

■业余高手



跑步就是生命中的一种享受

记大兴区总工会职工越野赛

□本报记者 孙艳文/摄

大兴区的念坛公园环园有一条长3.5公里的自行车骑行道，每天都有许多人来这里健步走、慢跑、骑自行车。近日，大兴区总工会举办的职工越野赛打破了这里的常态，23家基层工会辖区企业的150名职工在这里比拼速度。

男子中年组冠军拿跑步当享受

12分52秒！来自大兴区住建委的句建明获得男子中年组的第一名。记者注意到，句建明在男中组队伍里非常显眼，黝黑的皮肤，专业的跑步服，开赛前许多参赛者都在跟他交流越野比赛技巧。

就在开赛前，句建明已经跑了两圈，作为热身。其实，句建明在大兴区职工越野赛中可是个“明星”，每次都稳拿第一名。去年，他一共参加了9次越野比赛，而今年已经参加了4次。“跑步就是我生命中的一种享受。”句建明告诉记者，从1995年开始直到现在，每天都坚持跑步，近20年来他不但取得了许多成绩，还带动了单位里许多同事参与到越野运动中。

来自机电科技企业的何振栋以14分46秒的成绩获得青年组第一名，何振栋和其他参赛职工有些不同，他是一名聋哑人。“去年，他也拿得青年组第一名，别看他听不到，也说不出话来，但特别热爱生活，喜欢运动，街舞跳得可好了。”何振栋的同事告诉记者。

一家公司三人参加两人获奖

这次越野赛一共分为四个组，每组前八名获得手机一部。今年44岁的李美荣获得女子中年组的第2名，她的长跑“徒弟”获得女子青年组的第7名。她们公司一共来了三个人，两个人都拿到了成绩。李美荣告诉记者，这和公司每年自己组织越野比赛有关系，已经连续坚持了十几年，许多职工都有每天跑步的习惯，住在公司宿舍的女同事习惯早晨跑，还有不少男同事都是晚上一起跑。

“比赛的速度比平时快多了，我平时都是带着耳机跑，放松式的锻炼锻炼。”李美荣说，坚持几年下来，她的身材一直保持不变，从来没有腰疼腿疼的症状，

跑步确实让她受益匪浅。

青年组成绩远不如中年组

“没想到现在年轻人的体质比中年人差这么多。”比赛结束后，大兴区总工会文体协会的路部长告诉记者，去年区工会也组织了一次职工越野赛，统计结果时发现，青年组的成绩远不如中年组，这说明现在年轻人的体质还不如中年人，依仗年轻、身体结实，平时的生活、工作习惯处于透支状态。而中年人随着身体的变化，反而更注重健康，主动健身意识要比年轻人强。

“别停下，走起来，溜达溜达！”“披上衣服，先别喝水。”只要有参赛队员到达终点，路部长就会这样提醒参赛者。“许多职工参与积极性很高，但确实没有跑长跑的底子，有的气还没喘匀就坐下了，有的还冒着汗赶快就喝凉水，必须得提醒到了。”路部长说，组织职工越野赛各种注意事项都要考虑到，不能一味地激励大家参加活动，大家都是业余选手，不要因为参加活动伤了身体。

■聚焦仁川



体操男团失利

——意外中需要警惕

□本报记者 段西元

亚运会体操男团中国队失金，最终仅获铜牌，10连冠霸业就此画上“休止符”。这次失利看上去有些“意外”，但仔细分析主客观原因，这次比赛并不是不可预见的“事故”。

亚运会的比赛不像以前那么

重要了，很多项目都与单项的世锦赛冲突，比如体操、女排等，很多队伍都更加重视世锦赛，而亚运会则更像是一块“鸡肋”。中国体操队的一线队伍目前正在南宁备战世锦赛，这次来到仁川的国家队，充其量只能算是中国

体操的二线队伍，中国队这次的阵容是以老带新，就是奥运会冠军邹凯带着一帮小年轻儿打。

而这次东道主韩国队在赛程的设置上也是颇费心思，中国队被安排在了中午进行比赛，而中国队最大的对手韩国和日本，要在中国队出场3个小时之后才登场。中国队先出场，日韩后出场，客观上给日本队和韩国队提供了战略、战术调整的可能，日本队和韩国队可以根据中国队比的情况，来制定自己的打法。体操是打分项目，这里面也不可忽视的是裁判因素。在韩国比赛，任何项目的队伍，都得考虑方方面面的事情。

不过，中国队归根到底还是自己打得不好。如果说中国队发挥得完美无瑕，裁判再怎么黑，也不可能“睁眼瞎”，东道主再怎么做赛程的手脚，也不可能完全左右比赛结果。中国队还是自己失误太多了，这次中国队选派的运动员，大部分都有非常明显的“短板”，这在团体赛和全能比赛中十分要命。日本队这次也是派二线选手参赛，但是看比赛，日本选手的发挥比中国队稳定多了。可以讲，在板凳深度上，中国队并不比老对手日本队强，这才是最值得警惕的事情。

■职工体育

职工足球、篮球裁判员培训10月开课

免费参训, 考试合格颁发国家等级裁判证

本报讯(记者白莹)为进一步加强全市职工体育骨干队伍建设, 提高职工裁判员业务素质, 促进职工体育运动健康发展, 市总工会联合市体育局, 将于10月在北京职工体育服务中心——工人体育场举办两期职工足球、篮球裁判员培训班, 且学员免费参加培训。考试合格者, 颁发国家足球、篮球三级、二级裁判证。

两个培训班分别为期3天。其中, 足球裁判员于10月11日至

12日为理论培训、实践培训1天。篮球裁判员于10月25日至26日为理论培训、实践培训1天。

培训对象为各基层单位有一定体育运动基础的年轻职工, 且持有京卡·互助服务卡, 两期培训班各招收60人, 报名截止日期为9月28日。培训内容是足球、篮球等级裁判。具体包括: 足球、篮球竞赛规则; 足球、篮球裁判手册解读; 足球、篮球比赛裁判实践。(具体报名办法登陆北京市总工会网查询)。



首届毽绳公益推广日举办

本报讯(记者白莹)近日, 北京市首届毽绳公益推广日在北京第五十中学分校开展。全市各区县的28支代表队参加, 花毽、毽球、花式跳绳、竞技跳绳等齐亮相, 吸引了众多爱好者前来观赏。

2008年奥运会宣传片踢毽表演者、77岁的刘新奎老人也来助阵, 掌声、欢呼声此起彼伏。7岁的小朋友虎头虎脑, 表演更是格外精彩, 小朋友们都要和他一决高下。现场观众们无不被他们

的高超技艺吸引, 感叹道: 虽然从小就跳绳踢毽, 但是还真不知道可以有这么多花样。

毽绳动作简单, 便于学习掌握, 适于各年龄段人群, 有助于增强身体协调性。此次公益推广日以丰富市民业余文体生活为主题, 倡导市民健康、科学、文明的生活方式为主线, 以街道社区为基层落脚点。通过活动, 吸引更多的爱好者加入到毽绳运动中。

本报记者 孙妍 摄



绿色出行才帅气

昨天是中国城市“无车日”, 为倡导绿色出行理念, 公交特9路车队工会在场站开办摄影展, 展示各种绿色出行的方式。过往乘客等车时都能看到。特9路职工为办摄影展, 提前一年开始准备, 遇到好看的绿色出行画面、认识骑行的朋友, 都随时掏出相机留下画面。“绿色出行不是作秀, 是日常最普通、最应该坚持干的事儿。”职工葛然说。

本报记者 于佳 摄影报道