■业余高手

秦晓波：羽毛球让我收获快乐

□本报记者 盛丽

对于忙碌在北京图书大厦的楼层经理秦晓波来说，业余生活中绝对不能缺少羽毛球这项运动。“我一直都很喜欢体育运动，近四年多来，我主攻的项目就是羽毛球。”秦晓波介绍，爱上这个项目，不是因为自己的球技出众。“恰恰相反，是一场比赛的失利，激发了我要练习羽毛球的斗志。”

那一年，北京发行集团举办了职工羽毛球赛。因为爱好体育运动，信心满满的秦晓波代表北京图书大厦报名参赛。“以前，我也经常打羽毛球，总觉着自己还不错。”但是走上赛场后，秦晓波遭遇了当头一棒。“第一轮比赛，就输啦。而且还输给了比自己年长不少的一位选手。最糟心的是我的比分都没过10。”

输掉比赛的秦晓波，经过思考决定系统地练习羽毛球。“练习羽毛球看似简单，要想打得好其实挺难的。”怎么才能让自己的球技得到提高？秦晓波决定在业余时间，请专业教练来传授打球技巧。

“我跟着教练一共学习了两个周期，20堂课，一堂课一个半小时。”秦晓波说，通过接受专业训练，他在挥拍姿势等方面都有了不少改变。“很多新手刚开始打球时都会遇到这样的情况，自己明明大力挥拍，但是球还是见高不见远。其实，这和挥拍的姿势有很大关系。主要是手腕用力的方向不正确，一定要由内旋改为外旋。”

“内旋改为外旋”虽然只有六个字，但是秦晓波坦言，做到这种改变很难。“羽毛球挥拍时主要是找到“鞭打”球的感觉，要做到没有捷径，只能是不断练习。”秦晓波按照老师的指导，不断的在练习中找寻着挥拍的正确节奏。

“刚开始我也很着急，总是找不到这种感觉。但是我没有放弃，大概两年，我终于完成了量变到质变的飞跃，挥拍的感觉找到啦。”兴奋之余，秦晓波乘胜追击。他加入了不少业余羽毛球群，和球友们切磋探讨打球心得。

多年的坚持，让秦晓波的球技得到迅速提升。两年前，北京发行集团又组织了职工羽毛球比赛，这次他又报名参加了。“这次，我参加的是混双项目。因为这么多年的学习和练习，我的专业知识积累不少，不管是硬件装备，还是战术布置，都做好充足的准备。”

比赛中，秦晓波和搭档不断地改变着战术，迅速找到对手的弱点，将他们的节奏破坏。最终，秦晓波和搭档获得了混双比赛的亚军。“羽毛球专业最高为10级，我现在能达到4至4.5级。”虽然实力增强，但是秦晓波表示自己不会满足现状，“我的目标是达到6级。”

如今，业余时间秦晓波仍旧坚持每周来到球场打两到三次羽毛球。不仅如此，各种关于羽毛球的赛事，他也从不落下。“看比赛主要是学习专业运动员的临场发挥和战术变化。”不仅是自己会继续坚持打球，秦晓波还为自己制定了新的计划。“我打算教我的小孩学打羽毛球，让她也感受这项运动的快乐。”

■体育资讯

世界冠军钟齐鑫

为马山攀岩小镇岩壁开线

本报讯 攀岩世界冠军、中国国家攀岩队队长钟齐鑫近日来到广西南宁市马山县攀岩特色体育小镇项目建设核心区——三甲乡村旅游区，进行自然岩壁开线活动。当天，钟齐鑫在马山攀岩小镇的自然岩壁上开发了一条难度为5.13b级别的线路。

钟齐鑫是现任中国国家攀岩队队长，同时也是全国青少年攀岩推广活动大使。他是速度攀岩世界纪录创造者，曾经六次打破由自己创造的世界纪录，曾获得20余次世界攀岩冠军、其他大小冠军30余次。“马山是典型的喀斯特地貌，自然岩壁条件非常优越，生态环境非常优美，青山绿水自然资源十分丰富，这里今后将会成为全世界岩友和户外运动爱好者向往的胜地。”领略过世界众多攀岩胜地的钟齐鑫对马山优质的自然攀岩资源赞叹不已。

自今年8月10日国家体育总局正式公布马山县攀岩特色体育小镇成为国家第一批运动休闲特色小镇试点项目后，在国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会指导和支持下，马山县采取有力措施推进项目建设。9月初，由国内众多知名攀岩大师组成的明星开线团队进驻马山，标志着马山攀岩小镇项目一期工程正式启动。截至目前，明星开线团队已经开辟出涵盖体验级、初学级、专业级、大师级的各种攀岩线路200条。攀岩小镇一期工程规划中的攀岩学校、攀岩之家、攀岩营地等配套预计在11月底基本完成，有望向各地岩友、游客开放。

（中新）

环雷公山超100公里马拉松启动报名

本报讯 11月24日至26日，2017贵州环雷公山超100公里国际马拉松（下文简称环雷公山超100）将在贵州省黔东南苗族侗族自治州举行。走入第七年的环雷公山超100今年不仅将延续以往的人性化赛事服务，更设计了全新赛段，力求为跑者提供新鲜的赛事体验。赛事报名即日起正式启动。

贵州环雷公山超100公里跑是由国家体育总局批准的多日、超长距离马拉松赛，是目前国内唯一一个多地点、多赛段、三日赛程的超长马拉松国际挑战赛，也是中国田径协会评定的金牌赛事之一。在赛段方面，本届环雷公山超100有了较大变化。为了更加贴近自然，让选手更好的体验当地的民俗风光，赛道设置全面优化，三站比赛更改为黄平（42.195公里）、施秉（42.195公里）、镇远（21.0975公里）三个赛段。赛事将持续三天，每天一个赛段。

本届环雷公山超100也将延续上一届的传统，开设单日赛。除国内唯一的超100公里三日赛外，本届赛事将在最后一站——镇远站放开单日赛报名，让无法挑战超100公里的跑者也能来到黔东南，来一场放松身心的比赛。一直以来，环雷公山超100都被跑友赞誉为服务最贴心的马拉松赛事之一。今年赛事将延续以往的人性化赛事服务——丰富多样且极具地方特色的参赛包、严谨专业的医疗团队、为三日赛选手提供的免费优质食宿（每餐饮食均为自助形式，住宿为星级酒店）、赛段间贴心的交通接驳、当地景点的免费游玩等。即日起至11月12日，赛事报名通道将全面开启，提前报名可享受八折优惠。 （仁民）

■职工体育

海淀卫计：

徒步走体会古都文化

本报讯 （记者 赵思远） 近日，海淀区卫生计生工会举办第二届系统职工徒步走活动，来自系统51家单位的600余名职工参与活动。活动全程8公里，共设3个认证点，在沿途认证点参与者还可以集齐3种不同颜色的手环。

据了解，本次活动结合海淀区“十三五”时期体育发展规划，是搭建全民健身交流平台、用行走感受古都历史文化的一次实践活动。主办方希望通过健步走这种轻松健康绿色的运动方式，激发全系统职工健康自信、快乐工作的热情，不断推进海淀卫生计生事业健康发展。

甘家口：

羽毛球赛感受运动快乐

本报讯 （记者 赵思远） 近日，甘家口街道总工会成功举办了甘家口地区第四届“文明杯”羽毛球比赛。甘家口地区非公企业工会、商务楼宇、社区联合工会共11支代表队150余人参赛。

本次比赛设置了团体比赛、男子单打、女子单打等项目。地区各单位的羽毛球爱好者们同场竞技，以球会友。其中团体赛最为激烈，各队之间比拼战略战术，队员之间讲究相互配合，充分调动了大家的参与性和积极性，营造和谐健康的氛围。经过角逐，白堆子社区联合工会代表队包揽了团体赛、男单、女单项目的一等奖，世纪经贸大厦、水科院楼宇联合工会分获团体二、三等奖。

“文明杯”羽毛球赛深受甘家口地区职工喜爱，至今已连续举办4届。甘家口街道总工会努力打造职工喜爱的活动平台，通过举办各类活动，充分调动地区各行各业工会会员的积极性，不断提高群团组织的凝聚力。

嘉铭园职工运动会中展风采

近日，朝阳区大屯街道嘉铭园社区联合举办了一场青春运动会，20家工会单位，75名会员参与其中。运动会分为必选集体项目和自选项目，集体项目拔河比赛拉开了运动会序幕。在随后的自选项目中，前臂训练、跳长绳、吹气球、滚球跑和平衡球跳跑等项目中，大家也一展身手。相关负责人表示，希望职工会员通过体育活动让职工锻炼身体的同时，增进各单位之间的友谊。

本报记者 刘欣欣 摄影报道