

■赛事推荐

亚冠联赛第四轮  
浦和红宝石VS北京国安  
今晚18:30



在上一轮国安主场的比赛中，凭借巴塔拉和于大宝的进球北京轻取浦和红宝石

# 浦和战意成关键

□本报记者 段西元

今天，北京国安将客场挑战J联赛领头羊浦和红宝石，如果这场比赛国安能够取胜就将提前从亚冠小组赛出线，即便打平，国安也会在积分榜上处于非常有利的位置。

新赛季开始以来，如果一个词来形容国安，那就是稳定。联赛排名榜首，亚冠小组赛也排名榜首，所有正式比赛只丢了1个球，国安踢得“滴水不漏”。能够做到如此稳定，国安靠的还是板凳深度。于大宝、朴成这样的国脚，在经历了国际比赛日后，立马被曼萨诺安排轮休，这在其他很多球队是不可想象的。上轮京沪大战过后，上海申花主帅吉洛就感叹国安阵容厚度的强大，法国人说：“如果你手里有20个水平接近的球员，很多比赛就会变得容易”。4月份国安迎来了“魔鬼赛程”，像本周联赛就要和上海上港进行榜首大战，球员轮换也不可避免。此战浦和红宝石，国安力求能够在日本提前出线。一方面提前出线可以大振士气，另一方面提前出线可以让球队得到更多休养生息的机会。

国安能否提前出线，还要看浦和红宝石的发挥。本赛季J联

赛球队集体式微，除了柏太阳神出线形势很好，其他3支J联赛球队都处于被淘汰的边缘。浦和红宝石在联赛和亚冠比赛中有着鲜明的反差，联赛里浦和红宝石连战连捷目前领跑，而亚冠该队却三战三负发挥十分糟糕。很难解释浦和红宝石的这种反差究竟是因为什么，从国安和浦和上回合交锋看，这支球队的实力比较一般。不过，也要考虑到客场的一些因素。中国球队在亚冠客场，每每都会遇到一些困难。像恒大夺冠那年，他们就在浦和的主场栽了跟头，而且当时裁判的一些判罚值得商榷。客场踢国安时，浦和阵中一些重要球员缺阵，特别是那个斯洛文尼亚高中锋的伤缺，让浦和红宝石攻击力大减。这场比赛，斯洛文尼亚中锋可以踢，他的存在对国安是个威胁。

浦和红宝石的战意将成为比赛的关键，如果他们还对出线抱有一丝希望，想跟国安较劲的话，国安还真得提防他们在自己的“魔鬼主场”发威。反之，如果浦和红宝石将重心转移到J联赛，国安这场球就好踢了。当然，一切要做最困难的准备，国安不能有任何侥幸心理。

# 国安迎来魔鬼四月赛程

本报讯 4月对北京国安足球队而言可谓魔鬼赛程，一共有6场比赛要打。除了与申花的中超比赛已宣告结束，这个月还有5场比赛等着国安。

国安今年在亚冠、中超和足协杯中三线作战。本赛季开赛以来国安保持不败，亚冠小组赛已三战三胜，排名小组第一。今日国安将客场与浦和红宝石进行第二回合较量，第一回合中国安2:0得胜；再下面一个对手，则是澳大利亚布里斯班。中超赛场，国安3胜1平，刚刚在主场击败上海申花

暂时登顶中超积分榜。4月国安还有3场中超比赛尚未进行，对手分别是上海上港、贵州人和和山东鲁能。上港与鲁能目前在中超积分榜上都落后国安一分。

虽然赛事密集，但国安队人员储备相对充足，赛季前的备战进行得较为周密、系统，为应付多线作战做好了准备。国安主帅曼萨诺不止一次表示，北京球迷表现出的热情令全队感动，只有全力投入训练和比赛，用更多的胜利才能回报球迷们的支持。

(鑫鑫)



## ■业余高手

# 60岁的我，恋上滑雪已经5年了

□郭秀利

看到题目可能有些朋友觉得不可思议：滑雪是一项高危运动，别说老太太了，就是很多年轻人都不敢轻易涉足这项运动，这老太太可能是哪根神经搭错了吧。可是，60岁的我就确实爱上了这项运动，而且有5年的滑雪史了。

记得第一次接触滑雪运动，那是在5年前的一个冬天，我陪朋友去北京密云南山滑雪场看他们滑雪。当时根本没有要学滑雪的愿望，可是到了雪场一看，我一下就被眼前的情景迷住了：大地银装素裹，山峦连绵起伏，雪场阳光明媚，空气清新怡人，心情一下子变得开阔了许多。再一看，很多的年轻人身穿色彩绚丽的滑雪服，头戴很酷的滑雪头盔和滑雪镜，脚踏双板或单板，做着高难度动作，从高坡飞驰而下，甭提有多潇洒了，真是让我

羡慕不已。这时，突然看见一位好像年龄很大的外国老太太从中级道很悠然自得地滑下，上前一问人家是加拿大来的都70岁了，还滑得这样稳健，潇洒自如。心里突然产生了我也要学滑雪的愿望，“人家都70岁了还滑得这样好，我才55岁，以往会打羽毛球和乒乓球，运动素质还不错，说不定我也能学好滑雪，不妨试一试，看看我有没有这份潜力。”于是，我也租了一套漂亮的滑雪服、头盔和一套双板。穿好装备后，朋友们说我一下子年轻了许多，心里感觉美滋滋的。

可是当我穿好滑雪板刚想往前滑时却突然摔倒了，自信心也随之摔没了。朋友说：“滑雪也是一项高难度竞技运动，必须从基本站姿，掌握平衡等基本动作开始学习，否则很容易出危险，最好请教教练从零开始学。”于是我

便请了一位教练从头开始学习。经过半天的练习，终于掌握了基本站姿，如何掌握平衡不摔跟头和犁式制动并能从初级道平稳滑下，心情别提多愉快了。

从那以后，每到周末我都会和朋友一起滑雪，陆续学会了半犁式制动，双板平行制动和拐S弯。技术的掌握让我对滑雪越来越上瘾，不知不觉一个冬天过去了，心里便期盼着下一个雪季能够早些到来。以后，每年冬天我都和朋友一起参加滑雪运动，慢慢地我也能在中高级滑雪道上自由滑行了。这些年，我置备齐了滑雪的全套行头，跑遍了北京许多滑雪场，有时觉得冬天没滑够，夏天还要去顺义乔波室内滑雪馆，我是深深地爱上了这项运动。

当然，参加滑雪这项运动也必须小心谨慎，量力而行，不要贸然做危险动作，否则易出事故。我在滑雪的过程中出过两次事故，一次是在滑雪过程中不小心被别人撞倒，右膝关节受损休息一个月才好；还有一次去张家口崇礼滑雪，从高级道滑下，由于速度太快，没掌握好平衡摔倒，这次休息了半个月才好。可是，这点伤和自己的无限乐趣比起来又算的什么呢？

滑雪是一项令人愉悦的运动，每次一上雪场，雪板刷刷的声音让我忘掉所有烦恼，尽情地享受着滑雪的乐趣；不止于此，在滑雪的过程中还能结交到朋友，大家在一起交流滑雪技巧，共同提高，在这个过程中我也经常得到滑雪高手的指点，受益匪浅。周围很多朋友受我的影响，也参与了这项运动。

现在北京与张家口正联合申办2022年冬奥会，相信将会有更多的朋友加入到这项充满激情的运动中来。

## ★首都职工携手助力申冬奥

# 冬奥项目介绍——速度滑冰

速度滑冰简称速滑，是滑冰运动中历史最为悠久，开展最为广泛的项目。1763年2月4日在英国首次举行15公里速度滑冰赛。1889年在荷兰的阿姆斯特丹首次举办世界冠军赛。

比赛在周长400米的跑道上进行，跑道由两条直线和两条180度的弧线连接而成，分内、外两道，道宽5米。内跑道的内圈半径为25米，外跑道的内圈半径为30米。比赛时每组2人，同时滑跑，每滑1圈交换1次内、外道。男、女速滑分别于1924年、1960年被列为冬奥会比赛项目。

现比赛项目有男子500米(1924年列入)、1000米(1976年



列入)、1500米、5000米、10000米(均为1924年列入)，女子500米、1000米、1500米、3000米(均为1960年列入)、5000米(1988年列入)。

2014年索契冬奥会中国代表团赢得3金4银2铜，其中速度滑冰张虹夺金，帮助中国大道速滑粉碎34年魔咒，为中国速滑取得

了冬奥会历史上的首枚金牌，可谓最重要一金。张虹赛前并不被外界看好，但连续在500米、1000米项目中的出色发挥，让她成为一匹黑马。2014年2月13日，在2014年索契冬奥会速滑女子1000米决赛中，张虹发挥出色，滑出了1分14秒02的成绩力压多位名将夺取金牌。