

我市 995 名健儿参加省运会

为历届参赛运动员人数之最

本报讯（记者孙军）记者从市体育局获悉，河南省第十二届运动会暨首届全民健身大会焦作代表团近日正式成立，我市有 995 名运动员参加青少年竞技组 17 个大项 473 个小项和社会组 14 个大项

27 个小项的比赛，这也是我市历届省运会参赛运动员最多的一次。

本届省运会先期举行的比赛于今日展开，开幕式将在 9 月 19 日举行。本届省运会设田径、游泳、射击、赛艇、皮划艇、自行车、排球、

足球等 19 个大项 486 个小项，共设 564 枚金牌，预计全省 18 个地市将有 2 万余名运动员参赛。我市有 995 名运动员参赛，市体育局下属 4 个训练单位承担了 17 个大项（除体操和排球两项未参赛）473 个

小项的比赛任务，其中市体育运动学校承担了 11 个大项的比赛任务，体训班承担了篮球项目的比赛任务，水上运动学校承担了赛艇、皮划艇、自行车比赛任务，武术馆承担了武术套路、武术散打两个大

项的比赛任务。

市体育局局长郭颂福表示，在本届省运会上，焦作体育代表团将全力以赴，力争在全省处于领先地位，力争代表团总成绩荣获一等奖，力争赛会名次取得新突破。

竞技与备战

□郑小九



能随时出征，尽自己保卫国家的义务。”古希腊城邦之间的战争要求公民具有强健的体魄，城邦公民的体力也就意味着城邦的战争实力，体育训练就是为战争做身体上的准备。看着这些古代奥运会的竞技项目，赛跑、摔跤、拳击、赛马、战车比赛、武装赛跑等，恐怕谁都不难闻到战争味道，“为和平而赛”的神谕之下其实是“为战争而练”。

古希腊是如此，中国也不例外。《周礼·保氏》中说：“养国子以道，乃教之六艺：一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五驭，五曰六书，六曰九数。”“六艺”之中的射、御，即射箭和驾车，都属于冷兵器时代的军事体育项目，就是很直白的战争准备。在《论语·八佾》中，孔子说：“君子无所争，必也射乎！”射箭是孔门施教的科目，是君子的一项必备技能。作为和平主义者的孔子又是个积极备战论者，他主张政府一定要“教民以战”，否则就是对国家和国民不负责任。

进入现代社会以来，体育的备战功能并没有消减。1894 年 11 月 16 日，顾拜旦在雅典发表的题为《现代社会的体育运动与奥林匹克运动会》的演讲中说：“为了更好地保卫祖国、履行公民义务而锻炼身体，训练阳刚之气，毫无疑问是高尚而美好的。”

只要国家还没有消亡，战争的危險就不会消除，体育竞技的备战功能就不会消失。军人的体力就是军队的战斗力，国民的体力意味着国家的国力。在当今的国际格局下，持久和平只是美好的愿望，战争的危險绝非遥不可及。我们在体育娱乐、竞技比赛的时候，不要忘了，今天的竞技，也是在为明天的战争作准备。

沁阳市联盟社区 打造群众性文体活动品牌

本报讯（记者董柏生）4 月 27 日至 30 日，由沁阳市沁园街道联盟社区承办的沁阳市第二届迎五一“联盟杯”篮球赛成功举办，来自该市部分市直机关、乡镇(办事处)、村街和企业的 16 支代表队，在联盟社区投资 50 多万元新建的高标准篮球场上展开角逐。

“平时在社区和大伙儿一起健身，逢年过节还能在家门口参加竞赛、看比赛，很过瘾，你看，沁阳市的篮球赛都在俺这里举办第二次了。”联盟社区居民王亚利不无自豪地告诉记者。

能承办全市性的大型文体活动，缘于联盟社区对群众性文体活动的重视和支持。社区主任谢建利告诉记者，为丰富辖区居民的文化生活，社区投资 600 余万元建立了占地 30 多亩，集健身、休闲、娱乐于一体的综合文化广场，投资 50 余万元新建了一个拥有标准看台、塑胶场地的篮球场，增加了 20 多套健身器材。该社区还组建了社区中青年健身操艺术协会、羽毛球协会、太极(拳、剑)协会等 7 个群众性活动组织，目前这些协会共拥有经常性活动人员 500 多名。去年春节，该社区在文化广场举办了为期两天的太极拳、乒乓球、拔河等比赛，激发了社区居民积极参加体育活动的热情。

“社区定期召开座谈会，广泛征求各协会有意见，在场地、经费上给予支持。中青年健身艺术表演队曾荣获焦作市文化艺术健美表演一等奖。俺社区的文体活动已经成为沁阳市的一个品牌了。”该社区监督委员会主任陈连群说。



修武分赛区 紧锣密鼓筹备省运会

本报讯（记者孙军）作为省十二运会最先开赛的分赛区，连日来，修武分赛区紧锣密鼓地开展省运会各项筹备工作，力争圆满完成承办的各项比赛任务。

据了解，修武县作为分赛区承担了本届省运会 4 个项目的比赛，即社会组登山比赛(5 月 8 日至 10 日)、公路自行车比赛(5 月 20 日至 28 日)、女子乙组足球比赛(8 月 21 日至 24 日)、男子乙组篮球比赛(9 月 11 日至 16 日)。届时，全省 18 个地市和 10 个省直管县的近 1500 名运动员、裁判员、教练员将来该县参加比赛。

为做好赛事承办工作，该县成立了省十二运会分赛区组委会，下设办公室、竞赛组、场地器材组、行政接待组、安全保卫组；制订了省十二运会修武分赛区承办工作总体方案和详细的赛事实施方案、工作细则等，对赛事进行了任务分工，明确了各相关单位的工作职责。该县将承办省十二运会赛事当成一项政治任务来抓，要求各相关单位高度重视、密切配合，以优质的服务和高效的工作向全省人民展示焦作良好的形象。



历届河南省运动会回眸(七)

河南省第七届运动会

(1992 年·焦作、平顶山)

河南省第七届运动会开了河南体育的先河：不但分设两个主赛场，而且参赛代表团有 50 多个。这是我市首次承办省运会，不过是和平顶山市一起承办。

1992 年 9 月 20 日，省七运会焦作赛区开赛，比赛项目和参赛人数均超过以往历届省运会。在焦作赛区，共决出 521 枚金牌，获得总分前三名的分别是郑州、洛阳和焦作。比赛中平、破省运会纪录的人次，项目均超过历届省运会，尤其是在我省一些重点和优势项目涌现出一批新秀，成为日后河南体育腾飞的栋梁。

1992 年 10 月 10 日下午，平顶山赛区的比赛又拉开帷幕，参赛的是电力、煤炭、铁路、交通、机械电子、商业、金融、物资、邮电等 35 个行业代表团的 400 多名运动员，充分展示了河南体育发展的深度和广度。本届省运会首次让行业系统组团参加，旨在促进群众体育和竞技体育更加协调地发展。

本报记者 孙 军 整理

省十二运会先期比赛项目 今日正式开赛

本报讯（记者孙军）记者从市体育局了解到，今日(5 月 9 日)是河南省第十二届运动会暨首届全民健身大会首个竞赛日。今天上午，省运会先期比赛项目青少年竞技组中国式摔跤、社会组登山比赛将分别在市体育中心体育馆和云台山景区开赛。

为体现“全民省运”的特色，本届省运会将竞技体育与全民健身结合起来，首次把登山、健步走、健身秧歌等群众日常喜爱的健身项目纳入省运会竞赛当中，共设青少年竞技组、学生组和社会组 3 个组别，其中学生组分为大学生组和中学生组，社会组分为省直机关组和省辖市组，并在部分项目中首次设置老年组，使参赛运动员年龄跨度达到 70 岁。据了解，本次省运会的比赛除在焦作市区举行外，焦作所辖各县市也将承办相关赛事，社会组的台球、双升、围

棋、乒乓球项目分别在郑州、洛阳、许昌和商丘举行。

据了解，河南省第十二届运动会暨首届全民健身大会青少年竞技组中国式摔跤比赛赛期 4 天，将于 5 月 12 日结束。比赛项目分为男子组 50、60、75 公斤级和女子组 50、60、65 公斤级。来自开封、洛阳、许昌等 10 个地市的 80 名优秀摔跤运动员将围绕 6 块金牌展开角逐。作为本届省运会青少年竞技组首个比赛项目，中国式摔跤比赛社会关注度、意义重大，竞争激烈。

河南省第十二届运动会暨首届全民健身大会社会组“体彩杯”登山比赛今天上午 8 时在云台山景区山门广场举行，登山路线为云台山山门广场—百家岩景点—万善寺(全长 5 公里)。来自省内 18 个地市、10 个省直管县的 28 支代表队 390 余名优秀运动员参加比



上图 昨日，市中国式摔跤队运动员正在紧张训练，为参赛省运会进行最后的冲刺。

本报记者 刘金元 摄

左图 降体重是许多从事中国式摔跤的运动员必须经历的一个痛苦过程，要在少吃饭、不喝水的情况下保证正常训练。图为 5 月 8 日，市中国式摔跤队一名队员正通过大运动量训练降低体重。

本报记者 刘金元 摄

中国式摔跤

中国式摔跤是两人徒手较量，以摔倒对方为胜的竞技运动，是中国最古老的体育项目之一。据历史考证，早在 4000 年前的原始社会，摔跤运动就在中国开展起来，当时是为了自卫和争夺利益。

到了秦代，摔跤成为一种表演项目，秦始皇统一六国后，摔跤被称为“角抵”。三国时期，曹操曾大力提倡摔跤运动，除把摔跤作为训练士兵的手段外，还列入“百戏”之内。唐朝时，每逢元宵节和农历七月十五均举行摔跤比赛，许多帝王不仅爱看，而且还是摔跤能手。中国式摔跤明朝时传入日本，后经改革和发展，成为日本现在的相扑和柔道。清朝时摔跤技术不断完善，最终发展成近代中国式摔跤。

由于摔跤是两人身体接触，从头至脚、从手指到脚趾都要参与活动，所以从事这项运动可以促进人体匀称发展，特别能提高人的力量、速度、灵巧、柔韧等身体素质。

摔跤的种类很多，除中国式摔跤外，还有奥运会的正式比赛项目古典式摔跤和自由式摔跤。自国际摔跤联合会提出“快速主动、全面连贯、勇猛顽强”的方针后，摔跤比赛更加紧张激烈，吸引眼球。本报记者 孙 军 整理



登山运动

登山是指在特定要求下，运动员徒手或使用专门装备，从低海拔地形向高海拔山峰进行攀登的一项体育活动。登山运动可分为探险登山、竞技登山(包括攀岩、攀冰等)和健身性登山。

登山运动起源于 18 世纪 80 年代。1786 年 8 月 8 日，法国医生巴卡罗与石匠巴尔玛结伴首次登上海拔 4807 米的阿尔卑斯山主峰勃朗峰，世界登山运动从此诞生。因诞生地在阿尔卑斯山区，故国际上又称登山运动为“阿尔卑斯运动”。

中国的登山运动始于 20 世纪 50 年代。1956 年，中国登山队员先后登上中国境内的大白山、慕士塔格峰、公格尔九别峰和欧洲最高峰厄尔布鲁士峰。1957 年，一支由中国登山家与科学家组成的科学登山队，登上海拔 7556 米的横断山脉最高峰贡嘎山。1960 年 5 月 25 日，3 名中国登山家首次开辟了从东北山脊登上珠穆朗玛峰的新路线，从而使中国登山运动水平跻身世界前列。

经常进行登山野营活动对人体有很大的好处。从医学角度来说，登山运动对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗等多方面有直接的益处。本报记者 孙 军 整理



“关键时刻要给队员们减压” ——访市体校乒乓球队教练于海洋

本报记者 岳 静

今年刚过而立之年的于海洋，是河南省体工大队乒乓球队退役运动员，运动生涯多次获得国家、省级乒乓球赛冠军，曾代表法国圣沙蒙俱乐部参加法国国家联赛，并获得联赛冠军。2007 年，他来到市体校，担任市体校乒乓球队教练员，曾获得市体育工作先进个人、市业余训练先进工作者、市十佳教练员等称号，为省队和国家队培养了大批优秀运动员苗子。

与乒乓球有着不解之缘的于海洋告诉记者，打乒乓球是提高眼手配合能力的绝佳途径，不仅可以活动全身的肌肉和关节组织、提升上下肢活动的能力，更能有效地提高全身的协调能力。

越是大赛临近越是气氛紧张。118 天后，于海洋将带队参加在家门口举行的省十二运会。他告诉记者，虽然自己压力很大，却没有把这种紧张的情绪传递给队员们，队员们依然在按部就班地进行着正常训练。“能够发挥出训练时的水平”是于海洋对队员们的要求。

压力用好了可以是一种正能量，如果用不好，就会有百害而无一利。于海洋对记者说：“关键时刻要给队员们减压。有一次，我带队参加比赛，一名小队员由于没

有经验，压力过大，上午 9 时的比赛他 6 时就起床跑步，一口气在操场上跑了 10 圈，到了比赛的时候身体极度疲倦，结果比赛成绩一塌糊涂。”

“省运会对于每个运动员来说都是至关重要的机遇，争强好胜又是运动员的天性，就像轮胎充的气太满了要适当释放一点压力一样，在日复一日的训练当中，学会释放压力也是至关重要的。”于海洋告诉记者，“越是关键的时候，教练员越要研究如何给运动员减压。”

在市体校乒乓球队里，队员们按照学球时间的长短分成三个队，一队是训练 4 年以上的老队员，二队是训练 2~4 年的队员，三队是初学者。这样的阶梯式分队方式，既满足了不同层次的训练要求，也方便了同等级运动员之间的交流。

体育对人的改变是潜移默化的。于海洋告诉记者，作为教练员，他最欣慰的就是看着队员们一点点成长，从初入队时的懵懵懂懂，到可以代表我市参加省运会比赛，是体育让队员们变得更加坚毅、更加勇敢。



图为 5 月 7 日，市体校乒乓球队教练于海洋在指导队员练球。本报记者 王正义 摄