■段言堂

只攻不守不能为国安带来冠军

□本报记者 段西元

2018赛季对于北京中赫国安来说算是比较成功，球队顺利地拿到了亚冠资格，要知道国安队在前一个赛季还创造了最差名次纪录（第9名）。今年在人员重新整合后，国安队取得了长足的进步。但成功必须加个前缀——“比较”。因为接下来还有足协杯的决战，如果能够拿到足协杯冠军，这个赛季对国安队来说就接近完美了。

国安队本赛季能够拿到第4名，并且在很长时间都保持着争冠的可能，最大的原因是球队攻击力强大。本赛季中前期，施密特采用了4312阵型，这个阵型把中前场几名技术型球员的特点发挥得淋漓尽致。拥有奥古斯托、比埃拉、张稀哲、朴成的球队很容易就能把中场控制住，巴坎布的冲击力也得到了最大限度的发挥。本赛季大部分比赛，国安队的进攻都可以说是行云流水，有些进球甚至可以说是“传”进球门的。赛季结束翻翻“账本”，国安队火力全开轰进了64粒入球。虽然这个进球数跟冠亚军上港（77个）、恒大（82个）有差距，但是比其他球队要多很多——要知道联赛季军山东队也只进了57个球，名次紧随国安队之后的江苏队只进了48个球。国安队的头号射手巴坎布打进20粒入球，奥古斯托和比埃拉的进球数也都上双。

单看进攻火力，国安队无疑是中超球队中的顶级。但为什么国安队在赛季中后程从争冠军团中掉队呢？球队的防守拖了后腿。本赛季国安队一共丢了45个球，创造了球队职业化后顶级联赛的丢球纪录。

联赛前3名上港队、恒大队和山东队，他们的丢球数都在40个以内，联赛前6名中，也只有河北队的丢球数（50个）超过国安队。单看丢球数，国安队和几支保级球队差不多，本赛季一直在保级圈挣扎的河南队也不过就丢了45个球。中超的防守难度这几个赛季确实很大，因为大部分球队前场都有超级外援，而防线很多时候还是靠本土球员。江苏队这个赛季只丢了33个球，和冠军上港队并列最佳防线，这是因为他们引进了帕莱塔这样的顶尖外援中卫，但大部分球队不太舍得把钱花在后卫线上，除非像上港队、恒大队拥有国脚级防线，其他球队的防守都存在很大的问题。国安队的外援都集中在中前场，防线的实力确实平平。

不过足球场上的法则是进攻靠能力，防守更多靠整体。既然上港队可以依靠纯本土防线把防守做好，国安队也该朝着这个方向努力。今年的国安队追求传控和技术型风格，而施密特的拿手好戏高压逼抢很难见到了。我们都还记得施密特去年上任首战在工体零封恒大队的情景，国安队是可以做好整体防守的。这就需要国安队的教练组在球队磨合上下功夫。国安队当下还有足协杯的重要任务，足协杯的对手山东队相对于国安队，可说是攻守俱佳。要知道山东队既拥有佩莱这样的锋霸，也拥有吉尔这样的一流中卫。国安队要想迈过“泰山”这道坎儿，发挥进攻优势是一方面，但防守是决定性的。足协杯决赛国安先主后客，如果搞不好防守，很可能被山东队在工体就一圈“KO”。

■业余高手

爱慕集团职工李源：
视乒乓球为此生挚爱

□本报记者 刘欣欣

“乒乓球虽然小，但是能够以小见大，锻炼身体、陶冶情操、愉悦身心、以球会友，它已经成为了我生活中不可或缺的一部分，成为了我的此生挚爱。”李源是爱慕集团北京爱慕郡是服饰有限公司营销部总监，聊起乒乓球，他显得神采飞扬。

第一次接触乒乓球还是在李源上小学的时候，在电视上看到国家顶尖选手比赛，他看得入了神，久久不愿换台。听说姐姐正在体校学习乒乓球，他就求姐姐带着他去看比赛。“我记得去的是先农坛体育馆，很多人在一起打球，那种既热闹、又充满竞争的氛围特别好。”

小学三年级开始，李源和小伙伴们每天都要一起打上几个小时的乒乓球。在学校附近的小区里，他们在一个地下室的公共区域发现了一块水泥台子，大小跟乒乓球台差不多。他和小伙伴从路上捡来几块儿红砖，往上面一摆，一个简易的乒乓球台子就搭好了。每天中午吃完饭、晚上放学后，还有周末的时间，他都要和同学一起打上一会儿球。

“小时候也不知道累，每天都打得特别开心。”李源告诉记者，那时候也没有专业的人教他，他只能靠模仿电视中优秀选手的动作，自己摸索技术要领。

就这样，在水泥的简易乒乓球台子上，李源和小伙伴一直打到了小学六年级。上中学后，他改变了运动方向，更多的时间用来打篮球和台球，乒乓球便被搁置在了一边。直到工作后，乒乓球才被他又“捡”了起来。

“在爱慕，乒乓球运动非常有氛围，很多同事都喜欢打，公司也经常组织比赛。”在这样的大环境下，李源十分欣喜，恢复了规律的训练，平日有时间就跟同事一起打球，周末还会到球馆找球友切磋。朝阳区高新技术产业工会连续多年组织的乒乓球赛，他每次都会参加，球馆组织的比赛他也尽量场场不落。

即使被外派到东北工作的那几年间，他也没有放下乒乓球，在当地结识了很多球友，并且一直保持着密切联系。如今，有球友从东北来北京，他都不忘嘱咐，“带上拍子啊，咱们一起打上几局。”

在李源看来，打乒乓球给他带来的好处实在是太多了。“首先，肯定是锻炼了身体，加快新陈代谢，促进了健康，自己的精力更加充沛了，以饱满的精神状态投入到工作中，效率会更高。”李源负责的是品牌营销工作，需要较好的身体素质作为支撑，坚持乒乓球运动恰恰为他增添了活力。

其次，通过和同事一起打球，李源也认识了很多其他部门的人。“我们一起打球的有生产部门的，有行政部门的，也有IT部门的等等，通过这项运动把大家都融合在了一起，更有利于工作上的协调和配合。”不仅局限于公司内部，通过在球馆打球和参加乒乓球比赛等活动，李源还结识了全市很多乒乓球爱好者，经常在一起切磋、交流，在微信群里沟通。

李源的个人爱好也得到了家人的大力支持。“这是一个很阳光、很健康、不易受伤的爱好吧，家人也感到，通过打球我变得更加开朗、更加积极、更加年轻了，充满了对生活的热爱。”

在公司内部的比赛中，李源经常拿第一名。在感受到乒乓球给他带来的益处后，他开始逐渐影响、带动身边的人，带着大家一起打，传授乒乓球基本技巧。他的一些“学生”从不会打，到如今在比赛中已经能够取得名次。

“以球健身，以球会友，球是我爱，球伴我生。”李源笑着总结说。

■职工体育

天竺镇开展迷你马拉松挑战赛

本报讯（记者 张江艳）为缓解职工工作压力，结合全民运动的良好契机，近日，顺义区天竺镇总工会举办2018首届“活力天竺”迷你马拉松挑战赛。活动中共有500名跑者齐聚天竺，挑战自我。

此次迷你马拉松挑战赛的赛道，将人文景观与自然风景相结合，规划出途经天竺镇文化广场、天竺公园、天竺镇政府、希望家园南侧公园、天柱东路、罗红摄影艺术馆的奔跑路线。既能缓解跑步途中的枯燥乏味，又能将最具特色、最靓丽的天竺美景奉献给跑者。

比赛中，所有参赛职工克服困难，均坚持跑完了比赛全程。

“健步121”引导职工低碳出行

本报讯（记者 白莹）为落实全体员工健身活动精神，丰富大家业余文化生活，减轻工作压力，提高工作热情，增强凝聚力和向心力，北京市高速公路交通工程公司工会依托“健步121”APP开展了数次健步走活动，如“攀京西南第一崇山，展交通工程人文风采”的爬山比赛活动、“低碳健步走，畅行新生活”为主题的健步走等活动。

近年来，该公司工会根据“健步121”的积分特点，制定推广了“健步121”APP奖励方案，分月度、季度、年度进行奖励，不仅激起了员工的使用热情，而且间接督促员工低碳出行，绿色生活。

海淀迎来“长春杯”越野赛三十周年

本报讯（记者 赵思远）11月10日，海淀区总工会在圆明园遗址公园举办第三十届海淀区职工“长春杯”越野赛。来自全区各基层工会的4500多名职工参加了该项赛事。

为使赛事公开、公平、公正，海淀区总工会为每名参赛队员配备“芯片”，启动有国际田联认证的电脑系统芯片计时系统自动记录每名参赛队员的参赛路线。本次活动全程无遗露、无死角，整个比赛过程一目了然，减少质疑，由大数据平台支撑的微信公众号上，选手可实现及时成绩自查询。在首都职工志愿平台招募的海淀职工志愿者也为赛事提供场地引导、赛事解答等多层次服务，扩大赛事参与度。此外，为迎接2022年北京冬奥会，营造全民健身的浓厚氛围，在开幕式上，海淀职工代表还向全区职工发出了“大众健身倡议”。

“长春杯”越野赛分为竞赛组和全民健身组。竞赛组分为四个组别进行，采用相同的出发点，不同的参赛里程。