



■业余高手

城市美容师的篮球情怀

——记东城区环卫服务中心篮球队

□本报记者 金海鸣

2010年5月，新组建的东城区环卫服务中心篮球队在有70多支参赛队伍的区“五人制”篮球比赛中，一鸣惊人，拔得头筹。

“那时的心情，就像是雏鹰第一次展翅翱翔天际，一下子豁然开朗。”回想起曾经的点点滴滴，近50岁的球队总指挥王林玉依然抑制不住内心的激动，笑得像个孩子。

挑选队员 优中选优

时间追回到4年前的地坛篮球馆，篮球坠地的声音铿锵有力，此起彼伏。50多名有篮球爱好的职工怀揣着对篮球的热爱，开始了加入东城区环卫服务中心篮球队的激烈角逐。

拿球、传球、三步上篮……要成为中心篮球队队员，这些篮球基本功是必备的，也是最考验水准的。从一系列简单的动作中，王林玉一眼便能看出队员技术水平的高低。“袁凯乐带球速度快，反应迅速；郑江利投篮命中率高；李京爆发力强……”说起自己队员的技术特点，王林玉如数家珍。

经过一下午的测试，50多名职工中最后有16名能力较强的被选入篮球队，开始了自己的中心篮球队生涯。每周二、四，他们都会忙完手中的工作，自发来到训练场地，开始刻苦训练。无论

是带球跑，还是三分投篮，教练都抠得很细致，让这支队伍的实力突飞猛进。

知己知彼 百战不殆

如今的中心篮球队，经过长时间固定训练以及各项比赛的磨练，已经形成了自己独特的战略战术。

“环卫职工最怕的就是苦和累。长久的风吹日晒、加班加点，造就了他们极强的耐力和一副好身板，为比赛打下良好的身体基础。”王林玉说，“在深入了解自己队伍特长的同时，中心篮球队还致力于对方技战术特点的研究。”每场比赛前，队员们都会聚在一起研究对手的战略战术，商讨应敌之策，他们还看起了对手比赛的视频资料，做到知己知彼。

这样的运筹帷幄，在比赛中确实为中心篮球队增分不少，他们甚至还击败了实力雄厚的篮球强队。“这支篮球强队曾获得东城区篮球赛冠军，队员的个头高，弹跳力好。”王林玉认真分析起来，“要赢得比赛，就一定要发挥自身优势，从耐力入手，消耗对方体能，通过相互掩护配合，然后再发挥本队队员投篮准确率高的优势，通过投3三分球得分。”就这样，中心篮球队在每场比赛后都能有所

提升。战胜冠军的高起点，让这支平均年龄在35岁左右的篮球队有了更坚定的信心，去迎战其他强队。

小有名气 相互切磋

令篮球队锦上添花的是对三分球手的培养，队员杨朝晖便是其一。在与二十二中职工篮球队的一场比赛时，中心篮球队队员通过带球传球、相互配合，消耗对方体能。待对方体力不支时，瞬间爆发能量，在比分落后的情况下，以杨朝晖的四个三分球远投，将比分反超。

能够击败实力强大的二十二中篮球队，队员们的士气大振，赛场上不断响起“打得漂亮”的欢呼。这次成功，也为中心篮球队今后的比赛，积累了丰富经验，在东城区总工会每年组织的“三对三”职工篮球赛中，他们次次都能够挺进前八名。

由于战术水平布置得当，东城环卫服务中心篮球队在东城区已经小有名气，一些学校、机关等职工篮球队还主动找到环卫服务中心篮球队，希望一决高下。这样的比赛，中心篮球队往往欣然接受，他们希望通过与水平高的球队相互切磋，以提升自己的技术水平，让实力更上一层楼。

■段言堂

让人难舍的“芦城左脚”

□本报记者 段西元



中超焦点战广州恒大对北京国安，10打11的恒大防守极其顽强，国安根本撕不开对手的防线。眼看恒大将以一个0:0在主场夺冠，比赛结束前“奇迹”发生。刚刚上场，第一次触球的邵佳一，打进了一粒精彩的任意球。这粒金子般的入球，极有可能决定今年中超冠军的归属。

今年已经34岁的邵佳一，并不是国安最耀眼的明星，队里有的是比他更年轻、更有星味的球员。但在这两年，邵佳一每每在关键时刻帮助国安渡过难关。在天体的进球让人铭记终生，其实邵佳一在回归国安后，打进过很多决定比赛的入球。作为中国最后一批完全靠“专业体制”体校培养出来的球星，邵佳一的基本功远比那些“中超红人”扎实。看邵佳一射门，你总会觉得“有戏”，看邵佳一拿球，你总会觉得“踏实”。这样的脚法，是当年邵佳一在芦城体校打下的基础。彼时的小孩子，没有今天这么大的学习压力，没有今天这么多的诱惑，体校的孩子天天想的就是踢好足球。每天的苦练，磨成了邵佳一这只“金左脚”。当邵佳一上场准备踢这脚任意球时，他没有因为比赛的关键而紧张，因为这样的球他驾轻就熟，就像我们学会了骑自行车，永远不会忘记这门本领一样。

邵佳一是幸运的，当年国安收购了威克瑞，队中很多球员都因为种种原因不能留在国安一线队，而邵佳一在1999年不到20岁时就在国安踢上了比赛。很多球迷都还清楚地记得，1999年4月4日，国安主场迎战青岛海牛。在迟迟打不开僵局的情况下，时任国安主帅的沈祥福令旗一挥，换上了19岁的邵佳一。邵佳一上场不久就打进了他在中超顶级职业联赛的处子球。当时激动的邵佳一不能自己，被队友牢牢压在身下。

从甲A处子球到上周日绝杀恒大，15年过去了，邵佳一经历了很多，他闯荡过欧洲，在慕尼黑1860和科特布斯都打进过精彩的入球。但是，他的心是属于北京的。记得2009年底，邵佳一回国“省亲”时来到国安俱乐部，他说他非常羡慕球队拿到中超冠军，作为北京人非常希望为国安再拿一次全国冠军。如果你观察邵佳一，他实际并没有任何变化，岁月在这位34岁老将的面容上并没有留下什么痕迹，他的那只“芦城左脚”依然“销魂”。

邵佳一刚踢上职业联赛时，队里北京孩子占多数，而现在在北京的本土球员在国安“寥若晨星”，这就使得邵佳一更成为了这支球队的某种“象征”，他的“芦城左脚”是北京人的骄傲，是北京人的骄傲。

平谷举办山路急速三项体验赛

本报讯（记者 马超）10月26日，平谷区镇罗营镇联合平谷区文化馆、北京青年车友会联盟共同组织了《美丽平谷·山韵果乡罗营》主题摄影展暨山路急速三项体验赛活动，本次在镇罗营镇东牛角峪红叶大道举行的体验赛吸引了汽车、自行车和徒步爱好者150余人参加。

本次山路急速三项体验赛分两个时段进行。第一时段为汽车山路体验，线路为红叶大道—林

荫大道—梨花大道—兰花大道—大庙峪村，全程25公里；第二时段为徒步和山地自行车同时进行，徒步路线为东四道岭—望京山—东牛角峪红叶大道，全长10公里；自行车线路为东牛角峪红叶大道环路3圈，共12公里。

本次镇罗营杯山地极速挑战赛活动，吸引了大批游客慕名而来，增加了民俗户的直接收入，提升了镇罗营的知名度。

趴下，来一次“平板支撑”大挑战

日前，公交保修一厂北苑厂区举办“平板支撑”挑战赛。此次比赛由厂工会组织开展，希望通过简单、高效、随时随地都能进行的平板支撑运动，提高大家的健身理念，让每名职工过得更快、更快乐、更健康。

“平板支撑”挑战赛得到了广大职工的积极响应，在挑战赛现场，不分年龄、不分性别的40余名参赛者一声令下统一开始，共同挑战力量与时间的极限。最终，50岁的贾根旺师傅以4分34秒的成绩一举夺冠。

通讯员 孙宏彬 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日中，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。

主题请注明“我的工体情结征稿”字样。