■体育资讯

中国女篮主教练许利民：

冲击奥运名额，信心最重要

明年2月踏上奥运资格赛赛场的中国女篮将迎来冲击奥运名额的终极对决，西班牙、英国和韩国队是她们要面对的对手。中国女篮主教练许利民表示，此前从亚大区预赛有惊无险地出线，对中国女篮的成长和提高很有帮助。球队需要树立信心，最大目标就是把自身水平展现出来。

“不能说是死亡之组，但这个组难度比较大，每支队伍实力都很强。”许利民在接受新华社记者专访时坦言。但他同时强调，还是把自身水平发挥出来，这是队伍最大的目标，而不会过多考虑对手。

在他看来，西班牙队打法细腻，特点突出，实力要比其他三支队伍高出一截。剩下三队各有特点，水平接近，彼此间竞争会非常胶着。中国队与异军突起的英国队交手次数很少，而后者获得欧锦赛第四名，足以证明她们并非弱旅。

韩国队是中国女篮的老对手，亚大区预赛两队同组，小组赛首战中国队一分不敌对手。对此许利民表示，中国队内线组合李月汝和韩旭受到对方内线朴智秀的极大限制，攻防两端显得办法不多，而且韩国队防守变化较多，输给对手没有超出他的想象。奥运资格赛两队又要碰面，中国队要把困难准备得更多一些。

“前两年对方（韩国队）都是在人员不整的情况下和我们打，而且这几年她们在国际比赛里亮相很少，对于韩国队的特点，队伍还是有些不适应。”许利民说，防守是中国女篮的制胜法宝，但恰恰对韩国队时没有打出来，出现了一些难以想象的错误。“韩国队超水平发挥，我们较低水平发挥，所以出现了输球的情况。”

输掉与韩国队的较量后，中国女篮及时调整心态，此后连续击败新西兰和菲律宾，最终凭借小分优势，以小组头名身份从亚大区预赛中突围。

许利民回顾说，队伍准备这么充分，最后没有打出来，大家心里比较窝火。输给韩国队对队伍自信心和情绪的影响确实比较大，但“人往往在没有退路的情况下会把潜能都调动出来”，队伍在对阵韩国队时准备得太多，反而丢掉了重要的东西，对阵新西兰时做得比较简单，反而发挥出了自身水平。

“既有惊险地输掉一分，让队员看到问题，又有酣畅淋漓地战胜新西兰和菲律宾，这种扭转对队伍的成长和提高，以及准备第三阶段比赛时的心理调节特别有帮助。”许利民说。

目前女篮国手们正跟随各自俱乐部参加联赛，国家队将于明年初重新集结，进行奥运资格赛备战工作。许利民表示，队伍会将重点放在英国和韩国队身上，但并不是放弃对西班牙的比赛。

据许利民透露，一个多月的联赛后，国家队成员回归之初会得到短暂休整。不利因素是备战期包括春节，心不容易沉下来，因此要做好队员的思想工作，保证训练质量。春节过后，队伍将于明年1月底前往比赛地广东进行适应性训练，除了热身赛，还会邀请男队员模拟欧洲球队的对抗、篮板和攻防转换速度进行针对性训练。

谈及奥运资格赛参赛名单选择，许利民表示，除了今年集训队成员，联赛表现优异的队员也有机会入选。

“这种赛制下，竞争会非常激烈和残酷，什么事情都可能发生。”许利民说，主场作战是双刃剑，处理好了会天时地利人和，处理不好就会变成压力，要考虑如何利用主场把潜能完全调动出来。

他最看重的，还是球队的信心。“大家要充分树立信心，第二窗口期（亚大区预赛）全队的信心还不是很强，要在训练和日常生活中加以灌输，树立起打第三阶段的信心。” **据新华社**

CBA全明星周末明年1月上演

新华社电 CBA联盟3日正式对外发布，2020年CBA全明星周末将于1月11日至12日在广州举行。

全明星投票将于12月6日正式开始，球迷投票将决定参加全明星赛的两队首发阵容，以及新增的1V1环节球员名单。

本次全明星周末除了传统的全明星赛、星锐赛和单项赛以外，最大看点就是在全明星赛中增设1V1环节。参加1V1的4名球员全部由球迷选出，分别为两队首发阵容中得票数最高的前场和后场球员，1V1环节设在一二节和三四节节间，参赛球员的得分将双倍分别计入其所在球队总分。

本届全明星赛首发阵容的球迷投票将于12月6日开启，球迷可以通过CBA官方微信公众号、CBA官方微博、CBA官网、央视体育APP、咪咕视频、腾讯体育、优酷体育与CBA各合作伙伴和赞助商平台进行投票。两支全明星队的首发阵容和1V1球员名单将于12月27日在CBA各官方社交平台公布。

全明星周末的标识也将同时公布。

■职工体育

公交车队的羽毛球对抗赛

□本报记者 崔欣 通讯员 刘蕊/文 陈雪/摄

接球、扣杀、吊球……近日，来自同一车队的312路、647路两个羽毛球团队共同举行了一场激烈的“健康快乐，羽你同行”羽毛球比赛。比赛分为单打和混合双打两个项目，共有来自两条线路的近30余名驾驶员参加了活动。

两个团队虽说同属一个车队，但接落班地点不同，大家也很少碰面。一个月前，大家听说车队工会要组织开展羽毛球比赛活动，都开始摩拳擦掌，呈现出不服来战的劲头。之后，睡懒觉的少了，没事约球锻炼的多了，一来二去，身体素质得到了明显提升，也增强了同事之间的友谊。比赛当天，经过两个小时的奋力“厮杀”，647路团队获得了全胜，312路团队为获胜团队送去了奖品，并且合影留念，约好明年再战。

据介绍，此次活动的起源，是车队工会主席在和职工的闲谈中得知，驾驶员每天都是坐在驾驶舱中不动的，停站点也是到吸烟区抽根烟解解乏，到家更是吃完饭倒床就睡，身体是从“大帅哥”变成“小佩奇”。为了缓解这一现象，增强职工体质，培养职工爱运动的习惯，增加团队合作精神，车队工会决定开展多样的运动比赛。通过深度的交谈，工会得知很多职工都深爱羽毛球这项运动，便在312、647路两条线路中通过自愿结合报名的形式，组建了两支球队。

很多驾驶员因此受益匪浅。早班驾驶员齐师傅兴奋地说到，自己通过打羽毛球，瘦了不少，降压药也不用吃了，上早班开车也不犯困了。晚班驾驶员周师傅也表示，早上起来打上两个小时球，回家洗个澡，吃完饭，再睡半小时到一小时，下午上班特别有精神。“中午补的这个小觉都是深度睡眠，可以极大地缓解疲劳。”车队工会表示，通过运动把职工凝聚在了一起，为了保年底工作打下坚实基础。今后，工会还将继续开展多样的运动活动，增加职工的向心力。

■全民健身大家谈

运动成就更好的自己

□北京世园局 王宝东

不知道从什么时候，微信朋友圈时不时就会有朋友上传运动中大汗淋漓的场面；微博关注里也常常弹出几条健身的话题；手机里又多了一个跑步APP；听说哪儿的马拉松又要开跑了……当全民健身不仅仅是一个口号，而融入到每个人的生活，我们也都在全民健身中收获着更好的自己。

的确，运动是一种生活方式，能帮我们更好地工作。小时候，我就比较喜欢运动，那时候村子里哪里有什么健身设施，所谓的跑道也只不过就是坑洼不平的泥土路。好在跑步这种运动对硬件的要求也不高，一双运动鞋就搞定了。我每天早晨，先去跑步，然后回家吃过早饭后再去上学。长年累月，风雨无阻，跑步成为我生活的一部分。我坚信适当的运动让我有更好的学习状态和健康的身体。

高中开始在县城上学，那时候也开始住校了，每个月大概只能回家一天，学业自然是紧张，跑步的时间也不像过去那么充裕了，但是起的还是那么早，不过真是舍不得跑步了，只是把这个时间用来多看书。只能是抽空找点时间运动运动，但也还是没落下，课间时间倒经常踢足球，过去学校的操场没有现在这么好的硬件环境，是那种特别硬的柏油地面，摔一下特别的疼，不过这也并没有打消我们的积极性。

高三的时候学业压力大，时间紧，但是我们班是少有的能把自习课变成体育课的幸福班级了，有时候班主任看大家学习比较紧张，压力比较大甚至会主动让我们出去运动运动，放松放松。他常说：“运动的时候专心运动，学习的时候专心学习。”事实证明，适当的运动确实给我们带来了更好的结果，尽管体育课上的最多，看似学习的时间少了，但是效率提高了，我们的高考成绩依然是全年级最好的。“磨刀不误砍柴工”，好身体才是好成绩的保障。

大学的时候，自由分配的时间更多了，我个人爱好也没那么复杂，还真就只是看书运动。伴着夕阳的余晖踢踢球或者是迎着咸咸的海风跑跑步，偶尔还可以尝试参加一次马拉松。

很多人抱怨，工作之后就没有足够的时间运动健身了，这真是一个很好的理由，但不应该是借口。运动，也是一种生活方式，它能让你变得更健康，更阳光，更自律。事实上，近些年来，随着经济发展和人民生产生活水平的不断提升，运动早已成为更多人生活的一部分，而这些坚持运动的人都在全民健身的大浪潮中收获着生活的精彩。

一轻首届“金鱼杯”健步活动开走

本报讯（记者 刘欣欣） 近日，一轻职工首届“金鱼杯”健步走活动在奥林匹克森林公园举行，一轻控股各单位干部职工300余人参加活动。

现场，随着一轻控股公司党委书记、董事长苏志民的发令声，参赛职工精神饱满、健步如飞，开始了10公里的赛程。

据了解，近年来，一轻职工健步走活动不仅成为一项广大职工喜爱的强身健体活动，更发展成为宣传一轻企业和一轻品牌的平台。

活动承办方一轻日化公司党委书记、总经理孙玉直表示，希望一轻干部职工以健康向上的活动向祖国母亲致敬，以强健的体魄、饱满的热情、奋斗的激情，奋力书写新时代一轻发展新篇章。