女足集训



教练和宋佳琪、李佳美、杨静怡、辛易轩(依次从左至右)

本报讯 近日,陕西省足球运动管理中心联合省青少年体育运动学校,共同组织省U11-12年龄段女足集训。据悉,我市有4名小球员进入了集训队。

此次集训旨在进一步提升我省女足后备人才竞技水平,加快梯队建设,加强人才培养,提前谋划组建第十五届全运会适龄女足队伍。此前,此次集训的联合选拔组到基层了解情况,得到学校、俱乐部的大力支持,共选拔40余人进入集训大名单。集训期间,教练组通过身体素质和足球基础技术动作测试,全面了解集训运动员的综合能力水平,并结合中国足协青少年足球测试标准和球员日常训练反馈情况,最终遴选出优秀运动员进入我省U11-12年龄段女足梯队。

据悉,我市2011-2012年龄段的小球员宋佳琪、李佳美、杨静怡、辛易轩4人经宝鸡市体育运动学校推荐和联合选拔组考察,进入了这次集训大名单。这4名小球员来自宝鸡少儿女足队,都是七八岁开始接触足球。她们都在学校上学,利用周末时间刻苦训练,参加比赛。

十四运会陕西足球获得全面突破,得益于长期以来省、市、县三级对青少年足球培训的重视和陕西足球人坚持走“足球从娃娃抓起”的道路。据了解,从2009年被命名为全国校园足球布局城市以来,我市已向省队、国家队输送了多名足球好苗子,省女足成年队、省U18女足及国家青年队都有宝鸡娃的身影。

本报记者 巨侃

### 宝鸡体校女子拳击教练黄先进： **9名女拳手将冲击奖牌**

本报记者 巨侃

“在2021年陕西省第十七届运动会资格赛上,宝鸡女子拳击项目获得1枚金牌、1枚银牌、6枚铜牌,取得团体总分第二名的成绩。今年8月举行的省十七运会,宝鸡女子拳击项目有9名选手将在8个级别的比赛中向奖牌发起有力冲击……”3月28日,宝鸡市体育运动学校女子拳击教练黄先进对记者说。

黄先进是宝鸡体校一名年轻教练员。他生于山东梁山,15岁进入济宁市体校练习拳击,后进入陕西省拳击队,在省赛及全国比赛中均取得过优异成绩,退役后来到宝鸡体校执教。女子拳击自2012年成为奥运会比赛项目后,陕西省在2014年举行的十五届省运会上设女子拳击比赛项目,连续两届省运会,黄先进带领的宝鸡女子拳击队都获

得了团体总分第一名。

作为一名中等体育运动学校的教练员,他非常清楚自己的职责,即选好材,多输送。由于拳击运动在我市不是很普及,家长对孩子学拳击不是很支持,使他在选材过程中遇到了很大的阻力。但他迎难而上,通过专业的讲解、分析,说服一些家长让孩子练拳。在平时训练中,他给运动员制定阶段性小目标,鼓励运动员积极完成,增强信心。同时,又注意培养运动员不怕苦、不怕累、敢于亮剑的精神。

在宝鸡市体育运动学校科学选材领导小组会议上,大家认为,黄先进选的试训运动员身体形态、身体素质都很出众,运动员成材率较高。他与省体校教练员建立了良好的合作关系,对于上级训练

单位看中的运动员,他积极支持运动员去上级训练单位“深造”;他还经常邀请省队教练员来学校选材,主动向省队推荐优秀苗子。2012年,黄先进在宝鸡体校工作以来,为省队输送多名优秀运动员。2021年省十七运会资格赛后,他又向省上输送了两名优秀运动员。

认真负责、甘于奉献是黄先进的特点。他常在队里开展如何更好地运用技战术进行比赛的讨论。在训练中,他担当运动员陪练,通过给运动员“支靶”,使运动员把技术转变成比赛能力。他多次在教学比赛中模仿运动员主要对手的技战术特点进行陪练,取得了很好的效果。

对于今年省运会,黄先进说:“我们要积极备战,全力以赴为取得优异成绩而奋斗,展现宝鸡女拳手的风采。现在全省各地的女子拳击运动水平提高很快,我们会寻找对策,科学训练,根据不同队员的身高、性格、臂长,研究不同的技战术打法。”

### 展望省运会

## 全民科学健身—— 颈椎病康复锻炼

(上接3月17日《宝鸡日报》第四版)

### 144 按摩颈部

**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:**首先,用手摩擦颈部10次;之后,掌指相对,捏颈肩部10次;然后,用指腹拨颈肩部肌肉3-5次;最后,用手指按压痛点30-45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。每周锻炼5-7天。

**注意事项:**

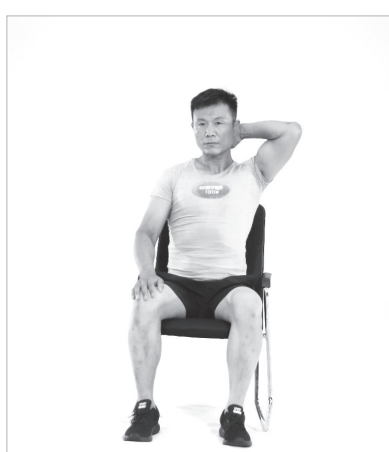
(1)在医生明确诊断,确认运动方式安全以后再进行锻炼,锻炼过程中如有任何不适,须及时就医。

(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。

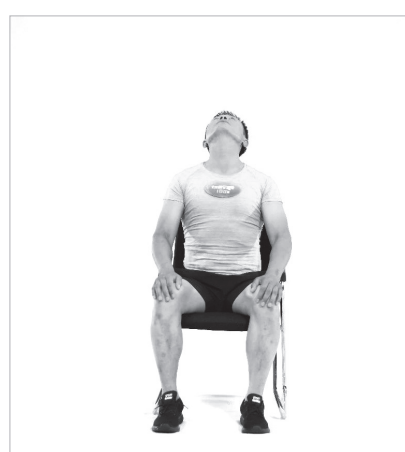


### 145 前俯后仰

**动作要领:**头前屈,下巴靠近胸口,保持3-5秒;再向后仰至最大限度,保持3-5秒。

**运动负荷:**每组6-8次,每天2-3组。也可以在工作中间练习。

(运动目的、注意事项与按摩颈部动作相同)



(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)