

欧战看台

# 罗马沦陷

□本报记者 段西元



## 罗马：是夜不设防

1:7, 罗马在主场被拜仁狂屠。比赛还未结束时, 罗马奥林匹克体育场的球迷几乎已经走掉大半。终场哨吹响, 剩下不多的罗马死忠还在为罗马队鼓掌, 罗马队副德罗西说: “听到这些忠实球迷的掌声, 我心如刀绞。”

罗马战拜仁之前, 可说是踌躇满志。赛前新闻发布会, 罗马队法国籍主教练加西亚说: “所有人都认为我们和拜仁、曼城分在一组, 肯定会在小组赛打道回府, 我们要用事实证明, 我们可以做到最好。”加西亚并没有吹牛皮, 进入新赛季后, 罗马的状态的确非常好, 联赛中只与意甲霸主尤文图斯相差1分。欧冠

前2轮, 罗马先是5球大胜莫斯科中央陆军, 后是在客场逼平曼城。与其他意甲球队球风死气沉沉不同, 罗马队攻防转换速度极快, 被意大利媒体誉为意甲最“现代化”的球队。

正是在一片歌舞升平中, 罗马失去了自我, 没有摆正位置。打拜仁这样的“巨无霸”, 加西亚排出了一个4213的强攻阵型。这种过于冒进的战术, 让罗马失去了平衡。尽管罗马拥有德罗西、纳英格兰这样的超级后腰, 但是他们两个人无法覆盖整个中场。而罗马的3名前锋几乎不回防, 让科尔这样“老迈年高”的左右卫, 分分钟处于罗本的蹂躏

之下。7年前, 罗马曾以同样的比分被曼联狂胜, 7年后换了教练、换了大部分球员的罗马队, 被同一块石头绊倒。可悲的是, 这块石头并不是对手放置的, 而是自己家的东西放错了地方。

我们可以赞颂罗马队这种“宁为玉碎不为瓦全”的精神, 但足球比赛要的是结果, 那些天天嚷嚷着“结果大于过程”的人, 跟胡扯没什么区别。一支球队, 最重要的是要知道自己究竟“几斤几两”, 如果忘却了这一点, 那么教训就会随之而来。2周后, 罗马将做客安联球场挑战拜仁, 不知道他们会以什么姿态出现在慕尼黑, 罗马还会“不设防”吗?

## 拜仁：小心方能远行

一场完美的胜利有时会让人忘乎所以。拜仁21日晚在欧冠E组小组赛中客场7:1狂胜罗马队, 让拜仁球迷毫无理由看淡一个欧冠前景。但实际上这是拜仁在搭建球队比赛和管理团队时的一个主要担心。避免决策失误和自视过高、任何时间都保持精神高度集中, 如果一个球队坚守这些信条, 那么即使一个晚上连进7球也不会出什么乱子。

几个月前, 拜仁主帅瓜迪奥拉在为球队赞助商奥迪公司做的一个电视广告中说的话似乎是球队所追求心态的写照: “忘却既有成就, 每实现一个目标都是通向下一个目标的阶梯。要深谋远虑, 远得无人企及。”

人们大概会想起德国队在巴西世界杯半决赛中7:1狂胜东道主巴西队后的心态举止。德国人当时一点都不忘乎所以, 而是集

中精力准备决赛迎战阿根廷。如今拜仁也需要淡定的心态准备远行, 最终目标是明年5月在德国柏林举行的欧冠决赛。瓜迪奥拉说了: “欧冠是最美的女人。”

不过, 完美的比赛毕竟是一张绝好的名片。皇马、巴萨、切尔西和其他所有大牌球队都会关注拜仁在罗马奥林匹克球场的比赛, 还有罗本、格策、莱万多夫斯基、穆勒、里贝里以及沙奇里那粒粒入球。拜仁打败的可不是一支鱼腩队, 而是目前意甲排名第二的球队。罗马队在比赛中只进了一粒安慰球。

与罗马一战, 拜仁由阿拉巴、博阿滕、贝纳蒂亚三后卫组成的后卫线组织上佳。球队625个传球到位, 相比罗马只有306个到位传球。拜仁控球率占66%, 罗马仅34%。拜仁一开始就压制对手控制了局面, 尤其是

中场罗马队给他们太大空间, 以至于进球一发而不可收。

阿隆索、格策、罗本、穆勒和莱万多夫斯基利用空间表现游刃有余。这是一场毫不敷衍的比赛, 是一场足球盛宴。但是拜仁队中并没有多少人指望两队11月5日在慕尼黑重逢时会好戏重演。

不管怎么说, 拜仁本次华丽亮相会让其他任何顶级队都不得不警觉。对罗马之战被认为是德甲所向披靡的拜仁本赛季在国际上遇到的首个严峻挑战。拜仁敢情也要在国际赛场上复制德甲经历?

瓜迪奥拉似乎情商颇高, 能在紧张训练中保持球星们的斗志。拜仁的胜利表明, 其球员的精神状态显然都很到位。在去罗马比赛前, 作为队长已赢了世界杯的拉姆就说: “我想再拿欧冠, 比什么都想。”

## “我的工体情结” 征稿启事

北京工体在京城可谓老少皆知, 这里更是承载中国体育事业的一块圣地。近年来, 北京工体在开展群众体育活动中可谓不遗余力, 不仅在健身免费月系列活动中, 把羽毛球场地免费对职工开放, 而且还推出职工篮球、

乒乓球、五人制足球、游泳场馆开放日、五一假日健身广场等多项免费、优惠活动。工体外场的千米健身步道更是对社会群众实行免费开放。

请把您在工体参与健身的故事、或者对于工体的个人情结讲

述出来, 我们将择优发表。

投稿要求: 字数800字内, 配个人照片, 来稿请发至电子邮箱fukanzhenggao@126.com。

主题请标注“我的工体情结征稿”字样。

## 业余高手

# 瑜伽

## 让我的生活起了变化

□静园

我是一个朝九晚五的上班族, 紧张的售楼工作使我的心情压抑到了极点。无意间听说练习瑜伽能缓解压力, 当时我并没有跟小时候在电视上看到的所教授和展示的运动联系在一起, 后来在网络上查到了一家瑜伽馆, 就这样我加入了练习瑜伽的大军之中。

我不否认我练习瑜伽还有另一个原因, 那就是高难的動作太吸引我了, 开始的一段时间里我非常兴奋和积极, 尽可能的要求自己达到老师的标准, 所以也就不小心拉伤了腿的韧带, 知道了练习瑜伽不能心急的, 就静下心来跟老师认真的学习, 通过一段时间对瑜伽的了解, 才知道瑜伽是一个非常庞大的体系。我从原来的不了解, 到觉得神秘, 再到现在的热爱! 在这近6年的时间里, 我经历了许多, 也从瑜伽那里学到和体会了很多。

现代生活节奏很快, 竞争又激烈, 压力较大。当然, 适度的压力也是必要的, 因为压力可以激发兴趣, 振奋精神, 使人精力充沛。但是, 如果这种压力超过我们所能承受的限度, 身体就会感到紧张不适, 自我免疫力下降, 体力不支, 有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张、疲累不堪、呼吸短促甚至神志不清等。



瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习, 促进身体健康, 有协调整个机体的功能, 学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外, 培养心灵和谐和情感稳定的状态也引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态, 使身体协调平衡, 保持健康。

在练习瑜伽的过程中, 让我明白怎样生活更健康, 怎样的姿势更有助于养生, 怎样才能更精力充沛, 怎样呼吸才是正确的呼吸方式, 关注身体, 身体才会回报你健康, 而这些, 是我以前想都没想过的, 它们也在让我的生活悄悄地起着变化。

## 职工体育

### 北京城建十六公司工会

# 文体活动架起职工“友谊桥”

□ 本报记者 卢继延

篮球赛、羽毛球赛、乒乓球赛、拔河比赛……北京城建十六公司工会在维护职工权益, 帮助职工解决实际困难的同时, 积极开展丰富多彩的文体活动, 使职工在繁忙的工作之余能够以球会友, 放松身心。十六公司工会也通过这一场场激烈的比拼, 在公司和职工之间, 在项目部和业主方之间, 架起了座座友谊的桥梁, 帮助推动生产经营工作的有效开展。

这座友谊的桥梁密切了公司职工间的联系。“五一”国际劳动节, 是劳动人民自己的节日, 公司机关工会组织职工举行了一场别开生面的拔河比赛。男职工间力量与力量的对决, 比赛竞争激烈; 女职工巾帼不让须眉, 奋力争取胜利, 场外自发组成的啦啦队, 热情地给场上选手加油、鼓劲。这场小小的拔河比赛, 不仅展现了机关职工奋发向上的精神风貌, 更密切了职工间的联系。

拔河比赛的热情还未褪去, 七月下旬, 由十六公司羽毛球协会联合蓝汛天竺内容感知产业园项目部发起的顺义区天竺保税区“和谐杯”羽毛球友谊赛又拉开了帷幕。蓝汛天竺内容感知产业

园是七月份新开工工程, 位于顺义区保税区内, 为进一步加强与甲方、保税区的联系沟通, 项目部邀请项目业主方及保税区三个部门的同志共同切磋球技。通过比赛, 促进了各单位对项目部的了解, 加深了相互间的了解与信任, 促成了保税区施工专用通道的开通, 简化了报关程序, 有利于施工生产的开展。

再看篮球场, 公司东升科技园二期回迁安置房项目部与兄弟单位城建五公司机械设备分公司联合举办“篮球传友谊, 合作共赢”篮球友谊赛, 加强合作。清河小营保障房项目部积极协助甲方北京城建兴华地产公司顺利举办“世华龙樾”杯篮球赛, 与同一地块的八家兄弟单位进行比拼, 最终取得了冠军, 为进一步合作打下了坚实基础。长阳别墅项目部和石景山苹果园创意文化产业园项目部在长阳体育公园篮球场举行了篮球友谊比赛, 不仅在工作中相互学习、相互比拼, 在篮球场上更是你争我夺, 竞争激烈。而在这些比赛的现场, 总能看到对各项活动给予大力支持的十六公司工会人员的身影。