

## ■业余高手

### 朝阳环卫四场职工杜凯:

# 从羽球菜鸟到高手

□本报记者 刘欣欣 文摄

2004年,朝阳环卫四场工会工作人员在厂房里的水泥地量好尺寸,用黄漆画出了场地,竖起柱子,拉起网子,就这样,一个简易的羽毛球场地就搭建好了。那之后,每天的午休时间,都会有职工来这里打球。杜凯就是从那时候开始接触羽毛球,爱上羽毛球的。

“那时候虽然是瞎打着玩,大家就想运动运动,但打的挺热闹,越打人越多,大家都挺喜欢。”杜凯笑着回忆说,这一打就是将近两年的时间。

正巧,朝阳环卫一场的职工也喜欢打羽毛球,两个场的领导就组织了一场友谊赛,杜凯这下才见识了什么叫真正的打羽毛球。“我们的队员基本在人家手里得不了什么分,环卫一场的人打得真叫好。”

他开始找球技好的人了解,别人都是在哪儿训练,怎么训练的。听说在羽毛球馆里有很多自发组织的俱乐部,大家一起凑场地费AA制,杜凯也动了心,和同事一起报了名。“到那我就在旁边看着,看人家是怎么打的,动作上有什么技巧。”随后,他坚持每周去一到两次,跟着打球好的人学习。慢慢地他发现越打越喜欢这项运动了。

“学球的时间长了,发现不是单纯把球打过去就行了,这里边还有很多门道。要动脑,判断



该往哪儿打,对方的弱点是什么,怎么打球过去限制他,说白了就是想办法对付他。”感到这项运动不仅能锻炼身体,还很有意思,杜凯就一直坚持了下来。

打羽毛球让杜凯交到了各行各业的朋友,开阔了眼界。“原来交往的都是同事,圈子很小,到了俱乐部打球后,球友干什么的都有,平时聊聊天,收获很大。”杜凯笑着说。此外,打球还让他获得了一个更强健的身体。杜凯甜蜜地告诉记者,如今,陪女朋友逛街,他不需要再找椅子坐下了,往往是女朋友都累得走不动路了,他还觉得累,“这打球,可真有好处。”

在工作中这种良好的体力也能派上用场。“以前修车的时

候,胳膊抬时间长了会酸,会觉得累,现在不会了。只要打完球,浑身都觉得特别轻松。”杜凯说。如今,同事们都知道杜凯羽毛球打得很好,还有关系好的同事开玩笑地说他再练练就快进国家队了。

“我就是个业余选手,跟专业球员没法比,人家都是经过长期、系统训练,像我这样的业余选手,只要能掌握基础动作掌握好,就足够用了。”杜凯还给像他一样喜欢羽毛球的业余爱好者们提了两点建议。“打球之前一定要热身,羽毛球属于比较激烈的运动,不热身容易受伤。其次,尽量在专业的场地上进行运动,在水泥地等普通地面上打球,对膝盖损伤较大。”

## ■职工体育



### 趣味运动会 赛出新风貌

本报讯(实习记者 闫长禄)近日,房山区青龙湖镇总工会、文体中心、妇联、团委在机关职工之家联合举办了趣味体育节,共128人参加了活动。

此次趣味体育活动设置了羽

毛球、乒乓球、跳绳等竞赛项目。活动的开展,不仅给大家提供了沟通交流、增进感情的机会,也进一步增强了全体机关干部们的凝聚力,展现了干部职工相互友爱、开拓进取的精神风貌。



### 万人徒步赛 助力冬奥会

本报讯 21日,2017年丰台区迎新春万人徒步大会在北京园博园举行。现场6000名市民和线上的4000名徒步爱好者形成万人互动,用徒步的方式助力2022年冬奥会。

本次徒步大会以“全民健身,喜迎冬奥,助力丰台,共创文明”为主题,由丰台区人民政府、北京市徒步运动协会主办。

当天,6000余名职工和市民集结在园博园3号门广场,在健身操教练的带领下热身。随后,徒步群众分批次从广场出发,进行全程5公里约1小时的徒步。现场还发放了6000份迎新春大礼包。迎新春万人徒步大会作为丰台区第二届欢乐冰雪季系列活动之一,同时拉开了丰台区百场全民健身活动的序幕。(丰宣)

## ■体育资讯

### 北控足球俱乐部公布2017年票务方案

本报讯(记者 段西元)2017赛季,北控足球将继续征战中甲联赛和足协杯赛,北控足球俱乐部也于近日公布了票务方案,球迷可以通过购买套票和散票的方式观看北控队新赛季的比赛。具体销售方案,球迷朋友们可关注北京控股足球俱乐部官方微博和微信公众号。

北控足球队赛季套票的预订时间到2月10日12时截止。2017年人会票价为350元,持有2016年足球会员卡购买2017赛季足球会员卡可享受八折优惠,票价为280元。

60岁以上(含60岁)的球迷朋友们(包括残障球迷),可在指定时间内持本人身份证或身份证复印件,到北京控股足球俱乐部由现场工作人员协助办理(预定时间为2月10日、11日,这两天每日上午10时到下午3时)。同时持有2016年足球会员卡和2016-2017

赛季篮球会员卡,购买2017赛季足球会员卡可享受七折优惠,票价为245元。

为了更加方便球迷观赛,2017赛季开始,经俱乐部与球迷观众等社会各界人士共同商讨,2017赛季主场会员卡与观赛卡合二为一为“球迷观赛套票”,球迷观赛套票只用于2017赛季中甲联赛主场比赛及足协杯主场比赛观赛使用。2015赛季会员卡、2016赛季会员卡失效,不再激活,2017赛季使用球迷观赛套票进行观赛。北控队每场比赛散票的价格是50元。

北控队的套票和散票都将通过大麦网进行网上销售。球迷朋友可在预定期内(2月10日12时止)登陆北京控股足球俱乐部指定票务网站选择购票并填写持票人信息,每张身份证只能购买一张球迷观赛套票,购买套票的球迷可获得球迷服、围巾、一卡通等纪念品。



### 北海冰场正式开放

23日,北海冰场通过验收正式向广大游客开放。

在10000平方米的荷花湖冰场上,娱乐项目丰富多彩,双人冰车、冰上自行车、冰上碰碰车,能让市民尽情游乐,感受无尽的欢乐与刺激。

为了配合冬奥活动,公园在冰上活动期间开展了奥运冰雪知识宣传,同时深入挖掘冰上活动历史,弘扬传统文化,开展冰嬉、冰上龙舟、冰蹴球等文化表演,丰富冰上活动内容。

本报记者 邱勇 摄影报道

### 2018年世界杯将在克里姆林宫抽签

新华社电 俄罗斯副总理、俄罗斯世界杯组委会主席穆特科日前宣布,2018年世界杯足球赛的抽签仪式将于今年12月1日在克里姆林宫举行。

穆特科说,国际足联已经批准了这一计划。随后,国际足联也对此予以证实。

塔斯社援引穆特科的话说:“世界杯决赛阶段的抽签仪式将于12月1日举行。我们已经建议抽签地点放在克里姆林宫,这一计划也得到了国际足联的认可,现在我们将为抽签仪式的举行做准备。”

随后,国际足联回应称:“国际足联和当地组委会证实,2018年世界杯足球赛的抽签仪式将在莫斯科的克里姆林宫的音乐厅举行。”

2018年世界杯足球赛将于6月14日至7月15日在俄罗斯的莫斯科、圣彼得堡、喀山、索契等11个城市举行。