

## ■赛事推荐

中超第30轮  
北京国安VS广州恒大  
10月31日 15:00

# 国安： 踢一场无悔的比赛

□本报记者 段西元

北京国安客场惨败天津泰达，这场比赛让北京国安输掉了争夺亚冠门票的主动权，更为难堪的是，这场比赛让国安输掉了人心。也许国安有千般理由解释这场比赛，但别人的嘴是堵不住的，种种传言、种种议论铺天盖地，没有一场比赛像这场球一样过了几天还是议论的焦点。

关于球队明年也有很多说法，比如这个要下课、这个要退役、那个要离队种种。不过，对于球队来说，目前还来不及想这些，因为周六国安要在工体迎战“准冠军”广州恒大。这场比赛有着很强的现实意义，目前北京国安和山东鲁能同分，最后一轮将决定谁能拿到最后一张亚冠门票。对于广州恒大来说，如果他们能够在工体拿到1分，就将实

现中超五连冠。

除了现实的利益，这场球的意义更多还是在于精神层面。这么多年国安在中国足坛给人的印象就是一支“宁折不弯”的球队，很少打出像上周对天津那种缺乏斗志没有拼劲的比赛。阻击恒大，是国安重新树立形象的一次机会。不管能不能取得亚冠的资格，只要这场对恒大的比赛能够踢好，北京球迷就会“舒心”。

恒大的强大无须讳言，即便工体的气氛再“恐怖”，也很难压倒这支球队，广州恒大见过的世面实在太多了。紧张？能比当年的亚冠决赛还紧张？亚冠半决赛客场对实力强大的大阪钢巴，恒大也是打平就达成目标，他们很顺利就完成了任务。恒大的这



种冠军底蕴和霸气以及对蝉联中超冠军的求胜欲望，无疑让国安这场球的难度“升级”数倍。没有人“拿枪”逼着国安去赢恒大，所谓打好这场比赛，更多的还是场面上的要求。如果国安能在比赛中拼出气势，给恒大制造

足够多的麻烦，宽容的北京球迷和北京媒体就会给国安重新“点赞”。

1997年国安在足协杯1:5惨败给大连万达，当年的万达强如今的恒大，但那场惨败事后没有多少人指责金志扬的球队，因为国

安是以一种壮烈的方式输掉比赛。惨败金州后，国安回到工体就9:1重创上海申花，球队的气势不减反增。希望周六在工体的北京国安能够像前辈一样在失败中奋起，将“国安精神”真正地传承下去。

## ■职工体育

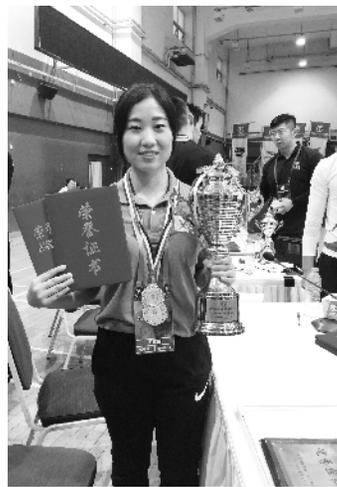
### 和平街登山摄影节落幕

本报讯（记者 刘欣欣）近日，朝阳区和平街街道总工会第三届登山节暨职工登山摄影活动在北京市西山国家森林公园举行。来自和平街辖区71家企业的470余名会员职工参加

活动。

据了解，此项活动自2013年始已连续举办三年，受到广大职工的欢迎。此次活动在登山的同时，加入了摄影环节，让喜爱摄影的职工在登山休闲的同

时，记录下沿途美景，将作品汇总，相互交流。通过此项活动，不仅丰富了非公企业职工的业余生活，增强职工身体素质，同时增进了辖区企业职工之间的交流，拉近职工与工会的距离。



## ■业余高手

### 做一个 优秀技术型 健身教练

——访健身教练、市技能大赛冠军王文静

□本报记者 黄葵

### 酒仙桥职工红螺寺登山

本报讯（记者 刘欣欣）为丰富工会会员文体生活，提升职工队伍身体素质，让职工放松身心拥抱自然。近日，朝阳区酒仙桥街道总工会组织辖区机关、企事业单位部分工会会员在北京红

螺寺开展“拥抱自然 放松身心”健身登山活动。

活动现场，酒仙桥辖区的工会会员们热情高涨，相互鼓励着向顶峰奋勇进发。相关负责人表示，此次登山活动不仅使职工强

健了体魄，陶冶了情操，也进一步增强了职工的凝聚力和向心力，体现出职工团结协助、积极向上、顽强拼搏的精神，也表现出职工热爱大自然、自觉保护环境、积极向上的精神风貌。

在今年8月份北京健身教练技能大赛上，北京财富中心千禧公寓健身房的健身教练王文静获得北京健身教练技能大赛个人项目冠军。在大赛上，她是如何过关的？当时的感受如何？

王文静坦言，最难的是最后一关折返跑，在前面三项体能几乎耗尽的情况下，此时既考验肌肉耐力，又考验身体的灵敏性还有身体紧急制动防止受伤的能力，与此同时还要有爆发力跑出速度来。那时心跳巨快，呼吸跟不上，脑中不断送出信号要坚持要再加快！没有平时的训练积累，根本不能跑出水平来。

记者了解到，王文静曾是举重运动员，那么她如何从举重运动员变身成健身教练的呢？

王文静曾是山东省济宁市举重队的一名队员，退役后的她初到北京只能做服务员，但是她心里想：“这不是我想要的生活！这样的工作离自己所学的专业相差甚远。”王文静在不断寻找机会，实现自己的人生理想。

2008年元月，王文静进入北京亚运村浩沙健身房做助理教练，经过浩沙健身的层层考核，不久她就晋升为私人健身教练。王文静告诉记者：“作为一个健身教练，每人都有自己的执业计划，有人想当老板自己开健身

房，而我就是想当一个技术型的好教练，帮助别人建立终身运动的信念，并保持良好的生活习惯。”

从2008年至今，王文静已为200多名客户制定健康计划，包括减肥、塑形、改变亚健康状态等等，甚至为客户解决身体疼痛问题。经朋友介绍，有位张先生在家人的搀扶下找到王文静，说自己腰椎间盘突出，腰疼影响到工作和生活。王文静经过了解张先生的工作时间、工作状态和生活习惯，对张先生进行总体评估，经过三次手法推拿，张先生疼痛大大降低，行动自如。

经过长时间专业知识的积累、拓展和实践，王文静已将营养、医学、康复知识应用在一起，为客户设计健康方案和训练计划。

现在的王文静，除了每周在国贸周边上10多节健身课外，她还要去北京体育大学进修运动训练课程。业余时间，她还是一个马拉松长跑爱好者，喜欢耐力跑，在跑步中磨练自己的意志。

王文静对未来有何考虑？她的人生目标又是什么？王文静说：“我的梦想，就是不断提升自己，有一天可以开一个健身专业工作室，为更多的人设计健康方案，让健康陪伴着每一个人。”

### 市皮鞋厂广播操20年获奖20次

本报讯（记者 阎义 通讯员 王连英）近日，北京市皮鞋厂广播操队在“西城区2015年职工第九套广播操比赛”中获得一等奖。这也是该厂职工第20次获得广播操比赛的一等奖。

据该厂工会张宇介绍，1995年，该厂隶属于北京二轻公司（现北京隆达控股公司）时，代表二轻公司在劳动人民文化宫参加了北京市职工广播操比赛获得一等奖。此后，广播操成为该厂职工体育的传统项目，也是夺奖项目。2004年，同样是在劳动人民文化宫，转投到西城区的北京市皮鞋厂，代表西城区参加了北京市职工广播操比赛，没有悬念地夺得一等奖。2006年4月20日，他们又获得了北京市第九届职工运动会广播操一等奖。

张宇对记者说：“在这支广



播操队里，有五朝元老，也有第一次参加广播操比赛的新人。但是，不论是老队员，还是新手每天都是一板一眼地做每一个动作，唯恐由于自己动作不规范，

影响全局。这里有的队员放弃了休年假；有的队员孩子病了，第二天也赶到单位参加训练；有的新队员脚崴了，也不肯休息，仍然每天坚持训练。” 阎义 摄