

■业余高手

花乡职工赵志钢： 打乒乓球健身又健脑

□本报记者 余翠平 文/摄

“乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力于一体的球类运动，同时又是技术和战术完美结合的典型。我平时一有时间就去打，几天不打就想得不行！”丰台花乡榆树庄村委会职工赵志钢感慨地说。

今年43岁的赵志钢每天傍晚下班后，一吃过饭，几乎都会去附近村子里打乒乓球。从小学打到现在，赵志钢也算是资深球友了。

赵志钢表示，乒乓球运动弹性很大，有劲可以使出全身力量，不吝惜自己的体力。进攻恨不能泰山压顶，一会儿就大汗淋漓；力量小的可以采取防守策略，四两拨千斤，把千钧之力化为绕指柔。

“乒乓球运动是非常好的健脑运动，站在球台边，大脑在短时间内，要对来自眼睛、耳朵的信息进行思考分析与综合，调动视觉、听觉各感觉器官、运动中枢及全身肌肉快速工作，选择最佳击球点，进行恰如其分的回击，长期练习，可大大提高神经系统的反应速度和综合协调能力。”让赵志钢颇有感触的是，打乒乓球还是有一定技术含量的运动，为了把乒乓球击打过网，有抽、拉、冲、挂、撕等多种技能、技巧。落点、速度、力量、旋转四要素使得乒乓球具有无穷的变化，需要通过长期的练习来提高。

赵志钢在村委会工作，主要负责安全生产、防火防灾、综合治理、邻里纠纷、村容村貌整治等，工作非常繁琐，很多时候工作压力也大，然而，一走到球台旁，拿起乒乓球拍，赵志钢的心里就特别空旷，心中只想着球和动作，想着怎样发球能又快又狠，怎样接球能十拿九稳。不知不觉就把工作和生活中的所有烦恼都抛到了一边！



前不久，赵志钢和村里球友一道参加了丰台花乡职工第三届乒乓球比赛，获得了团体赛亚军，这让他激动不已。

“比赛打了两天，整个过程是紧张、兴奋、快乐的，跟球友们在一起，那种团队友爱，共同为赢得胜利努力的感觉真的太棒了！”赵志钢说，乒乓球是建立感情的纽带。一些原来不认识的人，现在通过打乒乓球，变得认识了，有的还成为朋友知己，这也是人生中的一件乐事。

“丰台花乡工会每年都会组织很多文体活动，大伙儿都爱参

加，就拿乒乓球比赛来说吧，每年大家都会有期盼，相互问着：乡里的乒乓球比赛今年快该开赛了吧？你打得咋样了？能在比赛时跟乡里的职工比试比试，相互切磋球技，再多认识几个球友，真是特别欢乐的一件事。”赵志钢说。

长期的乒乓球运动不仅使赵志钢的上肢、下肢和腰背肌肉发达健壮，关节更加灵活，也相应提高了他身体的灵活性和协调性，让他拥有了健康、健壮的身体素质，同时精神状态也比以往更好了，打完球，第二天去工作，他精神劲头都特别足。

■体育资讯



曝里皮再次明确拒国足邀请

本报讯 距离国足主帅高洪波辞职已经过去了一周的时间，目前国足的选帅工作也在紧锣密鼓的进行着。昨天有消息称，里

皮已经明确拒绝了足协。足协在之前召开的通气会上明确提出，在10月20日能够定下来新主教练，目前离这个时间也

是越来越近。对于国足的新帅，外界呼声比较高的还是里皮。作为世界杯冠军教练，里皮在率领恒大期间取得了非常出色的战绩，且其在比赛之中的指挥功力让球迷认可。所以，外界非常希望里皮可以执教国足，甚至在选帅小组当中，有人也提出了“里皮+李铁”的组合。

不过据媒体报道，里皮为执教国足剩下6场世预赛开出的价格不低，如果足协真要聘请，恐怕里皮的费用需要有金主买单。而有媒体获悉，里皮最近再一次明确拒绝了足协的邀请，他不会以任何形式介入国足。在家赋闲多时的老师，下一步很有可能是将返恒大执教。

(新体)

■职工体育



运动会，拼了！

起跑、跨越、穿行、钻洞，一气呵成。10月15日，北京市政路桥第二届职工运动会上，广播操、拔河、田径、足球射门、捉虫小分队、旋转飞碟、超级障碍赛……竞技和趣味相结合，紧张与笑声同存在。北京市政路桥总承包二部工会相关负责人介绍，此次运动会分为集体项目、个人项目、趣味项目和领导比赛项目四大类，工作满一年的劳务派遣职工也可以参加。

本报记者 边磊 于佳 摄影报道

历经5个月 进行300余场比赛 通州区职工足球联赛闭幕

本报讯（记者 李一然）经过5个多月300余场比赛的激烈角逐，由通州区总工会主办的通州区第一届职工足球联赛近日落下了帷幕。最终，台湖镇的北京新福润达公司队获得冠军，马驹桥镇的华东电气公司代表队夺得第二名。

此次足球联赛，为职工足球运动爱好者提供了一个互相学习、交流的平台，使得足球运动在全区机关事业单位、广大企业职工中得到更好的普及和推广，为丰富职工文体生活、增强企业凝聚力起到了重要作用。

职工赛场秀球技 乒乓台前展风采

本报讯（通讯员 李小雷）公交保修四厂工会近日举办了新一届职工乒乓球比赛。来自各车间班组的乒乓球爱好者们积极响应，踊跃报名，共有12名职工选手参赛。

据了解，本次比赛共设男子单打、女子单打两个项目。参赛选手年龄最大的已近55岁，最小的二十出头。虽然没有经过专业训练，但选手们都

拿出了自己的看家本领，展现出良好的竞技水平。

“乒乓球运动是我厂广大职工喜爱的一项体育活动，工会通过举办乒乓球比赛，不仅为职工们提供了一个相互交流、切磋球技的机会，激发了大家的拼搏热情，更展现了职工们蓬勃向上的精神风貌，为我厂增添了一道亮丽的风景。”该厂工会主席说道。

中建一局办女工登山活动

本报讯（记者 马超 通讯员 李丽 王天琦）近日，中建一局安装公司女职工委员会在房山北台民俗文化村举办了公司第十届女职工登山活动，50余名女职工参加。

当天，50多名女职工来到北台民俗文化村。女工委主任对此次登山比赛的规则进行了简单的说明。登山途中，不少员工拿出手机，驻足拍照，记录着同事们的笑脸，欢声笑语在山间荡漾着。经过一个多小时的比

赛，有12名女职工成为此次登山比赛的优胜者。

此次活动增强了团队意识，增进了女职工彼此间的相互沟通和了解，使大家能以更加饱满的热情、最佳的工作状态在各自的工作岗位上创造新的业绩。