



莱钢拔河队队员们满手老茧。 本报记者 王鸿光 摄

# 自立自强 百炼成钢

看看咱们莱钢人咋锻炼

本报记者 李志刚 见习记者 董鹏飞

## 数字解读莱钢体育

### 一亿元改善体育设施

近几年,莱钢在职工体育活动、设施方面资金投入近亿元,其中,每年用于公司职工群众体育活动费用近百万元,有力地支持和保证了莱钢职工体育的广泛开展。

2008年改建了400米田径场,铺设了塑胶场地;改建了可容纳千余人的职工文体活动中心;建设了室内、室外两

个50米标准游泳池;改造了钢区职工活动中心,修建了篮球场,新建了羽毛球、乒乓球场地。新建成使用的职工健身会馆,内设室内标准游泳池、跑步机、乒乓球室、台球室、瑜伽室、健身操大厅等多种健身项目,总面积达上万平方米,为广大职工提供了良好的健身活动场所。

### 两大层面共同发展

莱钢坚持“两个层面”共同发展,就是在公司和基层两个层面,一是坚持抓职工体育比赛,二是坚持抓职工体育协会建设。

莱钢每年都举办各类赛事十余项,举办拔河、乒乓球、羽毛球、游泳、棋类等职工参与广泛的体育活动,每两年举办职工田径运动会、长跑、篮球、排球等大型比赛,其中职工田径运动会设有竞技项目、

大众项目两个类别,小项目达到40余个。

目前,莱钢集团层面的单项体育协会包括篮球、乒乓球、武术、健美、羽毛球、信鸽等十四个项目。各单位工会也都建立了职工体育协会,下设各类体育协会,发挥骨干力量,开展业余活动,满足基层广大职工的健身、参与、展示才能的需求。

### 八成职工经常锻炼

通过多种多样的体育活动,莱钢打造了一大批体育品牌项目,比如拔河、健美、长跑、太极拳等。

2010年,在山东省健美锦标赛中股份炼铁职工石罡获得70公斤级亚军;2011年莱钢职工健美队获得山东省第一届全民健身运动会80公斤级银牌和75公斤级铜牌。

莱钢职工业余长跑爱好者参加泰山国际登山节比赛,连续多年进入团体前三名。

板带厂职工董震,2010年

在山东省太极拳锦标赛上获得杨式传统太极拳、传统太极剑两个第一名;2011年,董震再获山东省武术太极拳锦标赛传统杨式太极拳第一名,传统太极剑第三名。

体育运动成为生活的一部分,经常参加体育锻炼的职工,即每周至少参加三次体育锻炼的占到总人数的80%以上,而且这个比例还在不断增长之中。

这里是2008年全国群众体育先进单位,2010年全国全民健身先进单位,2011年全国职工体育示范单位……

在这里始终张扬着自强不息的气质,勇于争先的决心。

这里是莱钢,山东省职工体育的一面旗帜。

## 拔河贵在“一条心”

拔河要求在倒退中拉垮对手,也是唯一以退为胜的竞技项目。胜利者仰面朝天,胜利者在赛道上,却始终满面欢喜。

在山东乃至在全国,莱钢拔河队都是鼎鼎有名,成立十余年来创立了一项又一项的辉煌。拔河,已经成为莱钢体育的一大品牌,也是莱钢文化的一张名片。

竞技拔河跟业余拔河有很多不同。参赛者手心相对,不能成8字形缠绕双手,以免被拉伤,同时绳子要从身体和上臂穿过,不可将绳缠住手臂。

一支队伍以“头绳”“中绳”“尾绳”最为关键。“头绳”相当于眼睛,感觉对方的变化,向教练传递信息及把握一队的稳定。“中绳”以协调性较好的队员担当。“尾绳”是核心,掌控着一队的稳定,且可以用上背部力量,通常是由最重且肌肉发达的队员担任的重要角色,这名队员还有一个非常形象的绰号——锚人。

莱钢能源动力厂拔河俱乐部教练朱波向记者介绍说,“咱们一般的大众拔河参与者,往往认为拔河靠的是手劲,其实根本不是这个道理,俗话说胳膊拧不过大腿,拔河还是应该靠腿使劲

儿;有的人在拔河的时候,喜欢用绳子在手上、胳膊上、腰上绕几圈,这都是非常危险的做法。”

中国拔河协会的技术代表、国际级拔河裁判崔同表示,要想避免意外,就要尽可能将竞技拔河的知识、技术和技巧推广开来。那些不符合拔河技术标准的动作,比如将绳子缠绕在手掌、手臂或腰部的举措,都应该被禁止。

如今竞技拔河已经是莱钢的体育品牌,值得特别指出的是,在国际国内赛场上屡建功勋的莱钢拔河队,一直保持“业余”本色,队员基本上都是莱钢的一线职工,业余队伍、专业水准、优异成绩,这真的实属难得。

竞技拔河运动是一项团体运动项目,参与面广,是最能体现团结拼搏、健康向上精神风貌和团队精神的体育运动项目之一。这应该就是莱钢重点打造拔河品牌的初衷,莱钢能源动力厂拔河队的队员陈曦说:“拔河可以用一句话来说明其魅力,‘一条绳,一条心’,在同一个队伍里大家都要具备同甘共患难的团队精神。没拔过河的人不知道,只要拔过,就会深深地喜欢上这个项目,再也不想离开这个项目。”

