



■职工体育

“乒乓球是一项充满竞技乐趣的全身运动，我已经持续打了18年了！”司继东对记者说。

今年45岁的司继东是丰台卢沟桥乡中都投资有限公司的一名财务工作人员，由于工作的性质，他平时大量的时间都在办公室坐着，时间一长，身体就容易出问题。意识到健康的重要性后，他在工作之余，会参加很多体育运动，而乒乓球就是其中一项。

1999年，司继东开始打乒乓球。那时候，他每天晚上都会跟村里的球友一起打，一年365天，他有300天都会打乒乓球。

“运动不能只是一部分肌肉的运动，一些肌肉长期不参加运动会出问题。慢跑、散步等，主要锻炼的是腿部，参与的肌肉实在有限。而乒乓球却不同，表面上看是关于手的运动，但其实对我们脚的步伐要求也是很高的，运动时对速度、爆发力、打球等方面都有严格的要求。”司继东侃侃

而谈。

司继东说，在打乒乓球时，肢体运动的方向，形式、力量又各有不同，有的要求外展，有的要求内收；有的必须伸直，有的最好弯曲；有的轻轻一点，精在控制，有的全力突击，胜在力量。因此，乒乓球运动可以较大范围地调用人身上几乎所有的肢体肌肉，是一种很好的全身运动。

这几年，由于工作的调整，司继东把打乒乓球的时间挪到了中午饭后。每天中午吃过饭，他跟几个同事会一起打一个多小时，然后再上班，整个下午的精神状态都很好。

坚持运动的司继东很有感触，他说，不参加比赛，长期坚持一项运动很难，因为太枯燥，所以身边很多跑步的、游泳的同事，坚持一段时间后，就放弃了。

“而乒乓球就不同，具有一定竞技性，能不断激发人运动的兴趣。往乒乓球台边一站，你对面就有对手，潜意识里求胜的心会被激发，你会不

断调动身体状态，在竞争中取得先机，战胜对手。特别是实力相当的对垒，更是全神贯注，你来我往，物我两忘，那种乐趣真是难以诉说！”司继东兴奋地说。

为了鼓励更多职工参与到运动中来，丰台区卢沟桥地区总工会组织了乒乓球队、羽毛球队、健步队、篮球队、足球队等多个体育队，职工可以根据自己的爱好加入进来，而司继东就加入了乒乓球队，平时也经常参加队里组织的活动和比赛。

“工会给我们搭台，让我们通过比赛跟乡里同样爱好乒乓球的高手们相互切磋，在锻炼身体体的同时，还交到了很多朋友，真是很好！”司继东开心地说。

“乒乓球运动弹性很大，有力可以使出全身力量，无力就和缓一些。长期锻炼，对人的心肺功能具有极大的好处。在乒乓球室里汗流浹背，回家再洗个热水澡，那种浑身轻松的感觉真是难以用语言描述！”

司继东： 一年有300天 都会打乒乓球

□本报记者 余翠平

■体育资讯

叶江川： 中国国象有望登顶世界之巅

新华社电 国家体育总局棋牌运动管理中心副主任、中国国际象棋国家队总教练叶江川在此间举行的嘉峪关·2017中俄国际象棋大师巅峰赛上说，中国国际象棋男棋手今后将向个人世界冠军发起冲击，预计5年内能够登顶世界之巅。

“这既是我们的预测，也是我们奋斗的目标。”叶江川说，中国国际象棋已经获得多个女子团体和个人世界冠军，男子国际象棋队在过去4年之中3夺团体世界冠军，但还缺少一个男子个人世界冠军。在叶江川看来，丁立人、余洪涛、韦奕这三位为中

国夺得男子团体世界冠军立下汗马功劳的年轻棋手最有希望冲击个人冠军，但道路并不平坦，尚需不断积累大赛经验。

叶江川说，俄罗斯等世界国际象棋强国在人才储备厚度上要超过中国，中国男子国际象棋要守住“塔尖”，必须做好普及推广工作，不断培养后起之秀。

中俄国际象棋大师巅峰赛于7月20日至24日在甘肃嘉峪关举行。1994年出生的余洪涛对阵俄罗斯多届冠军、老将格里修克。叶江川说，参加这样顶级的国际象棋比赛，其实也是为中国棋手冲击男子世界冠军做准备。

■段言堂



北控：一场大败浇醒所有人

□本报记者 段西元

1:5，一个刺眼的比分，北控队仿佛回到了联赛上半程那段痛苦时期，只不过大败的对手由深圳队换成了石家庄队。联赛下半程开局1平3负，北控队再次陷入了连战不胜的怪圈，球队急需从泥潭中拔出双脚。

客场输给石家庄队是可以预料到的结果，但输这么多确实让人感到意外。之前北控队的两连败，分别输给了中超热门大连队和武汉队，不过从场面看那两场比赛北控队并不处于下风，甚至一度还看到了取胜的希望。本场对石家庄队的比赛，下半时北控队一度将比分扳成1:1，但随后石家庄队迅速反超了比分，北控队随后就崩盘了。这次崩盘看上去有些不可思议，有的丢球就在“一线之间”，比如石家庄队进

的那粒点球补射，董春雨都把球扑出去了，但对方补射的球员反应更快，先出一脚把球打进去了。

前面比赛的顺利，多少掩盖了北控队的一些问题，而这场比赛让所有的“沉疴”爆发。防守端北控队确实存在着能力不足的问题，就是前面三个外援负责进攻，其他八个本土球员负责防守。石家庄队通常是快速通过半场，让前面这三位“大侠”任意驰骋。这种战术，如果遇到整体防守能力强且防线球员个人对抗能力出色的球队肯定没戏，但北控队的防线球员确实挡不住石家庄队几名外援的轮番冲击，在这种冲击下也出现了一些低级失误。进攻端北控队还是有一些亮点的，球队整体的配合思路很清

晰，边路也比较犀利。但新引进的外援阿尼切贝显然还没有进入最佳状态，尼日利亚人的身体有些发沉，他没有体现出强力中锋的威慑力，在门前的机会也不是很多。阿尼切贝这个点如果打不出来，会严重影响北控队的进攻效率。

现在在积分榜上，北控队后面的追兵看上去跟得不是很紧，但如果北控队的积分一直不涨，肯定还会遇到“危险”。北控队的当务之急是获得积分，不管是1分还是3分，先拿到分喘口气，不要让上半赛季那种困境重现。球队应该摆正位置，知道自己现在是个什么斤两，是不是有时候可以采取相对“安全”一些的战术，避免和强于自己的对手进行拉锯战。

2017北马报名启动

本报讯 北京马拉松组委会21日召开新闻发布会，公布2017年的比赛日期为9月17日。今年的北京马拉松也加入了首次举办的亚洲马拉松大满贯和中国马拉松大满贯赛事。

据介绍，最受关注的大众选手报名于7月22日15:00正式启动，共历时五天。按照组委会规定，报名者必须在2015年1月1日至2017年7月20日期间在6小时内完成过“全马”，或2016年1月1日至2017年7月20日期间在3小时内完成过“半马”。组委会当天还宣布，从今年起华夏幸福成为北京马拉松冠名赞助商，并将持续到2021年。

据悉，北京马拉松自1981年创立以来，已成长为国内标

杆赛事、国际顶级赛事。2017年，由亚洲田径联合会和中国田径协会共同发起的“亚洲马拉松大满贯”以及中国田径协会发起的“中国马拉松大满贯”，都将北京马拉松作为首站积分赛事。

2017-2018赛季是亚洲马拉松大满贯的首个赛季，共四站。今年9月17日举行的北京马拉松将成为赛季第一站，随后相继抵达贝鲁特马拉松和首尔马拉松，再回到2018年北京马拉松结束整个赛季。积分榜亚洲籍男、女各前三名运动员将获得50万美元奖金。

2017年同样是中国马拉松大满贯的启动元年，北京马拉松也正式成为中国马拉松大满贯第一家成员赛事。（新华）