

■职工体育

80余名职工足球裁判员 工体培训结业

本报讯(记者 段西元)昨天,80多位职工足球爱好者在工体进行了国家三级裁判员资格的考试,经过两周理论课和实践课的学习,在市总、工体和市足协搭建的这个平台上,这些职工足球学员初步掌握足球规则和执法技巧,他们已经有能力执法一些业余足球比赛了。

职工足球裁判员培训班是个“传统节目”,市总工会和市足协多年来一直致力于这项工作,为的就是培养裁判员人才壮大裁判队伍。记者在实践课现场看到,胡泉昌、戴允仲两位老师一丝不苟地指导着学员。80位学员分为两组,一组学习主裁判的简单跑位技巧,一组学习助理裁判的执法旗示,掌握要领后两组互换。胡老师和戴老师过去都是知名的足球裁判员,退役之后一直在从事着裁判梯队建设的工作。对于北京足球的裁判队伍来说,现在的当务之急是让这支队伍“丰满”起来。每年市足协都要举办很多很多比赛,一个周末休息日,在北京比较正规的业余足球比赛就会达到几百场。正规的足球比赛肯定不同于“踢野球”,沾上“正规”两字就要“全须全尾”,没有裁判的执法,比赛肯



定称不上“正规”。几百名裁判员同时出现在北京各个足球赛场,这是很常见的事情。戴允仲老师就表示,通过举办职工足球裁判员培训班,培养一些裁判人才,可以为本市职工足球比赛和业余足球比赛服务。

这次的学员考取的是三级裁判员资格证书,也就是最低一级足球裁判的证书。大部分学员都会帮助基层的足球比赛执法,少部分“尖子生”可以进入更高级别的裁判“通道”,戴老师就说如果这次培训班的学员中能有十分之一的人将来可以执法职业赛事,就是非常大的成功了。

参加此次培训班的学员,来自地铁、公交、电信、教育、媒体、热力、国土、能源、街道社区等多个领域,学员都是工会会员。胡泉昌老师认为连年举办职工足球裁判员培训班,可以更好地普及足球知识,这些学员回到原单位之后,可以通过自己的言传身教让其他职工更好地踢球、看球。培训班的学员、老师们建立了微信群,通过日常的交流沟通执法中的心得。相信在不久的将来,我们就可以在北京的业余足球比赛中看到这期培训班学员们的执法风采!

本报记者 段西元 摄

副中心建设者体验冰雪运动

本报讯(记者 任洁)2月19日,由团市委、市体育局共同主办的“迎冬奥、讲文明、树新风”北京市优秀青年代表冰雪体验日活动在海淀温泉镇金辉滑雪场举办。100余名来自北京城市副中心工程参建单位的青年突击队员及家属现场体验冰雪运动,放松紧张的工作心情。

参加活动的职工来自城建集团、住总集团、市政路桥、中建一局等单位,在教练的指导下分组建展开练习,快速掌握滑雪技巧。随后,主办方开展了以家庭为单位的团队速滑趣味竞赛,尽情享受冰雪的刺激与欢乐。

团市委企业部部长杜新峰介



绍,50多支青年突击队、8000余名青年突击队员正在服务北京城市副中心建设,他们面临工期紧张、冬季低温、连续施工等严峻挑战,但各自发挥着先锋模范作用,成功完成主体结构建设

任务。借助2022年冬奥会的浓厚氛围,邀请青年突击队员在休息日与家属参与冰雪体验,有助于突击队员以更加饱满的热情投入下一步工作。

本报记者 于佳 摄

■体育资讯

热身赛逼平俄超劲旅

北京国安主力阵容浮出水面

本报讯(记者 段西元)昨天凌晨,北京中赫国安队在西班牙拉练的第五场热身赛中1:1逼平莫斯科火车头,中超球队欧洲拉练在面临欧洲第一级别联赛球队时很少能够不输球,所以这场平局还是比较令人振奋的。

北京队这场比赛排出了一个介于442和4411之间的阵型,经历了多场热身赛,北京队的主力阵容也看出了“模样”——门将杨智;后卫赵和靖、晋鹏翔、于洋、李磊;中场张池明、拉尔

夫、张稀哲、唐诗;前锋奥古斯托、于大宝。这个阵容基本上算是全主力了,也很可能是北京队打联赛时的阵容。莫斯科火车头没有派出全部主力,即便如此这支球队依然具备较强的实力。于大宝为北京队进球,这个球源自小将唐诗的助攻,比赛中唐诗还有一次射门打中立柱。U23球员是北京队的短板,唐诗的到来刚好弥补了这个短板,他有相当的“即战力”。另外一个表现比较出色的球员是中卫晋鹏翔,在同基

辅迪纳摩和莫斯科火车头两支劲旅的较量中,晋鹏翔都经受住了考验。虽然徐云龙退役,但北京队在中卫位置上有于洋、雷腾龙、晋鹏翔、克里梅茨“四员大将”,还是非常让人放心的。

北京队前外援卡努特在接受北京电视台采访时透露,有一名非常有实力的外援会在近期加盟北京队。在伊尔马兹身体逐渐恢复的情况下,如果第五外援前锋能够及时到队,北京队还会有新的“增长点”。



■业余高手

首开实业公司财务部职工曹辉

我的马拉松之路从二环开启

□本报记者 刘欣欣

“很多项目都喜欢,但就是以玩为主,说不上专业。”曹辉是首开集团实业公司财务部职工,他笑着告诉记者,篮球、足球、羽毛球、乒乓球、台球他都喜欢。其中,他最喜欢、锻炼时间更多的是在很多人眼里略显枯燥的长跑。

上学时由于学校是体育特长学校,曹辉便常常参加跑步。上班后和很多人一样,发现自己缺乏运动变胖,曹辉便萌生了跑步的念头。

由于家离中央美院很近,他可以很方便的到学校操场跑步。第一次跑了三公里,他还清晰地记得那是7圈半。“当时跑完确实挺累的,但是跑步会觉得浑身都很舒服。”

就这样跑到了第二年的春天,他逐渐产生了想跑马拉松的想法,于是试探着参加了在北京举办的国际长跑节,虽然只有10公里的路程,他平时训练完全没有问题,但由于没有经验,那次却跑得很累。

“一出发大家都往前冲,新手就容易跟着冲,开始阶段节奏乱了,接下来就会跑得很痛苦。”在曹辉看来,业余选手参加比赛最重要的不是名次,而是自己感受放松。

2015年9月,他正式报名半程马拉松比赛,却再一次由于经验不够未能跑下全程。“那天特别热,早上就大太阳晒着,防晒方面的准备我做得不充分。由于消耗很大,当时就觉得自己跑不下去了。”

今年的“十一”假期,曹辉说自己“抽飞”了,用三个多小时的时间围着二环跑了一

圈。“那天天气特别好,白天刮风,晚上停了,空气质量好,温度也合适,城里的车也都出去了,特别安静。”直到现在,曹辉还记得那天从东直门出发,跑到永定门桥辅路的时候,二环上放眼去看一辆车都没有,那种摆脱了喧嚣,静到心底的感觉。

“那是第一次跑相对长的距离,也是想看看自己的能力,能不能跑下11月报名的马拉松全程。”曹辉告诉记者。

有了这次跑二环的经验,曹辉的心里有了底,当年11月就来到杭州,跑了他人生中的第一个全程马拉松。“那天下着雨,除了鞋里有水,脚上起水泡之外,我反而还是觉得很舒服的。”

在那之后,北京、广州、重庆、武汉……他前后参加了7次马拉松全程比赛,也有了更多的经验和体会。“大家都不愿意退赛,但是该退出的时候一定要退出,尤其是马拉松这项运动。”曹辉建议说,很多比赛中出问题的都是心脏引起的猝死,而且都是在最后的三分之一路程。有体力不代表心脏受得了,要关注身体的反应,及时做出回馈。“感觉不对劲了,一定要停下来,找人帮助,千万不要逞能。”

长期的坚持跑步锻炼,曹辉明显地感觉到身体越来越好了,感冒发烧基本第二天就能好转。“运动本身就是一种放松,工作一天挺累的,跑个步特别舒服,沾床就能睡着,能忘掉很多烦恼。”曹辉说,这项运动他会一直坚持下去。