



2020年对于全世界的体育工作者来说,都是非常困难的一年。同样对于北京市职工体育协会这样的业余赛事组织者来说,2020年也是充满艰辛,但是通过不断探索和学习,市职工体协逐渐摸索出了一套疫情下的工作模式。下面就让我们回顾一下2020年市职工体育协会组织了哪些活动,通过这些活动,我们可以了解一下疫情防控下本市群众业余体育工作是如何开展的。

回顾2020年本市职工体育工作

艰难中谋创新 摸索服务职工新模式

□本报记者 段西元

- 1月1日 从登高开始
- 1月28日 发出防控新冠肺炎疫情倡议书
- 5月18日至29日 开展职工桥牌线上培训
- 6月1日至12日 开展健身操舞线上培训活动
- 6月下旬至7月上旬 开展气功和徒手健身线上培训活动
- 7月至11月 棋类活动从线上到线下
- 9月11日 承办第二届第九套广播体操展示大赛
- 10月25日 承办北京市第十一届登山大会
- 年底 开展冰雪公益体验课

2020年1月1日上午,“中国体育彩票”2020全国新年登高健身大会北京主会场活动在延庆八达

岭长城举办。职工体协作为本次活动的协办方之一,组织延庆区部分职工参加了此次登高活

动。登高望远是中国人传统的新年健身方式之一,当时北京主会

场活动共有2022名职工群众参与,大家用登高健身的方式喜迎元旦,祈福新年。

一场突如其来的疫情,打乱了所有工作部署,但面对疫情,职工体育的组织者们也必须积极应对。1月28日,市职工体育协会发

出了防控新冠疫情的倡议书,倡议书中提到,本市职工体育赛事活动因疫情暂停,号召广大职工尽可能在条件允许的情况下积极

锻炼,增强责任意识 and 安全意识,要求所属人员尽量不外出,避免到人群聚集的场所;注意保持个人卫生,勤洗手,正确佩戴口罩;

勤开窗通风,保持空气流通;如有出京、返京等情况,要按照政府相关部门要求,做好信息报告、隔离观察等措施。

疫情防控期间,在家办公、线上办公成为了最流行的工作方式。职工体协经过一段时间的摸索,在2020年中旬时也开始组织一些线上活动。5月18日晚间,2020“互助保障”北京市职工桥牌培训活动通过直播的方式正式

开始。本次培训时间是5月18日至29日,每周一至周五19:30至20:30,为期十天。协会特邀桥牌高级讲师、桥牌国家大师何志洪担任讲师,分别就桥牌基本知识、赢墩桥牌规则、迷你桥牌的规则

和打法、定约桥牌知识等内容进行了深入浅出的讲解和实操练习。为配合疫情防控工作,培训创新采用全程线上直播的方式进行,相对于传统线下培训更安全便捷,同时操作简单,学员

与老师在线上互动丰富,培训时而穿插随堂练习与答疑。人性化的培训时间与创新形式一经推出就获得了广大职工的热烈欢迎,培训直播最高峰值吸引了2200余名职工在线观看。

棋牌是“脑力运动”,市职工体育协会在6月份开始举办了职工健身操舞培训活动,“正式”带着广大职工体育爱好者“动起来”了,培训形式也由“静”转到

“动”上来。6月1日晚间,2020“互助保障”北京市职工健身操舞(线上)培训通过网络直播的方式正式开播。本次培训时间是6月1日—12

日,每周一至周五19:30至20:30,为期十天。协会特邀中央民族大学体育学院教授、硕士生导师李俊怡担任讲师,分别就民族健身操基本理论知识、基本动作及成

套动作等内容进行深入细致的讲解和舞蹈舞步分解演练。本套普及版民族健身操包括:汉族、维吾尔族、藏族、蒙古族、佤族、朝鲜族等共19个民族的民族元素。

6月下旬到7月上旬,市职工体育协会还举行了气功和徒手健身线上培训活动。气功大家都比较熟悉了,而所谓徒手健身,实际上就是培训职工在家如何利用一些简单的器械进行锻炼,这些

器械可以就地取材,比如拿两瓶矿泉水就可以练起来。本次家庭徒手健身培训包含俯卧撑、深蹲、剪蹲、划船等基础健身动作及小工具弹力带全身训练使用方法等内容。经过十天的

课程,参与培训的学员初步掌握了居家科学健身专业知识及技巧等内容。培训时讲师注重与学员互动,在直播过程中穿插常见的健身误区等知识,同时根据不同学员的身体素质及基础给出差异

化的训练计划及强度建议,丰富的课程内容进一步提高了学员的兴趣度及参与度。为了带动更多的职工群众参与健身运动,所有的培训课程直播回放都上传至网络平台。

围棋、象棋等棋类运动,是非常适合进行线上培训指导的。7月和8月,市职工体育协会分别组织了围棋、象棋的线上培训活动。7月20日至7月31日,2020北京市职工象棋(线上)培训活动举行;8月3日至8月14日,2020北京市职工围棋(线上)培训活动举行。

随着疫情的缓解,职工围棋、象棋爱好者,经过十天深入浅出的专业讲解,参与培训的学员初步掌握了围棋的基本知识,正式入门。培训时讲师积极与学员互动交流,在直播过程中不断抛出问题,学员通过评论回答,一来一回的问答进一步加深了学员对课程内容的理解,活跃了课堂气氛。

随着疫情的缓解,职工围棋、象棋比赛从线上走到了线下。9月26日,2020北京市职工象棋围棋系列比赛暨第十一届北京市职工象棋(线上线下)决赛在通州区健龙森体育健身俱乐部举办。这次比赛采取线上、线下结合的方式,9月22日至25日为线上比赛,所有参赛的象棋爱好者被分为四个大组,每组经过7轮的积分编排赛后决出前八名

进入线下决赛。9月26日为线下决赛,线上决出的32强选手经过一天五轮的终极棋艺较量之后最终评出团体赛和个人赛的前八名并颁发奖杯、奖牌和奖品。10月份的时候,市职工体育协会还以相同的方式,举行了桥牌比赛。11月份,市职工体育协会再次举行了围棋和象棋的比赛。

9月11日,北京市第二届第九套广播体操展示大赛在北京市地坛体育馆举行。职工体协按照市体育局、市总工会工作部署,积极组织了西城区、通州区、开发区、怀柔区和昌平区总工会职工代表

队参加了本次大赛。广播体操是新中国的体育记忆,伴随了几代人的成长,是一项简单易行、老少皆宜的全民健身项目。本次展示大赛在主承办方严格做好各项疫情防控措施的情

况下进行,吸引了全市各区居民、市直机关干部及企事业单位代表共40支队伍600余人参赛。伴随着第九套广播操音乐响起,代表队依次上场展示,队员们整齐划一的动作,刚健有力的身姿展现了

首都职工良好的精神面貌和身体素质。经过一天的精彩展演,协会选派的开发区总工会代表队、怀柔区总工会代表队、昌平区总工会代表队分别取得了职工组前三名的好成绩。

10月25日,“九九重阳”北京市第十一届登山大会在顺义区龙湾屯镇举行。职工体协组织通州区部分职工以及来自全市的千名登山爱好

者一起参加了顺义主会场登山健步行走活动。本次登山大会健身步道全长约4公里,在途中还设置了冬奥知识打卡点,登山爱好者们在欣赏满山秋色的同时参与互

动,共同为北京2022年冬奥会和冬残奥会助力。重阳节是中华民族的传统节日,本次活动以“孝满京城·德润人心”为主题,将重阳登高传

统习俗与全民健身相结合,鼓励更多年轻人参与敬老爱幼的活动,培养登山和户外运动的健身习惯,掀起全民健身活动热潮。

年底进入冰雪季,市职工体育协会组织了多项活动,让广大体育爱好者体验冬季运动、冬奥项目。这也是为了贯彻落实《北京市全民健身条例》,积极推进北京市《关于加快冰雪运动发

展的意见(2016-2022年)》,广泛开展全民健身活动,宣传普及冰雪运动知识,扩大冰雪运动参与人口规模。2020年12月至2021年3月期间,协会还将陆续组织76场次

5200名干部职工参加冰雪公益体验课活动,让“零基础”的职工学会滑冰、滑雪的基础动作,体会冰雪运动的魅力,营造全民迎办冬奥会的社会氛围。市职工体育协会在本月,已

经组织了朝阳区、海淀区、房山区、密云区及一些单位的职工,到京城几家知名的滑雪场,体会冬季运动的乐趣,提高职工们参与冬季运动的热情。