

职工体育

用数字指导职工健身

——直击顺义区总工会职工测试活动

□本报记者 杨琳琳

12月6日上午7点50分,高丽营镇的北京翎跃飞翔羽毛球俱乐部就已经沸沸扬扬了,职工们你一言我一语的边聊着天,边等待着活动的开始……“刚开始还怕职工不积极呢,谁知道刚发下去通知两天,200名职工就报满了,今天来现场的职工就有220多人。”顺义区总工会副主席衣晶笑着说。

这次职工测试活动是顺义区总工会根据北京市总工会制定的《2014年北京市实施〈锻炼标准〉工作方案》工作要求而举办的。因为是首次举行活动,活动只邀请了高丽营镇总工会、木林镇总工会、北小营镇总工会、区卫生计生委工会参加。这次活动的主要负责人张勇告诉记者:“以前一直说提高职工的身体素质,但职工的身体素质到底是怎么样的呢?没有一个标准来确定,但是做完这个测试职工们就能

对自己的身体情况有一个了解了。职工做的每一项测试都会输入《锻炼标准》测试软件,软件系统就会自动生成《锻炼标准评定报告》,显示受测者身体素质的综合评分,评级以及相关评价和健身指导,这样职工了解自己的健康情况,同时也能为我们举办职工更需要的活动提供信息。”

测试马上就要开始了,测试人员按照年龄将男女职工分别分成了不同的小组。只听工作人员的一声令下,刚刚安静下来的俱乐部又沸腾了起来,职工们有的进行跳远,有的进行坐位体前躯的伸展运动……测试活动有条不紊的进行着。

“哇,三十个。”区卫生计生委工会带来的职工陈安卫一口气做了三十个俯卧撑,不禁让旁边的职工羡慕起来:“我刚做了十个,实在起不来了,看来我还真

得加强锻炼呢。”这组做完后大家都围了过来,问女孩怎么这么厉害,陈安卫笑着说:“其实工作之后就很少锻炼了,想想原来在大学的时候,这都是满分。”尽管很多人之前并不认识,但是这群同龄人却一见如故,陈安卫告诉小伙伴们,她喜欢瑜伽,抽空就练……

在俱乐部的另一边是几位四十多岁的职工在跳绳,也许是因为看惯了少女那婀娜多姿的身影,现在换成几个男人跳,有些笨拙的样子,再加上穿得厚厚的衣服,让旁边等待的一组职工都忍不住笑了……刚刚跳完的一位壮实的职工一本正经地说:“看来这跳绳还是女人比较合适。”

尽管这是一次职工体能测试,但在职工眼里却成了一次趣味运动会,整个俱乐部里充满了欢笑声。



段言堂

国安90后在哪里

□本报记者 段西元

赛季集训开始前,转会市场的传闻是大家最关注的。全国冠军广州恒大主帅里皮正在巴西挑选新赛季的外援,而恒大在国内转会市场上将目标瞄准了90后年轻球员,恒大显然想要在未来两三个赛季内完成“更新换代”,在恒大的“目标球员”中,辽宁边卫丁海峰是他们重点追求的对象。

恒大看上丁海峰并不是“心血来潮”,据说在去年的一场教学比赛中,里皮就盯上这位23岁的边后卫,当时丁海峰还在中甲深圳队效力。后来,辽宁队用很低的价格从深圳引进了丁海峰,丁海峰在辽宁也逐渐站稳了脚跟。在国内的90后年轻边卫中,丁海峰算是佼佼者了。里皮看人一向眼光很“毒”,他能瞧上丁海峰,也是丁海峰能力的体现。不过,丁海峰最早的足球生涯是从北京国安开始的,国安并没有留住这位优秀的年轻球员。

当年丁海峰“毕业”于北京国安青训营,北京国安曾经组织打不上比赛的二线球员到新加坡参加职业联赛,丁海峰就是那支球队中的一员。那支国安二队里,有些球员已经在职业队立足,最让人熟悉的当属国安现今本土核心张稀哲。丁海峰一度也被上调到国安一队,但始终无法在一队立足,直到转会离开后,才让他的足球生涯走上正轨。目前北京国安的90后球员里,真正“拿得出手”的,也就是张稀哲和雷腾龙了。而雷腾龙也该感谢在葡萄牙锻炼的那段时间,如果没有在欧洲的“淬火”,始终在国安坐板凳,他怕



是达不到今天国脚的水平。5年前的时候,以张稀哲、谭天澄为首的北京青年队,在全运会上取得了不俗的战绩,但那批球员里真正打出来的凤毛麟角。谭天澄曾是国青队的主力,但现在他在国安的位置,简直可以用“挣扎”来形容。

为什么会出现这种情况?其实,年轻球员的提拔是世界性的难题。不是所有年轻人都有梅西的天赋,也不是所有年轻人都有梅西的机遇。职业队要的是成绩,外援和老将始终是职业队最信赖的,年轻人只能在夹缝中生存。国安89-91这个年龄段的球员,踢出来的不多,有主客观两方面的原因,只能说这批孩子运气不太好,自己也没抓住零星的机会。真正让人忧虑的是未来,国安的梯队青训系统,是否能够培养出新的张稀哲和雷腾龙。至少从前两年全运会预赛的成绩和今年预备队联赛的成绩看,我们并没有从这几支国安青年队中找到太亮眼的身影。转会市场可以买到好的球员,但是长久之计是自己的青训。巴塞罗那为何百年不衰?就是这个道理。他们可以从市场上买来大牌外援,但也可以凭借自己的“造血机能”,“创造”出梅西这样的天才。

小球赛技巧

近日,北京市政路桥城乡集团分别举办了职工第四届职工羽毛球比赛、第二届职工乒乓球比赛。来自集团系统的14个单位、200多名职工参加了比赛。比赛共分为男单、女单、男双、女双、混双和团体项目。

据了解,城乡集团已经连续多年举办职工羽毛球、乒乓球比赛,“流动杯”也相继在各单位传递。通过活动的开展,不仅丰富了职工的文化生活,同时也增进了各单位的沟通与交流。

本报首席记者 边磊 通讯员 郝文丽 摄影报道



Advertisement for '海洋国旅' (Ocean Travel) featuring various travel packages for different regions like Hainan, Yunnan, and Southeast Asia, with prices and contact information.