

■业余高手

赵金阳： 跑步为健康不是为比赛

□本报记者 王路曼

赵金阳是北京市第八十中学体育教师，身体素质一向很好的他，对运动健身有着自己一套方式和方法。“最近两年跑步热，很多朋友建议我加入跑团，并从专业的角度带着大家一起跑。”赵金阳告诉记者，从去年2月11日起，他正式开始参与跑步运动。

经过一年半时间的准备，今年5月14日，赵金阳参加了自己的第一个马拉松全程项目——2017秦皇岛国际马拉松男子全程项目，并取得了“3:31:45”的好成绩。“一年多的准备时间确实有点长，但我相信科学的运动方式，才能保持良好的身体素质，达到运动健身的效果。”在赵金阳看来，马拉松只是对体质的一种检测，更重要的还是养成良好的运动习惯和健康的生活方式。

可能是身为体育老师的职业习惯，开始跑步的赵金阳，也逐渐开始琢磨和跑步有关的事，“跑步看似是最简单的运动项目，但其中也蕴含着很多技术要领。”赵金阳告诉记者，他在跑步的过程中发现，很多跑友的跑步技术并不好，甚至有的是错误的。

“比如跑步时脚的落地点位置不同，给予人身体的动力大小就不一样；肌肉平衡和力量不到位，很容易导致运动受伤；甚至有的跑友身体素质和运动量严重不成正比，超负荷运动是严重伤害肌体的。”所以从第一天开始跑步，赵金阳便非常注意运动技

术，并提醒身边的跑友，科学地进行“有效跑”。

“跑步应该是循序渐进的。”赵金阳给自己制订了详细的运动计划，从最开始每次跑3到5公里，慢慢增长到每次跑5到8公里，赵金阳利用大半年的时间，让自己的身体适应不断加大的运动强度。现如今，他每周跑步三到四次，每月累计跑步180公里左右，平均每天跑步6到7公里左右。

“因为平时都要上班，所以我比较注重身体的恢复周期。”赵金阳告诉记者，很多人强迫自己每天运动，甚至攀比运动里程，其实是不科学的，身体的超负荷运动是很难恢复的，不仅影响正常的生活和工作，还有可能有害身体健康。

“我不反对大家在运动方面‘三天打鱼两天晒网’，因为充足的休息和恢复，才能保证下一次运动的高效。”在赵金阳看来，“打鱼”的时候就好好“打鱼”，“晒网”的时候就好好“晒网”，让身体处于良好的运动状态，而不能让运动成为身体的负担。

有了运动技术和运动计划，赵金阳还要求自己每天记录“训练日记”，“记录晨脉，全程监控心率，每次的跑量，强度（也就是每公里的配速），甚至天气情况和饮食情况，我都详细地写在训练日记里。”赵金阳介绍，“训练日记”让他很清楚地了解自己的体质状态，并发现自己每一天的

进步和体质不断增强的轨迹。

参与跑步运动半年多后，赵金阳才萌生了参加马拉松比赛的念头。为了参加比赛，他又制订了针对比赛的训练计划，并且严格执行。“虽然是业余选手，但运动精神是每一个参与跑步运动的人都要必备的。”赵金阳说，因为有科学的运动技术和运动计划做基础，他一直保持着非常积极的运动状态，这是身心最大的收获。

“即便是跑完一个马拉松下来，赵老师依旧状态良好。您是怎么做到的？”面对跑友们的提问，赵金阳用详细的“训练日记”给予回答。

如今，赵金阳依旧按照自己的运动计划跑步，他身边也多了很多跑友，相互交流跑步心得和体会。“其实，科学地跑步、健康地进行运动，才是真正的时尚。”赵金阳总结道，“跑步最终的目的是为了健康，并不是为了参与比赛。”



■体育资讯

中国国家冰球俱乐部成立

本报讯 中国国家冰球俱乐部5月16日在京成立。将国家队升级为国家队俱乐部，意在打破过去国家队参赛少、赛事单一的困境，队伍长期集中、队员优胜劣汰，密集参加世界高水平赛事，最终实现以赛代练的目标。

国家体育总局冬季运动管理中心副主任王志利介绍，国家冰球俱乐部成立后，球员不仅可以代表国家队参加各个级别的国家队比赛，还可以代表俱乐部参加各项俱乐部赛事，让队伍获得最大限度的比赛机会，实现以赛代练的目标，向着2022年冬奥会的目标跑步前进，即男队实现参赛并有良好表现，女队争牌争金。

据了解，合作建立后，黑龙江省体育局将为国家俱乐部提供培养和输送后备人才，而作为国际高水平职业冰球联赛（KHL）的参赛队伍，北京昆仑鸿星冰球俱乐部将为中国国家冰球俱乐部提供竞赛、体能、测评、营养、医疗、康复等完备的训练和保障体系。

为备战2022年冬奥会，中国冰球协会此番打破传统选拔机制，借由选拔营形式遴选球员。选拔营活动是由中国冰球协会主办、昆仑鸿星冰球俱乐部承办，分为国内和北美两部分，其国内选拔部分已于日前结束。

据了解，今年6月，中国冰球协会将在加拿大举办选拔营，让在北美上学的中国留学生等拥有加入到队伍中的机会，并完成国家俱乐部的完整建制。

(欣欣)

全运会花游比赛首现外国裁判

本报讯 第十三届全国运动会花样游泳决赛将于5月17日至19日在天津举行。为了最大程度减少评分中的人为干扰，本次比赛首次引进外籍裁判，预计将有九位国际泳联推荐的外籍国际级裁判执裁。中国裁判员队伍中将出现五位从未涉足花样游泳，且获得执裁资格的“跨界”裁判。

新闻发布会上中国国家体育总局游泳运动管理中心副主任原家玮向媒体介绍了本次比赛裁判员队伍的新变化。

原家玮说，九位国际泳联推荐的外籍国际级裁判原则上将一直上场执裁，他们的裁定更加中立。每位裁判负责评定哪部分分数将抽签决定。

据了解，花样游泳的打分包括完成分、艺术印象、难度分三部分。但是“跨界”裁判员并非对此“一窍不通”，其中有人从事过体操、艺术体操等项目。2014年起，游泳中心就大量挖掘裁判员人才，组织培训、考试、测评。

裁判打分方式也发生一些变化。原家玮说：“上一届是按照国际泳联的打分方法，一人打多项分。这一次我们采取15人分三组（完成分、艺术印象、难度分），每组五人，去掉一个最高分、去掉一个最低分，产生有效分。”此外，具有执裁资格的中方裁判员需要经过抽签决定是否上场执裁，然后再抽签决定负责评定哪项分数。

(忠新)

■职工体育



海淀职工寓“钓”于乐

本报讯（实习记者 赵思远）近日，海淀区总工会第十四届职工速度钓鱼比赛在稻香垂钓园拉开了帷幕。

本次大赛由海淀区职工文体协会主办，海淀区钓鱼协会承办，共有来自海淀区50多个基层工会的近300名基层工会干部及职工参加了本次大赛。

比赛刚刚开始15分钟，来自西北旺镇总工会的李征便率先钓上两条鱼成为冠军，随后12名优胜选手也相继产生。

据了解，海淀区总工会举办的职工速度钓鱼比赛是海淀区职工的传统体育赛事，已连续举办了14届，深受广大职工欢迎。

海淀区总工会将通过整合各级工会组织的优势资源，为职工搭建文化体育活动的平台，活跃职工的文化体育生活，更好地为维护和满足职工的精神文化需求服务。

赵思远 摄



趣味运动感受快乐

近日，顺义区高丽营趣味健身运动会举办。运动会比赛项目包括拔河、接力赛跑和跳绳等，来自镇机关、全镇25个村、社区及镇域企业的30多支代表队展开了激烈的角逐。近年来，该镇党委、镇政府不断加大群众体育工作力度，定期举办农民运动会、秧歌比赛、家庭趣味运动会等文体活动，促进了全镇精神文明建设和全民健身的开展。

本报实习记者 赵思远 摄影报道

邮局职工走出健康

近日，北京邮区中心局工会2017年“健康伴我行”主题健走活动在通州大运河畔举办，百名一线职工参加了活动。据了解，此次活动旨在为贯彻落实《全民健身计划纲要》，增强职工身体素质，倡导“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的理念，带动和提升职工健康素养、健康水平和生活质量。

通讯员 梁岩 吴新宇 摄影报道

