

段言堂

亚冠联赛小组赛  
3月4日 19:30  
北京国安VS水原三星

# 劲敌逼近，本土球员请继续站出来！

□本报记者 段西元

今晚，北京国安将迎来亚冠小组赛首场主场比赛，对手是实力强劲的水原三星。两支球队在首轮都赢得了胜利，这场比赛谁拿下来就距离出线不远了，毫不夸张地说，此战真可谓“6分之战”。

本场比赛，北京国安最大的困难就是人员不整。后腰位置，马季奇没有报名，河大成的伤还没有完全好。锋线大将瑞典人费祖拉乌上一场吃到了红牌。如此缺兵少将，国安很可能排出一个只有德扬、巴塔拉两名外援的阵容。上周在黄金海岸力挫布里斯班狮吼，国安最终靠的是本土球员邵佳一的绝杀，而众志成城防守也更多靠的是本土球员。此番再战实力更强的水原三星，北京国安还要依靠“土炮”的发挥。

朴成和张晓彬这对本土后腰会继续承担重任，与布里斯班狮

吼相比，水原三星的移动能力更强，中场除了有对抗性还有灵活性，他俩将承受极大的压力。而费祖拉乌“腾”出来的左前卫位置，宋博轩可以打，陈志钊也可以踢。要知道，资格赛的时候，宋博轩给人的印象是状态大勇。与费祖拉乌赶鸭子上架打边路相比，宋博轩和陈志钊都是传统的边锋，他们更熟谙在边路的打法。从某种意义上说，国安虽然有1名攻击型外援不能打，但整体的战术组合却显得更加完整，两个边路都会形成突破。

水原三星是一支作战经验非常丰富的球队，队里有不少我们熟知的球星，像韩国队世界杯时的主力国门郑成龙，再比如“人民鲁尼”郑大世。与传统的韩国队讲求逼压控制场面不同，这支水原三星队更喜欢防守反击，其反击之犀利，常让对手感到头疼。防守端如何抑制水原

三星的快速推进，是国安的第一要务。

对于国安来说，水原三星并不是陌生的对手。早在1998年两队就在亚优杯有过交锋，但那不是一次美好的回忆，那场比赛国安被水原三星5:0横扫。比赛中国安的外援罗曼和冈波斯因为动作过大，还被红牌罚下。彼时，国安球员在场上心态失衡，铲球过于凶狠，韩国人被铲倒后投来的“鄙视表情”让很多球迷都难以忘怀。国安的“恐韩症”就是从那场比赛开始的，直到2013年击败浦项制铁才得以终结怪圈。当年国安因为在转会市场上出现了问题，球队只剩下十几名球员，甚至连刚刚退役的魏克兴都临时报名。如今国安虽然同样面对一些人员伤病，但手里的牌比当年要多很多。希望这场比赛，能有人（特别是本土球员）像上一场的邵佳一一样挺身而出！

职工体育

## 三段法工间操 练出健美身材

□马超



者，很多长时间坐办公室的朋友们完全可以把工间时间利用起来，做套工间操，“不管是在办公室还是家里，只要每半天能坚持练习一到两次，就一定会有明显的效果，坚持下来就再也不用担心长时间坐着长肥肉了。”说着，左亚红便开始演练起来。

“你可以在办公室里找一块很小的空地，也可以在走廊里没人的地方，做头部俯仰操。头用力向胸部低垂，然后向后仰伸，停止片刻，以颈部感到有点发酸为度，就可以了。还可以两手交叉抱在头后用力向前拉，头颈用力向后仰，这样的效果会很好。”左亚红显得很是专业，这时她来到墙边，面对墙壁站立，双手扶住墙，缓缓下腰，使上半身与地面平行。“保持这个动作不但可以减少腰部的肥肉，还能提臀，不仅很适合各位女同胞，男同胞们结合仰卧起坐，也会有很好的效果。这个动作保持三到五分钟，之后就可以做单腿独立了。”

很多女同胞们都想拥有苗条的身材，可是又因为长期坐办公室，上班时没有什么锻炼的机会。这不，健身教练左亚红自编了一套三段法工间操，不仅动作简单，劳逸结合，坚持下来还能练出完美身材，真是一举两得。

当笔者见到左亚红时，她正在做热身运动，左亚红告诉笔

紧接着，左亚红身体站直，将左腿抬起，呈三角形把脚紧贴在右腿关节处，两手竖直，掌心贴合用力指向头顶上方。“这三套动作每个都做三五分钟，只要坚持下来，效果一定很好，不信你们都试试。”

## 埃尔克森：相信卡帅 感谢里皮

本报讯 广州恒大淘宝俱乐部日前宣布，里皮不再担任主教练，帅位将完全交由其得意门生卡纳瓦罗掌管，球队锋线尖刀埃尔克森2日在接受ESPN巴西采访时，表达了对卡帅的新任和对里皮的感谢，此外，这位巴西球星还说出他对中国足球的认识，以及对进入巴西国家队的渴望。

尽管本赛季恒大重金请来了高拉特和阿兰，但“埃神”在球迷心中的地位还是难以撼动。上赛季，在孔卡、穆里奇离开的情况下，他挑起了恒大的进攻大梁，在中超打入28球，打破了尘封8年的中国足球联赛单赛季个人进球纪录，蝉联最佳射手并荣膺最佳球员。

谈及自己的进球秘诀，埃尔克森说：“我全身心地投入每一天的训练，认真观察和参考欧洲和巴西的优秀前锋，并且和里皮进行交流，他指导了我很多。有了这些因素，我可以很快地适应中国足球。”

埃尔克森表示，里皮让他学到了很多，但他肯定卡纳瓦罗也将是一个伟大的教练。“我职业生涯中最好的时刻是得到里皮的指点，”埃尔克森说，“他把我带到广州，并且很信任我，我很感谢他。和里皮在一起2年，我学到了很多。但同时我敢肯定，卡纳瓦罗的执教生涯也将同他做球员时期一样辉煌，他延续了里皮的工作，在他的带领下，我们会赢得许多冠军。”

来到中国后，埃尔克森经历了中超蓬勃发展的时期。他说：“相比巴西，中国足球更快速，



而巴西更讲究节奏，有许多技术出色的球员。如今，中国足球正在改变，本土球员和外援的水平越来越高。自从我来了以后，这种变化非常明显，而且还越来越大。对此，我适应得很快，除了里皮的教导，（当时的外援队友）孔卡和穆里奇也帮了我许多。”

2011年，埃尔克森曾被时任主教练梅内塞斯招入巴西国家队，而他也希望凭借自己的出色发挥，加之中超不断提升的影响力，可以在未来再次进入巴西队。“想进巴西国家队并不容易，但是我相信，（巴西队现任主帅）邓加会注意每一个巴西球员，无论你在哪里踢球。我的竞争对手很强，但我会继续努力，直到入选国家队的时刻到来”。

## 杨璞进校 指导小球员

新年新学期，前国脚杨璞走进北京小学指导小球员训练。近日，北京小学的全体同学迎来了他们新学期的新课程——足球课程。据北京小学相关负责人介绍，学校从新学期开始为学生开设必修的“少年足球”课程，每周一节足球课。去年底，市教委表示本市将出台《推进中小学校园足球实施意见》。小学每周要拿出1课时用于足球教学；2016年，足球将纳入中考体育的选测项目；同时本市还将探索在高中体育会考中进行足球项目测试。

本报记者 陈艺 摄影报道



## 北京申冬奥将让 交通更便捷 天空会变蓝

3月2日，政协新闻发言人吕新华回应北京与张家口申办冬奥会时表示，留住“奥林匹克蓝”，我们充满期待。北京申办冬奥将会为世界和国人带来什么？又将怎样实现？

2014年12月，国际奥委会在摩纳哥全会上通过了《奥林匹克2020议程》的40条改革方案，其要义是提倡节俭申办奥运，改进奥运会申办流程，让申办城市提出一个能兼顾体育、经济、社会及环境等长远规划的申办计划。

北京市市长王安顺认为，申办和筹办冬奥会，将加快改善北京、张家口、张家口的交通、市政等基础设施条件，提高医疗、教育等基本公共服务水平，促进体育文化、旅游休闲等低碳产业发展，优化生态环境。特别是能够加速

区域大气污染治理进程、带动经济落后地区劳动力就业，促进北京和张家口协调、可持续发展，为老百姓们带来更多的、实实在在的好处。

根据规划，连接北京和张家口的高速铁路将于2019年前后完工。完工后，北京至张家的交通时间缩短到50分钟。冬奥会的申办加快推动张家口步入首都一小时经济圈的发展，助力京津冀协同发展。

除了交通，冬奥会的申办和举办也将加快大气质量治理的速度。北京冬奥申委执行副主席、北京市副市长张建东此前在接受记者采访时就表示，希望通过申办，带动京津冀及周边地区共同改善大气环境。

“政府用了壮士断腕的决心

和最严厉的措施，希望能够还老百姓一个蓝天，我们对此有信心。”北京冬奥申委新闻宣传部长王惠强调，北京对空气污染问题非常重视，正在实施2013—2017年清洁空气行动计划。

按照《北京市2013—2017清洁空气行动计划》，2014年北京全市5400吨燃煤锅炉“煤改气”任务已提前超额完成，从2014年冬季采暖季起，将少排放二氧化硫4204吨。按照第一阶段目标，经过5年努力，北京市的细颗粒物年均浓度要比2012年下降25%以上。

