

■段言堂

中超：“三国演义”依然激烈

□本报记者 段西元

中超争冠“天王山之战”上港队击败恒大，上港队取得了一个身位的领先优势，上港队无疑站在了夺取中超冠军的制高点上，后面的比赛他们可以犯一次错误，但也只有犯一次错误的机会。

中超争冠“三国演义”这段评书，肯定还会在后几轮联赛里“说下去”，让我们来看看上港、恒大和国安后面几轮的形势。虽然本周翻过了恒大这座“天王山”，但上港队还有两座“天王山”需要跨越——第24轮，上港队客场挑战国安队；第28轮，上港队客场对垒恒大。这两场比赛，是上港队与争冠对手之间的直接对话，对上港队比较不利的是，两场最关键的大战都是在客场。除了这三场比赛，上港队难度比较大的还有对江苏队和山东队的比赛，江苏队、山东队都要为争夺亚冠资格而战，他



们本身实力就很强，再加上战意浓厚，肯定不会轻易放过上港队。上港队其他几个对手长春队、贵州队、人和队、权健队看起来都不太难踢，要么是主场对

阵保级球队，要么就是像人和队、权健队这样上不下下不的球队。

恒大连续打了两场冠军级的比赛，赢了国安队、输得上港

队，现在距离上港队已经有了4分的差距，卫冕冠军要想保住王座，必须加倍努力。第28轮主场对阵上港队的比赛，是恒大抹平差距的最好机会。与上港队相比，恒大的赛程还不那么艰难。除了打上港队的“第二回合”比赛，难度较大的就是本周末同江苏队的比赛，以及客场对河北队的比赛。不过打河北队时，河北队的战意如何很难推测，如果到时河北队已经无欲无求，以恒大的实力应该可以过关。恒大其他的几场比赛，对手是大连队、人和队、贵州队、重庆队和泰达队，同上港情况类似。

从恒大对国安和上港的两场比赛，他们依然无愧于中超最强的球队。但恒大的问题是本赛季在弱队身上丢分过多，长春队、人和队这种实力很一般的球队，都可以从恒大身上拿走3

分。从某种意义上说，恒大队接下来首先要做好自己，只要不在弱队那里犯错误，他们依然是冠军最有力的竞争者。

最后再来看看我们的国安队，前面已经说了，这个月国安队要和上港队进行直接对话，如果这场比赛输掉的话，基本上可以说国安队与冠军无缘了，如果赢或平就都还有很大的机会。除了这场“决赛”，国安队的赛程其实还是可以的。上港之外，国安的对手是贵州队、富力队、长春队、河南队、权健队、申花队、河北队。对于国安队来说，接下来比赛更重要的是打好客场。这些对手看上去并不强大，但大都以前给国安队制造过比较大的麻烦，像富力队的主场、河北队的主场，对国安队来说都是“坎儿”。主客场保持一致，都能拿到足够的积分，国安队才有可能与上港、恒大掰手腕。

■职工体育

本报讯（记者 于彧）昨天，2018北京市健身教练职业技能大赛在天坛体育中心举行，来自全市各区体育局代表队、各健身俱乐部的资深职业健身教练等300余人参加。本次比赛为期两天，参赛规模创历史新高。

本次大赛紧扣健身行业发展新趋势，立足职业健身教练实用技能，科学设置竞赛项目，分为个人赛和团体赛，集趣味性和竞技性于一体。

个人赛共有139名选手参加，选手需完成5个比赛项目，理论与体能测试并举，充分检验参赛选手的健身知识掌握熟练度以及体能储备情况。据来自北大校园的健身教练樊静静介绍，体能测试主要由提高心率耐力的单车、划船器，提高人体四肢结合能力的BOSU球以及强化腿部力量的铃铃硬拉组成，在此之前还进行了包括运动解剖、运动生理、生物力学、运动营养学、运动处方、运动技术等内容在内的理论知识答题。在团体赛方面共有38支队伍参加，记者了解到比赛项目同样设置“团体理论竞赛”和“团体体能竞赛”，充分考验参赛团队的技术水平和团队配合能力，达到以赛带练的目的。比赛

健身教练拼技能



中理论答题及裁判评分均采用了先进的IPAD评分系统，保证了比赛的公平性和时效性。

北京市体育专业人员管理中心主任张华伟介绍说：“举办此次大赛，一方面是《贯彻北京市全民健身条例》，通过比赛搭建北京市职业健身教练交流技能的平台，培养全民健身人才，为北京市全民健身运动添砖加瓦；另一方面

也是通过此次活动为明年全国职业技能健身大赛选拔人才。”

记者了解到，北京市体育专业人员管理中心作为北京市开展“健身教练”鉴定认证工作的具体负责部门，努力通过多种渠道提升职业健身教练的专业技能水平，自2013年以来已举办三次“健身教练职业技能大赛”，助力健身教练职业发展。于彧 摄

首届北京CBD瑜伽大会举办 职场白领展示健康美



本报讯（记者 刘欣欣）“通过瑜伽能够愉悦身心、缓解疲劳、改善职业病，非常高兴能参加北京CBD总工会举办的瑜伽大会，现场大家一起习练、分享和交流，气氛很好，是一项时尚又贴心的服务。”9月15日下午，百余名瑜伽爱好者齐聚庆丰公园体育中心参加北京CBD首届瑜伽大会。

平日里穿着职业装在写字楼里忙碌、专注工作的职场白领，此刻换上运动装、瑜伽服，体验瑜伽运动带来的舒展与放松，展示出另一种优雅。据了解，本次活动分为团体展示和个人赛，由专业瑜伽老师到现场进行指导、评审。通过力量、柔韧、平衡三个方面的综合评定本次瑜伽大赛产生了30位“瑜伽之星”。刘欣欣 摄

2022相约北京



“5G+8K”技术 将应用于北京冬奥会

本报讯（记者 赵思远）为期4天，超过30000平方米超大规模展览区，20多个国家的500多个冬季运动品牌，200余名冬季运动专家……昨天，第三届国际冬季运动（北京）博览会在北京国际会议中心开幕。

据悉，本届冬奥会设立了奥运城市论坛，着力打造京张体育文化旅游带，引进了更多先进奥地利器材、冬季运动培训等优势项目，并首次创立冰雪智库、举办雪地产品演示。

冬奥会期间，北京冬奥组委设置了480平方米的冬奥主题展区，以图片文字加8k视频、全景地图等多种形式，展示了重大活动、赛区规划和可持续发展、8k+5G新技术、人才招聘培训、公众参与、赛会服务保障、市场开发、冬残奥会体育项目、大众体育与冰雪产业、奥运遗产与奥运藏品等10部分内容，并对“绿色、共享、开放、廉洁”办奥理念和北京冬奥会、冬残奥会吉祥物征集等活动进行了重点宣传。

冬奥主题展览中，文化亮点与新科技看点交相辉映，让观众在新奇亲切的氛围中体验冬奥。亮相平昌冬奥会闭幕式

北京文艺表演的大木偶——“熊猫队长”憨态可掬地迎接观众；首次展现在公众面前的5G高速传输网络与8K电视相结合，实时播放国家速滑馆“冰丝带”施工现场的工作画面。据介绍，5G作为第五代移动通信技术，具备超大带宽、超低时延、超密连接的通信能力，实现万物互联、万物智联。随着家庭娱乐进入4K/8K时代，超高清视频应用成为5G率先成熟应用的场景。5G+8K在冬奥会的应用，将随时随地捕捉奥运的精彩瞬间，给观众带来身临其境沉浸式观赛体验。

此外，“冬奥走廊”展区第一次全面展示三大赛区的整体情况，采用全贴地图展示方式，为参观者带来沉浸式观看体验。参观者可以在此总览从北京沿高铁高速到达张家口全景，不仅能看到三大赛区的最新设计成果，更能详细了解首钢园区的老工业区改造成果。

北京冬奥组委还专门设置了历届冬奥会吉祥物和参与奖牌藏品展台，同时对征集活动进行现场宣传，让人们直观地感受到冬奥会的发展历程。

于晓强 摄