

■业余高手

# 公交客二分公司第十九车队有个长跑健将

□本报记者 盛丽

在北京公交集团第二客运分公司第十九车队,提到“李新年”这个名字,车队工会主席杨继红竖起大拇指这样评价道:“老李不仅是名优秀的公交驾驶员,也是我们车队的一名长跑健将。”

从2001年开始练习长跑,十几年来跑步这项运动,已经成为了李新年业余生活中最大的一项兴趣爱好。聊起最初练习长跑的原因时,李新年这样回答道:“其实练习长跑也没什么特别的原因,只是一次偶然间我在玉渊潭公园晨练时,看到有很多人练习长跑,那时候自己的身体比较胖,于是就想到练跑步,锻炼身体。”

抱着很简单的想法,李新年开始长跑的日子。“虽然在思想上也有吃苦的准备,但刚开始练习长跑后才发现,这项运动并没有想象得那么简单。”李新年回忆,开始练习时他先是跟着其他人练习枯燥的跑圈内容,“一圈差不多是5000米,第一次练习时,我基本是在咬牙坚持跑。”

“累”是第一天练习中李新年最大的感觉,“感觉腿很疼。不仅是身体累,跑步的速度也很差劲。差不多一圈5000米要用23分钟。”虽然很累,但李新年没有打退堂鼓,回家歇歇后,第二

天他还是坚持来到玉渊潭公园继续练习。

大约3个月后,李新年的身体素质得到很大提升,跑步速度也变得很快。“一圈5000米跑起来不再那么吃力,一口气能够连续跑上15000米,也不会觉着累,感觉很轻松。”李新年说。

一年后,李新年开始参加马拉松比赛。“我很想要通过比赛来测试自己练习的水平。于是报名参加北京马拉松比赛,报的是全程。”为备战比赛,李新年也在练习上给自己加码。

“20公里、30公里,这样一点一点增加长度。”李新年说,“不仅如此,我还会练习1000米间歇跑,10个为一组。每个休息日的早上,我都会准时来到玉渊潭公园练习长跑,7点到9点,一练就是两个小时。”

比赛临近,李新年的爱人和小孩都很支持他。而刻苦的练习也让他的第一次比赛过程变得很顺利。“比赛中我很兴奋、也很轻松,比想象的要容易,原定的目标是全程跑下来就算合格,结果成绩还不错3小时33分钟完成

全程,排名也不错200名。”李新年说。

第一次的比赛收获的不错战绩,也让李新年坚定了练习长跑的决心。从那以后,他每年都会参加各种长跑比赛。“今年,到现在我已经参加10场比赛。1月份是在石家庄,3月在邯郸、郑州,5月在辽宁,7月在内蒙古。”李新年说,“其实,到全国各地参加比赛,收获很多。这样的经历既能体会旅游的快乐,可以欣赏到各地风景,又能把长跑这个兴趣实现。”

聊到最难忘的一次比赛,李新年说:“是2004年的门头沟100公里挑战赛。那次的比赛是在山路上跑步,不仅路程长,地势也很有特点,整个比赛持续的时间很长。对参赛者来说是个不小的考验。”在比赛中,很多参赛者都没有坚持完成,但李新年却没有放弃。他一路坚持,经过大约11个小时的时间,他终于抵达终点。



■段言堂

# 巴塔拉“怎么摆”关乎明年

□本报记者 段西元



中超联赛还剩最后3轮,广州恒大领先北京国安6分,国安要想夺冠只能期待“奇迹”发生。不过国安的积分已创历史新高,这个赛季的国安无疑是成功的。

联赛最后冲刺的3轮,国安要想从恒大的强势中扒开一道“缝隙”,需要球队有更犀利的进攻。“高价先生”巴塔拉的复出,为国安提供了更多的选择。在建业的“菜地”球场上,巴塔拉受伤,阿根廷人长期伤停,再加上格隆和乌塔卡离队,迫使北京国安在夏歇期寻找新的外援。国安一口气签下了德扬和费祖拉乌两杆洋枪。两名欧洲外援的发挥非常好,甚至可说是好得出人意料。德扬+费祖拉乌的搭档,堪称中超最犀利的锋线组合。

巴塔拉伤愈归队,阿根廷人的位置怎么摆就成了问题。中超外援出场有名额限制,河大成占据一个亚洲外援的名额,马季奇、巴塔拉、德扬和费祖拉乌必有一人被“牺牲”。国家队比赛日中超歇赛将近2周时间,正好给曼萨诺提供了一个研究的时间——巴塔拉究竟“怎么摆”。有人提出,让马季奇坐板凳,巴塔拉+德扬+费祖拉乌组成“新三杆洋枪”。这个攻击组合很像1997年国安的冈波斯+安德雷

斯+卡西亚诺组合。不过此一时彼一时,现如今的中超节奏早已不是1997年的“慢三步”了,如果把攻击手都堆在锋线,球队的平衡就会被打破。除非场上出现特别不利的局面,巴塔拉、德扬、费祖拉乌一起出场的可能性不大。

轮换也许是唯一的解决办法,联赛后3轮,国安可以根据对手的不同派遣外援出场。德扬作为“目标前锋”,是很难被撤换的。轮换恐怕就是在巴塔拉和费祖拉乌之间产生。阿根廷人和瑞典人是风格完全不同的球员,巴塔拉更接近于一名中场球员,他的串联能力很强,而费祖拉乌则是一名不折不扣的前锋。当球队需要冲击对手时,费祖拉乌更实用,但当球队需要耐心“庖丁解牛”时,巴塔拉作用更大。

巴塔拉“怎么摆”?不仅仅是后3轮联赛的事情,更关乎明年国安的战术安排。巴塔拉、德扬签的都是长期合同,本赛季表现合格,不可能裁掉他们。而马季奇是否留下,租借而来的费祖拉乌能不能留住,这些都是国安该考虑的问题。最好的结果是,找出理想的战术体系,让马季奇、费祖拉乌、巴塔拉都能有空间。因为如果你不留下马季奇、费祖拉乌,有的是中超球队想要他们。

# 跃动跳绳 快乐我心

□张文荣

顺义城区有一个运动团队叫“跃动跳绳俱乐部”。我的爱人就是俱乐部其中一员。每天晚上19时30分至21时是俱乐部在顺义区大公园组织活动的时间,组织者携带音响在公园舞场北侧组织队员统一进行集体跳绳活动。

我的爱人就是跳绳活动的受益者,他几近是迷上了跳绳,参加跳绳活动已一年有余,除了值班,基本上都参加跳绳健身活动,体重也由原来的175斤减到现在的150斤,腰围由原来的2尺9减到现在的2尺5。每晚随着音乐的响起,一根小绳在手中飞舞,随着音乐在舞场中尽情跳跃,各种动作、各种花样应有尽有,仿佛生活中的各种美好的憧憬都能在这跳跃中呈现出来。

一开始,我并不喜欢这项运动,是在爱人的几番邀请下我才不得不去尝试的。刚去了两三次,跳得脚脖子肿胀,浑身乏力,我几乎坚持不下去了,想要放弃,爱人多次鼓励我:“跳得久了,掌握了技巧会越跳越轻松,坚持下去就是胜利。”几经努力之下,我终于也能身轻如燕,随着美妙的舞曲节奏变换各种花样跳了,忍住最初跳绳带来的痛苦,坚持到了现在,确实让我受益匪浅,在不知不觉中让我感觉到了跳绳带给我的快乐,无论什么事,只要你肯坚持到底,就会战胜自己,体会到前所未有的快乐。经过一段时间锻炼的尝试,我在跳绳的过程中,腿不再疼了,身体也感觉没以前那



么累了,精力也比以前充沛了,精神也比以前旺盛了,浑身感觉有使不完的劲儿,在工作中也感觉不到乏力了。

确实,我们在跃动跳绳活动中健身,不仅保健了身体,还能够提高工作效率,同时也体会到了运动给我身心带来的快乐。希望大家也能喜欢上这项运动,让我们的生活在这跳跃中弹奏生活的乐章!

■职工体育



# 以拳会友

昨天,在南苑公园文化广场内,街道党委书记与该街道11个社区的300余名太极拳爱好者汇聚在一起,以拳会友,相互切磋拳术。据介绍,该活动旨在倡导和谐、健康和低碳的生活。

本报记者 陈艺 摄影报道

# “我的工体情结” 征稿启事

北京工体在京城可谓老少皆知,这里更是承载中国体育事业的一块圣地。近年来,北京工体在开展群众体育活动中可谓不遗余力,不仅在健身免费月系列活动中,把羽毛球场地免费对职工开放,而且还推出职工篮球、

乒乓球、五人制足球、游泳场馆开放日、五一假日健身广场等多项免费、优惠活动。工体外场的千米健身步道更是对社会群众实行免费开放。

请把您在工体参与健身的故事、或者对于工体的个人情结讲

述出来,我们将择优发表。

投稿要求:字数800字内,配个人照片,来稿请发至电子邮箱fukanzhenggao@126.com。

主题请标注“我的工体情结征稿”字样。