

■赛事推荐

中超联赛第三轮
杭州绿城VS北京国安
3月22日 15:35

继续稳定下去

□本报记者 段西元

新赛季开始之后，北京国安给人印象最深的就是稳定，特别是所有正式比赛未丢1球，仿佛让人看到当年58场不败那支稳如泰山的AC米兰。周日下午，国安将同杭州绿城交锋，这场中超比赛过后，联赛将迎来间歇期，大家都希望北京国安的这种稳定能够一直保持下去。

一支球队给人以“稳定”的印象，首先就是防线的稳固。国安去年就是联盟中防守最好的球队，今年延续了这一传统。更难能可贵的是，今年国安的防线遇到一些伤病，徐云龙、雷腾龙这2名主力中卫先后受伤，郎征也是带伤上阵。在人员如此大面积伤病的情况下，国安的防守质量没有下降。一方面后卫队员发挥出色，另一方面中前场球员也能积极协防，缓解了后卫线的压力。

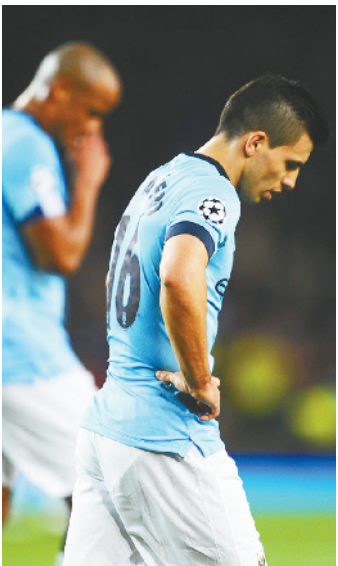
打水原三星、布里斯班狮吼这样的强敌，国安能保住球门不失，靠的是韧劲儿和防守球员的实力。而在对阵重庆力帆、河南建业、浦和红宝石这类相对弱一

些的球队时，能够不丢球，更多靠的还是防守的专注度。对方的进攻次数有限，而且采用防守反击战术，国安的防线必须要前提到中场压迫，稍有不留神，就会漏过对手。打浦和红宝石上半时对方19号边锋一次如入无人之境，就是国安在防守时一瞬间漏过了这名边锋，导致险些失球。

本轮联赛对阵杭州绿城，比赛的形势很类似于国安打浦和红宝石、重庆力帆的比赛。对手明显弱于国安，但并不像河南建业那样一心一意防守，还是在进攻端多少有些想法。打这样的对手，就像前面说的，首先防守精力要集中，杭州队锋线还是颇有速度的。赵和靖这位回追能力最强的后卫缺阵，国安更得提高警惕，加强后卫线和前卫线之间的协作，特别是两个边前卫的协防至关重要。杭州队虽然可能会采取防守反击策略，但是他们的防线并不稳固，相信只要国安自己这边防守不乱阵脚，前面的人一定能够抓住得分机会。

■欧战看台

英超的欧战危局



的场面，近些年的英超的确今非昔比。尽管切尔西在2012年夺冠，但再看看该赛季的欧冠八强，“蓝军”也只是英超“独苗”。

欧战不力，现在的英超似乎走上了意甲的老路，可相比于经济拮据，球星号召力每况愈下的意甲，英超在欧战中的表现则很难让人理解。或许是英超的内战过于激烈，使得众球队无法将更多精力投入到欧冠当中。翻看历史，不难发现，英超球队在欧冠中表现最好的几个赛季，参赛球队均无变化——由曼联、切尔西、利物浦和阿森纳组成的BIG4征战这一欧洲顶级战场没有太多悬念。

然而，近年来随着曼城的崛起、热刺的偶尔搅局，让欧冠顿时“一票难求”，甚至“争四”比“争冠”更具看点，更充满戏剧性。在本赛季的英超积分榜上，在联赛只剩9轮的情况下，少赛一场的切尔西领先曼城6分，冠军奖杯近在咫尺，反倒是欧冠席位形势仍不明朗，从位居第三的阿森纳到排名第七的热刺，二者之间也仅有7分差距。

前不久，英超刚刚敲定天价转播合同，即便在未来出现一位周薪超过50万英镑的球员也不足为奇。可相比于英超在商业上的开发，其在欧战可谓节节败退。本赛季，意甲球队在欧战中的表现有所反弹，可谓人穷志不短，连意甲都有所改变，英超在忙着吸金的同时是不是也该有所反思了？ (艾文)



■业余高手

环绕教工13年的健康与快乐

——探访中华女子学院教工健身操队

□本报记者 盛丽文/摄

成立于2002年的中华女子学院教工健身操队，在13年的过程中，不仅让教工们的午休变得有声有色，更让健康和快乐环绕大家身旁。

队伍：健康+快乐=13年坚持

周一中午下课后，中华女子学院计算机系主任宁玲老师就赶往文体楼的健身房。开窗、打开视频设备……13年来，作为学校教工健身操队的队长，她早已习惯每个周一和周四这样的午休安排。

2002年，中华女子学院教工健身操队成立。聊到成立的原因，宁玲回答道：“除去教学，业余时间我也做工会工作。我就在想能不能成立一个健身操队，让忙碌的教工们能在午休时间锻炼身体，倡导一种健康的生活方式。”

想法产生后，也有人劝过宁玲，就算是成立健身操队，也很难坚持。“但我就想试一试。”于是，成立通知发出，没想到报名参加的人很多。一年后，在学校运动会上，健身操队出色地完成了第一次精彩亮相，更让越来越多的教工参与到队伍中来。

“健康、快乐”是健身操队的宗旨，“健康是通过运动让大家身体更棒，快乐是在愉快的氛围中让大家心理更棒。”宁玲说道。而健身操队也完成着这些功能。

“有位队员，家中突遭变故，心情很差。活动中，队员们都开导她。她的心情也慢慢变化。她

还说：‘宁老师，到健身操队活动时，最大的感受是快乐、亲切，什么烦恼都会忘记。’”宁玲回忆。

“健身操队已经坚持活动13年，大家就像一家人有困难也会互相帮忙。比如，队伍的负责人之一张金环老师，队员们每次活动都会借用她的办公室换衣服。有时，我有事不能来组织活动，她肯定帮忙。”宁玲说道。

队员：老队员坚持+新队员加入=充满活力

“盛莉，这几个动作你带着大家再练练。”教师盛莉是健身操队的老队员，已经加入队伍8年的她，不仅感受着健身操这项运动带来的健康，更在和队员们的接触中体会着快乐。

2006年，当时盛莉还在学校的工会办公室工作。一次偶然的机会，她被推荐参加社会体育指导教师的培训。“其实，在培训之前，我对于体育运动不太擅长。”盛莉说道。

虽然没有太多的体育基础，但为了能完成好这次培训，盛莉也铆足了劲儿的训练。“培训的时间很短，只有三天，但是要掌握的内容不少，包括球操、扇操、绳操。”盛莉回忆。

课堂上，她跟着教练练习，不停的在脑中记忆动作。训练完后，她还边看视频和教材，边练习。“这么练，是因为有任务要完成，回到学校还要教会大家学呢。”盛莉说道。

在完成教会大家这个任务的同时，盛莉也逐渐加入了学校的

教工健身操队。“没想到，参加后就没有再离开。就算是怀孕后，挺着个大肚子来这，扭扭身体，主要是和大家一起很快乐。”

而这个学期刚刚加入健身操队的教师廖玉，也在活动中感受着快乐的元素。在学校的联欢会上，廖玉被健身操队带来的舞蹈《小苹果》震撼，于是她报名加入这个队伍。

“一到午休，放下手头的工作，不吃饭也会赶来活动，参加这个队伍，不仅能锻炼身体，而且能在这个短暂的中午，感受和大家在一起运动的快乐氛围。”廖玉说道。

训练：场外支持+集体智慧=攻破难关

中华女子学院教工健身操队的队员，都是来自不同岗位、不同年龄阶段的教职工。对于体育和健身操来说，她们并不专业，在队伍刚刚成立时，甚至可以用“门外汉”来形容。

但活动能够坚持13年，这其中离不开热心人的帮忙。像已经退休的宋卫华老师、年轻具有活力的常蕾老师，就给健身操队在训练上，提供了很大的指导和帮助。

有着芭蕾和艺术体操功底的王爱民老师，近两年来一直抽空给健身操队的队员们进行训练和指导。王老师还结合自己的专业知识，为队员们精心设计形体塑身舞。

不仅如此，为完成好训练，队员们还常常利用集体智慧“攻破难关”。毕竟老师们没有太多的专业基础，塑身舞中出现的一些难度动作，成为训练中的“拦路虎”。

“记得有个动作，需要大家在做到重心转移的同时，还要兼顾抬脚、连续转身。”盛莉回忆。但实地训练中，一些队员做起来很困难。这时，大家聚在一起反复观看视频，并且和老师沟通交流，最终掌握动作要领。

去年，学校组织联欢会，健身操队的队员们也进行精心准备，她们带来的舞蹈《小苹果》成为联欢会上一大亮点。成功的背后，也凝聚着集体的智慧。

根据视频，舞蹈的原定结尾动作是双手轮流上举，但在排练时，一些年纪稍长的队员，感觉这个动作速度过快，做起来不太合拍。于是，大家集思广益，将动作改编为两部分，年轻队员按照原定动作完成，年长队员改为以手部造型为主的新动作。最终，这个舞蹈在学校的联欢会上，受到师生们的热烈欢迎。



职工快乐健康季启动

进入初春，公交377路“职工快乐健康季”正式启动。车队工会将组织一系列活动，既有工间慢跑、托乒乓球接力赛等工间小游戏，也将组织职工走进大自然进行快走、登山比赛。图为职工参加托乒乓球接力赛。

本报记者 于佳 摄影报道