

# 这个春节假期王励勤不轻松 上班做广播体操 回家带宝宝运动



这个春节假期，上海市体育局竞技体育处处长王励勤过得并不轻松，既要抓好本市一线运动队的疫情防控工作，又要督促各训练单位扎实推进奥运全运会备战，保质保量完成各阶段目标任务。为了解掌握各支运动队备战情况及帮助解决运动员、教练员的实际困难和需求，每周他都在各训练基地和市体育局办公室之间两头跑。

退去乒乓奥运冠军、世界冠军的光环，如今王励勤从事竞技体育管理工作，在他先后担任上海市乒羽中心主任、市体职院副院长、市体育局竞技体育处处长期间，上海体育为国家队输送了很多各类人才，并在国内外各级比赛取得了不俗的成绩。今年是决战东京奥运会、备战陕西全运会关键之年，在全民抗击疫情的日子里，上海各支运动队的训练参赛计划作了相应调整。王励勤介绍：“上海各训练基地采取全封闭管理，加强对进出训练基

地人员的管理，严禁未经批准人员进入训练基地。运动员、教练员及工作人员每天检测体温并上报检测情况。疫情期间运动队取消了周末休假，虽然很辛苦，但大家都表示理解，当前需要我们齐心协力、众志成城，打赢这场疫情防控阻击战。”

王励勤一直保持健身锻炼的好习惯，建议大家疫情期间要进行适当的科学健身，提高自身的免疫力。向广大市民倡导简单易学的工间操和居家健身练习方法，在他看来，这是一名体育人应尽的责任。

在上下午的工作间隙，王励勤会在办公室和通畅的走廊，跟着广播做第九套广播体操。王励勤说，“长时间盯着电脑办公，会导致眼睛疲劳和颈、腰椎病，在工作间隙做做工间操、广播体操可以缓解疲劳症状。”

而对于居家健身，王励勤提出八字口诀——因人而异、因地制宜。“大家要根据自己的年龄和身体情况，采取适合自己的训练方法。”王励勤觉得，“运动要做到全面锻炼、循序渐进、贵在坚持，我推荐大家做一些不需要专业运动器材及不太剧烈的运动，更适合大众

居家健身，尤其适合老人和小孩。”

首先，他建议大家可以做一些核心肌群的训练，核心肌群是人体的“地基”，支撑着其他肌肉的发展和运动。通过加强核心肌群的训练，可以达到提升身形姿态及运动技能的目的。其次，可以做一些身体各部位的拉伸运动，既可以作为运动前热身，也可以作为运动后的放松恢复。

如今的王励勤，在家里还是个超级“奶爸”，女儿还不到三岁，他已经开始为女儿制定科学的训练计划了。如何带宝宝运动？王励勤身体力行，向广大年轻的奶爸妈妈们推荐。“我会辅助她做平板支撑的运动，让她四肢撑着垫子，用手轻轻托举她的腰腹部，帮助稳定身体，保持10到30秒，家长可以根据孩子的实际情况调整托举力度大小和保持的时间长短，这种练习的运动强度不大也没有危险性。”他欣慰地说，女儿对运动的兴趣很高非常喜欢。“运动对孩子的成长很有帮助，家长在居家健身时，可以带领孩子一起参与，这样既能强身健体，又可以增进情感交流和家庭和睦。”

本报记者 陶邢莹



■ 工作之余，王励勤做起广播体操

## 今年 F1 中国大奖赛推迟

本报讯（记者 厉苒苒）昨晚，F1 中国大奖赛官方微博发布消息，宣布2020年世界一级方程式喜力中国大奖赛推迟举行。

F1 中国大奖赛的官方声明说：“由于新型冠状病毒的疫情影响，经过与中国汽车摩托车运动联合会和上海体育局讨论后，F1 中国大奖赛推广机构久事体育正式提出推迟举行2020赛季中国大奖赛的申请。F1 与 FIA 共同决定接受赛事方的正式申请，推迟原定于2020年4月19日举行的世界一级方程式喜力中国大奖赛。”

“由于持续的卫生关注，并且世界卫生组织宣布新型冠状病毒为全球紧急卫生事件，出差工作人员、参赛选手及车迷的健康和安全是我们首要关注的问题，出于对此的考虑，F1 和 FIA 采取这一措施。”

“F1 和 FIA 将继续与车队、赛事方、中汽摩联及当地政府密切合作，监测局势的发展。如果情况有所改善，各方将共同评估研究大奖赛在今年晚些时候替代日期的可行性。”

“F1 世界锦标赛向正在度过这段艰难时刻的中国人民表达支持，也向奋战在疫情第一线的工作人员表达我们深切的祝福和感谢。中国加油！”

由于新冠肺炎疫情，本年度 F1 中国大奖赛的举办情况一直存疑，此前有消息传出 FIA 曾考虑和俄罗斯站大奖赛交换比赛日期，但是被俄罗斯站大奖赛否认。目前，中国站的具体举办时间尚未公布。

## 有梦想 任何时候开始都不晚

### 75岁的爷爷成为职业球员



人生，充满了各种可能性。好的，坏的，各种变数。能够把握的，是自己的精神意志，朝着阳光，向着希望——75岁，4个孩子的父亲，膝下6个孙辈，伊兹尔丁·巴哈德，可不是什么天伦之乐。这个月，他与一家名为“十月六日”的埃及足球俱乐部签约，目前正在进行日常训练紧张备战（见左图）。一旦巴哈德代表球队上场，他将打破吉尼斯世界纪录，成为历史上年纪最大的职业球员。没错，75岁，梦想不止。

一直以来，巴哈德就渴望成为一名职业球员。从6岁开始，他就在开罗的街头踢野球。成年后，巴哈德的工作是一名城市工程顾问。虽然他仍是业余赛场的风云人物，但成为职业队的前锋这个

梦想却压抑在了柴米油盐的日常之下。在长达15年的时间里，他住在科威特寻找更好的工作机会。如今，距离巴哈德第一次踢球几乎已过了70年，他心中的那束光，却越来越按捺不住，“一直有个声音对我说，你该去做你一直想做的事，年龄不是问题。”巴哈德对自己展开苛刻的足球训练，并向多家俱乐部发出了请求加盟的申请。去年10月，埃及第三级别球队“十月六日”决定对其进行考核，并在日前与其签约。巴哈德正在随队训练，他还请了一名私人人体能师，回到家中也积极训练，帮助自己找回体能，他说：“我已经浪费了太多的时间。”

埃及足球日前在他们的官方网站上写道：“埃及足协注册了世

界最年长的职业球员，他是75岁的伊兹尔丁·巴哈德，他与第三级别联赛球队十月六日签约。”虽然巴哈德的年龄看上去有些不可思议，但其私教雷法特表示：“他不可阻挡的决心会消融一切困难。”要想成为被吉尼斯世界纪录组织认可的最年长职业足球运动员，巴哈德必须在两场90分钟的职业比赛中上场冲锋。目前，以色列人哈伊克保持着这项纪录，他在2019年4月代表以色列第四级别球队伊若尼耶乌达出场，当时他73岁，并在比赛中攻入一球。梦想的圆满或许会迟到，只要不弃不歇，终有到来时，巴哈德有望在3月埃及联赛启动后完成这一纪录的更新。

本报记者 华心怡

本报讯（记者 张建东 金雷）昨天中午，第24届LG杯世界棋王战三番棋决赛在韩国京畿道光明市收盘。“00后”韩国新锐申真谔九段以2比0战胜队友朴廷桓九段，首次登上职业围棋世界冠军宝座。

2000年3月出生的申真谔九段名列韩国围棋等级分第一位。在最近公布的等级分排名中，申真谔九段首次突破万分，以10087分雄居第一位，领先排在第二位的朴廷桓九段96分之多。尽管申真谔九段位居韩国围棋第一位，但在这之前他却两次与世界冠军

擦肩而过，令人惋惜。

本届世界棋王战，申真谔九段卷土重来。前三轮，申真谔连胜中国廖元赫、卞昱廷、许嘉阳，杀进了半决赛。申真谔在半决赛中，战胜了名将柯洁九段，与朴廷桓九段会师决赛。

2月10日，本届世界棋王战三番棋决赛在韩国京畿道光明市拉

### 第24届世界棋王战决赛收盘

## 申真谔首夺世界冠军

开战幕。在三番棋第一局中，申真谔九段上演了大逆转好戏，他执白在绝对劣势下，抓住了朴廷桓九段在读秒中下出的昏招，十分侥幸地中盘胜出，以1比0领先。

北京时间昨天上午8时，三番棋第二局落子，由申真谔九段执黑对阵“四冠王”朴廷桓九段。此役，申真谔九段发挥出色，执黑中盘

“屠龙”成功。中午12时30分，战至161手，朴廷桓九段投子认输，申真谔九段执黑中盘胜出，终于夺得了他梦寐以求的世界冠军。

本届世界棋王战，申真谔九段获得3亿韩元（约合180万人民币）的冠军奖金。朴廷桓九段获得1亿韩元（约合60万人民币）的亚军奖金。