

市体育局：抢抓机遇实现省运惠民

本报讯（记者孙军）市体育局抢抓承办省十二运会重大历史机遇，广开渠道，努力实现省运惠民。

一是大力实施省运惠民“示范工程”。该局在省运会场馆周边、城乡公园、广场绿地、新型农村社区、产业集聚区和旅游景区建设了100个全民健身示范工程，集中安装，形成规模，打造亮点，满足群众对健身设施的需求。二是创新全民健身展示活动。本届省运会首次增设全民健身大会，组织形式多样的全民健身展示活动，让普通百姓既当观众又当运动员，融入省运，参与其中，共享体育带来的幸福与快乐。

三是推进省运场馆建设。通过省运场馆建设，我市整个辖区的体育设施得以均衡发展、合理布局，尤其是县市区的体育设施得以完善，为体育事业今后的发展打下了坚实的基础。四是举办“全民健身与省运同行”系列活动。该局举办了河南省空竹联谊赛、焦作市百乡千村农民篮球赛、全民健身社区总装、群众参与广泛。五是深入推进老年体育工作。该局举办了老年人台球、门球、健步走等系列活动，打造市门球健身园，组织排练省运会老年人展演节目，全面参与省运会，展示我市老年人良好精神面貌。

苏格拉底的忠告

□郑小九



在很多人的印象里，苏格拉底是与孔子同时代的文化巨人，是西方哲学奠基人，是作为哲学家的身份出现的，与体育竞技似乎风马牛不相及。其实，除了伟大哲学家的名分之外，苏格拉底还是出色的运动家、雅典城邦的优秀军人。

苏格拉底留给我们的忠告是，任何人都不能做体育的门外汉，每个人从小就应该接受体育教育，体育训练要一以贯之地终其一生，活到老，运动到老；每个城邦公民都要表现出自己身体的力量和美，否则就是一种耻辱。

虽然苏格拉底长得与常人不同，但这并不妨碍他对身体健美的追求。他将体育视为强身和健美的重要手段，是敏捷思考和高效工作的基础。他说：“身体健全的人健康而强有力，许多人由于这个缘故在战争中光荣地保全了自己，避免了各种危险；许多人救援了朋友，对祖国作出了贡献，并因此而得到了人们应有的感激，获得了极大的荣誉和无比的尊重。”相反，如果一个

人身体状况较差，将会给自己带来无穷的灾难和耻辱。他说：“有不少人在战争的危險中，由于身体虚弱而死去，或者，可耻地偷生。也有许多人为了同一原因而被人俘虏，而且一旦做了俘虏，他们以后的日子就要过最难忍受的奴隶生活……还有许多人，由于身体孱弱，给自己招来耻辱，被人视为懦夫。”

苏格拉底是这样说的，也是这样做的。他在自己创办的学校里专门开设了“健康学科”，并亲自示范。他总是到公共场所进行体育锻炼，非常有意识地培养自己忍受艰苦环境、忍耐疲惫的能力。在寒冷的冬天，人们都穿上厚厚的衣服，双脚用兽皮和羊毛包裹得严严实实，而苏格拉底只穿着普通的衣物，赤着脚在冰雪上健步如飞。正因为平时练就了一副铁板身材，苏格拉底在参加保卫城邦的战斗时，作战英勇，战绩非凡，冲锋时跑在前列的是他，撤退时守在后面的还是他。

在雅典城邦，苏格拉底的哲学家身份无疑是极其特殊的，而他作为运动家的形象却是非常普遍的。古希腊人大都喜欢竞技活动，以徜徉户外为乐趣，追求健康、力量与人体美。几乎每个公民都要到健身场去接受训练，只有到健身场去受过训练的人才被视为是有教养的人。古希腊人将肌肉松弛和虚弱多病的人视为缺乏高级精神生活的人，身体肥胖的人被认为是缺乏教养，甚至被耻笑为“自己肚子的奴隶”。

苏格拉底相信“美德即知识”，有了善的知识，就会有向善的行动。如果我们相信苏格拉底的忠告充满了善意，那就运动起来吧，别再做“体育的门外汉”了。

省运进行时

省运会知识问答

- 省运会闭幕式在那个场馆进行？
答：新体育中心。
- 新体育中心内有几个门球场？
答：有8个门球场。
- 新体育中心内有几个网球场？
答：有8个网球场。
- 新体育中心有几个室外篮球场？
答：有8个室外篮球场。
- 本届省运会社会组包括哪些项目？
答：省直机关：篮球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、射击、中国象棋、围棋、双升、保龄球、飞镖、广播操、健步走、太极拳。省辖市：篮球、乒乓球、羽毛球、台球、门球、围棋、中国象棋、自行车、太极拳、双升、健身秧歌、健身气功、体育舞蹈、登山。

历届河南省运动会回眸(五)

河南省第五届运动会

(1982年·郑州)

河南省第五届运动会于1982年9月19日在郑州举行，参赛的除了上届的19个代表团外，又增加了国家特大型企业中原油田，使参赛队达到了20个。比赛项目近20个，参赛运动员3000多人，是建国以来我省规模最大的一次体育盛会，充分体现了我省体育事业的欣欣向荣。

运动会期间，我省运动员们创造了一大批可喜的成绩，在射击、举重、田径和先期进行的各项比赛中，共计超世界纪录2项，破国家

纪录1项，有136人刷新了成年和少年省纪录63项，有16队破团体省纪录9项。射击和举重获得大面积丰收，射击的男女9个项目纪录全部被刷新，举重多数省纪录也被刷新。运动会上，一大批少年选手崭露锋芒，仅射击和举重就有1队27人破省少年纪录27项，显示了我省体育运动兴旺发达、后继有人。经过7天的激烈竞争，省五运会圆满结束，郑州市和洛阳市分列金牌榜第一、二名。

本报记者 孙 军 整理

人人是形象 增辉省运会

—— 我市筹备省运会工作走笔之三

本报记者 孙 军

十二届省运会已经进入倒计时，可爱的“娇娇”和“阳阳”正迎面向我们跑来，我市将以“一流的环境、一流的设施、一流的筹备、一流的服务”的良好形象，“办好省运会，当好东道主”。

办好省运会，不仅是对我市综合实力的检验，也是城市建设管理、市民精神风貌、社会文明程度的一次集中展示。“在我眼里，省运会就是一首非常动听的交响乐，整座城市就像一架钢琴，市民群众、体育健儿、各地宾客团聚在一起共同敲响键盘，奏起美妙动人的天籁之音。”市体育局局长郭颂福的感悟之语，道出了无数市民的心声。

人人当好东道主，处处展现新

形象。为了以良好的城市形象和精神风貌迎接省运会，两年多来，我市开展了以“人人是形象、增辉省运会”为主题的系列文明创建活动，打造人文城市、智慧城市。通过形式多样的文明风尚教育，普及文明礼仪，提升市民素质，让懂礼貌、知礼仪、重礼节、讲道德在广大市民中蔚然成风。同时，我市以迎接国家二类城市语言文字工作评估为契机，大力推广普通话和文明用语；在党政机关开展“做人民满意公务员”活动，在窗口行业开展文明创建活动，着力打造东道主良好文明风范；积极开展综合治理，加强社会管理能力，创造安全、有序、和谐的社会环境，在全市全方位营造“人人理解、积极支持、广泛参与”省运会的浓厚氛围。

激发热情，迈向成功。省运会给我们这个城市带来一股向上拼搏、奋发有为的精神，而这种精神在筹备省运会的过程中几乎随时都可以感受到。记者在省运会筹备工作指挥部各部室采访时了解到，很多同志为省运会默默奉献，有的带病坚持工作，有的放弃了节假日和休息日，一心扑在工作岗位上，这种精神让人动容。“这个城市以什么样的精神状态迎接省运会很重要。虽然市民不直接参赛，但实际上也是以自己的素质和风貌在参加比赛。”省运会筹备工作指挥部的一位工作人员这样说道。

面对即将来临的盛会，普通市民也越来越关注城市品位的提升。省运会，就是要展示一个现代化的焦作，一个环境优美、居住舒适的

城市：蓝天白云、文明有序以及市民良好的精神风貌。

“志愿者的微笑，是城市最美的城市名片，将会是本届省运会中一道最亮丽的风景。”郭颂福对记者说，“志愿服务工作是省运会组织工作的重要组成部分。”为充分发挥志愿者的作用，我们将继续开展志愿者招募选拔、培训工作，按照全面实行志愿服务场馆化要求，做好与场馆对接工作，充分利用先期预赛和测试赛，搞好现场观摩和

专业培训，为赛事运行提供高水平的志愿服务，实现“志愿省运”。目前，市体育局和团市委已经和河南理工大学、焦作大学、焦作师专等高校团委就志愿者招募工作进行了对接，并通过大学生志愿者协会进行了宣传和发动。

当前，焦作人民正在以时不我待的紧迫感、光荣自豪的使命感、舍我其谁的责任感，持续不断地提升城市文明形象，以良好的人文精神，迎接省运会的到来。



体育部门呼吁：奔跑诚可贵 健康价更高

本报记者 孙 军

黎明脚步健康跑活动于4月19日上午在市龙源湖公园举行。与历年赛事相比，今年的半程马拉松赛事路线并没安排在市区的交通干道上，而是设置到该公园内。

“赛事路线避开了市区交通主干道，设置在公园里。全民健身步道更加适合跑步，且便于管理，从另一方面说，也大大增加了参赛者的安全系数。”市体育局局长郭颂福说。针对国内外马拉松赛事意外情况频频发生的现象，活动组委会呼吁，参赛者必须在自身健康条件许可并具备一定马拉松比赛经验的前提下才可参加比赛，赛前一定要评估自己的身体状况，选择合适的参赛项目，如感觉有不适，切勿勉强，提倡量力而行、科学健身。

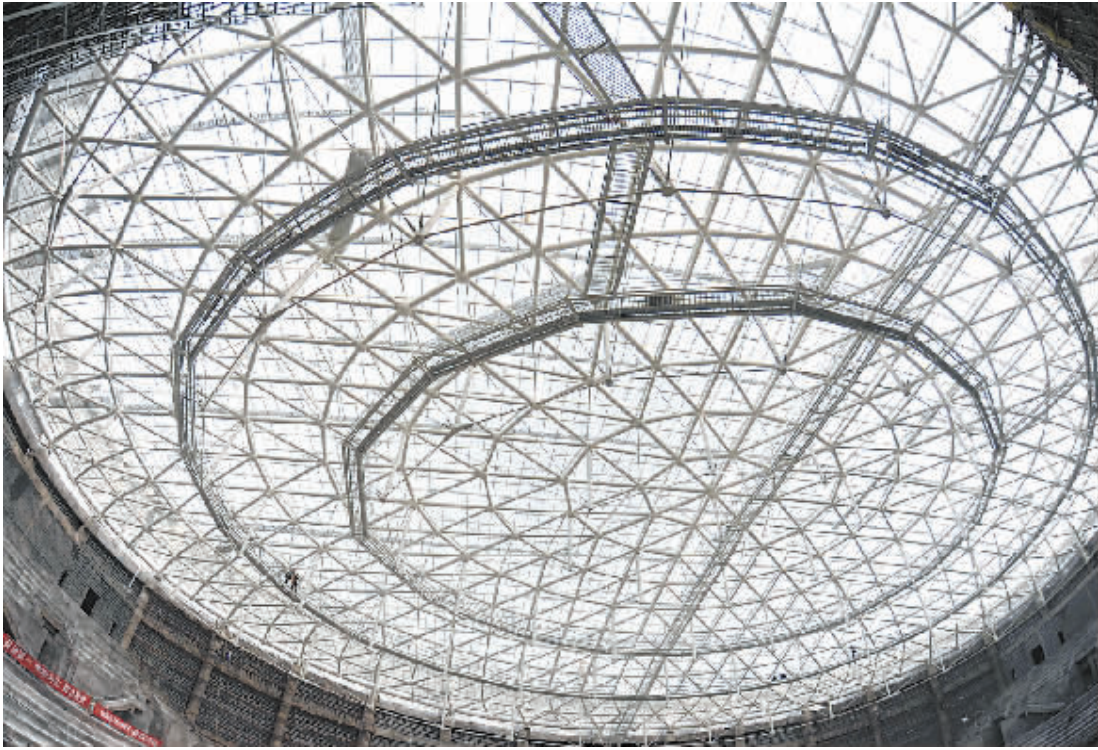
据了解，今年黎明脚步健康跑活动分3公里健康跑和半程马拉松。其中，半程马拉松约为22公里，路线是从龙源湖公园北门出发，围绕全民健身步道跑7圈。

“本着安全第一的原则，我们要求参赛者在正规医院作好体检，尤其是心脏方面的检查后，仔细考量自己的身体素质。参加全程和半程马拉松必须有半程以上完赛经历和证书。”市体育局副局长宋国宪向记者介绍。

宋国宪说，马拉松比赛中常见的意外主要有扭伤摔伤、头晕头痛、晕厥、胃痉挛等，严重的主要是突发猝死。他建议选手们在比赛前一晚要早睡，注意饮食清淡，比赛当天一早起床后要适当饮水、吃点水果，补充营养。

对于参赛者当天的饮食情况，记者咨询了市国民体质监测中心的专家。据介绍，参赛者赛前饮食不需要作刻意调整，保证碳水化合物摄取就可以了，在比赛过程中也可以通过摄入葡萄糖或运动饮料来补充体能。如果在比赛中出现任何不适感超过10分钟，就一定要停止比赛，寻求志愿者和医务人员帮助。

为确保选手的身体健康和生命安全，本次活动组委会在医疗救助、安全保障方面进行了周密的部署，招募了60名志愿者，并对其进行了严格培训，为参赛选手提供及时专业的服务。据市卫生部门介绍，本次比赛组委会将沿线设立了3个固定医疗点，设置数名志愿者，协助医疗救护、维护比赛秩序。另外，沿途还设置有医疗救护站，选手在比赛中出现任何不适可前往救护站求助。此外，在组织工作方面，供水站、保障点较往届相比也进行了更合理的优化。



↑4月14日，在沁阳市体育馆建设工地，施工人员进行施工。沁阳市体育馆是焦作市承办十二届省运会的主要场馆之一。目前，该体育馆主场馆已进入内外装修阶段，训练馆主体工程接近尾声，预计5月底前总体工程基本竣工。
本报记者 杨 帆 摄

←昨日，焦作市新体育中心体育场施工队正在进行排水道盖板。随着施工进度加快，各项工程正紧锣密鼓地进行。截至目前，体育场中心场地已进入平整硬化阶段，场馆内部装修已全面展开。
本报记者 刘金元 摄



市体校网球教练孙青正在指导小队员训练。

本报记者 岳 静

毕业于成都体院运动训练专业的孙青，2003年来到市体校，担任刚刚成立的网球队教练员，这一干就是10多个年头。

这期间，因为队伍休整和人才

培养，直到2010年，市体校网球队才第一次参加了省运会。在省十一运会上，市体校网球队一鸣惊人，一举获得3枚金牌和3枚银牌。在2013年省青少年网球锦标赛暨省十二运会资格赛上，市网球队又获得4枚金牌、1枚银牌的优异成绩。近年来，市体校网球队又先后

向省网球队输送了马腾、古今、张熙龙、辛圆、张莎莎等多名优秀运动员。其中，马腾曾在“耐克杯”全国青少年网球比赛中，多次获得单打、双打冠军。2012年，马腾入选国家少年队训练，并在巴哈马举行的“耐克杯”国际网球青少年总决赛上，打进八强。

本报记者 王正义 摄

向省网球队输送了马腾、古今、张熙龙、辛圆、张莎莎等多名优秀运动员。其中，马腾曾在“耐克杯”全国青少年网球比赛中，多次获得单打、双打冠军。2012年，马腾入选国家少年队训练，并在巴哈马举行的“耐克杯”国际网球青少年总决赛上，打进八强。

这一系列成绩的取得，都离不开在球队默默耕耘的她——网球队教练员孙青。

谈起球队刚刚成立时的艰辛，孙青告诉记者，以前我市网球队是没有专门训练场地的，游泳队废弃的室外游泳池、篮球队暂时不用的篮球场都曾经当过他们的训练场，就连现在使用的室内训练场，也是去年10月份才投入使用的。没有专门训练场地的尴尬，让他们度过了一个个艰难的训练日。

孙青是一个务实不爱抱怨的人，她没有太多夸夸其谈，说的最多的就是：“有困难，自己要克服解决；没有好办法，就用自己的‘笨’办法。”

没有训练场，她用“笨”办法，用上别人废弃的场地。没办法保证队员训练时间，她就一个个去游说家长。

挨个儿找到学生家长，告诉他们这次省运会在家门口举行，对于每个运动员都是难得的机会，为了保证训练效果，一定要适当增加一点儿训练时间。

孙青苦口婆心的劝说，赢得了一些家长的支持，他们配合着孙青提前把孩子送到了训练场。但是，仍然有家长实在是工作忙，没有时间接送孩子，孙青就亲自接、亲自送。这样的举动，感动了不少家长，队员们的训练时间，也终于得到了保障。

时间就是一切。在记者采访的过程中，孙青一边给队员们作多球练习，一边在队员们整理网球的间隙接受采访。满头大汗的她告诉记者：“我没有太多特别的训练方法，就是在有限的训练时间把握好每个队员的表现，一点点进步，就可以积少成多，每个队员都可以成长为冠军选手。”

