

■段言堂

曼萨诺心态失衡

□本报记者 段西元/文 王宝君/摄

输掉对布里斯班狮吼的比赛，让曼萨诺的不败纪录戛然而止，更把北京国安在亚冠的形势推到了一个非常艰难的位置。虽然命运还把握在国安自己手中，但谁都知道最后1轮客场打韩国球队会多么艰难。

这两天，很多人都在“复盘”国安对布里斯班狮吼的比赛。这场失利，主帅曼萨诺肯定是有责任的。打布里斯班狮吼之前，国安的出线形势大好，只要打平澳超冠军就可以提前晋级。面对大优局面，曼萨诺却打出“险棋”，排出了一个令人有些惊讶的狂攻阵型。虽然球队站位看上去像是442，但其实只有河大成一个后腰，前场堆积了宋博轩、德扬、费祖拉乌、巴塔拉和于大宝5名攻击手。前30分钟，国安的攻势强盛，像是要把澳大利亚人“生吞活剥”，但面对大把的进攻机会，国安却没有抓住。30分钟过后，国安就开始“顾首难顾尾”，河大成一个后腰很难完成对对手的有效拦截。在防守吃力的情况下，国安的进攻也变得没有那么锐利了，特别是球队出现了太多的传球失误，连巴塔拉、河大成这样平时让人十分放心的球员，都失误频频，表现只能用严重失常来形容。

曼萨诺的“险棋”最终以失败而告终，国安非但没有走出连

平的阴影，反而陷入了更大的危机。对于曼萨诺和国安来说，现在的首要任务是调整心态。有的时候，越是急于赢得些什么，越是无法达成目标，心急吃不了热豆腐。国安即将面对鲁能，不管鲁能这个赛季犯了多少错误，他们都不失为一支中超强队。特别是客场作战，其困难程度，远比主场打贵州和布里斯班狮吼大。国安不能再抱有像对贵州、布里斯班狮吼比赛时那种“一口吃掉对手”的心态，球队甚至可以采用相对保守的踢法。这个时候，让球队避免连续输球才是最重要的。国安的状态遭遇瓶颈，球队也需要一个相对平稳的缓冲期，不要形成真正的“滑坡”。

好在感觉西班牙教练组的心态还是有希望调整过来的。大家可以回顾一个细节——这场亚冠打到最后时刻，国安依然落后，前场获得角球，杨智冲过本方半场到澳大利亚人的门前抢点，这个时候底下的助理教练冲着杨智大吼，并做手势让杨智“回去”，显然教练组知道国安和布里斯班狮吼的胜负关系，如果被对手偷袭个空门，比分变成0:2，后果不堪设想。显然，教练组在最后一刻的脑子还是清醒的。希望曼萨诺教练团队，能把这种清醒带到对鲁能的比赛中，更带到将来同水原三星的亚冠决赛中。



■体育资讯



体能教练详解中国男篮集训：“魔鬼训练”有健康保障

近期，中国男篮“魔鬼训练引发伤病满营”的话题热议，中国男篮体能教练、国家体育总局体能训练与恢复重点实验室主任王卫星详解了所谓“魔鬼训练”。

健康为本量力而行

至本月中旬，新一期中国男篮集训队已有6名队员伤退。对于高强度训练，王卫星笑称，这届中国男篮重体能、训练强度不小是事实，但要说“练伤球员”实属冤枉。目前离队的6名球员均是老伤，其他队员没有一例新伤病。去年中国男篮刚组建不久，王卫星就表示体能训练是一个庞大的系统，一些对此不太熟悉的人往往会“一叶障目”，形成片面的理解而导致一些误区。

王卫星介绍，中国男篮的体能训练将健康保障（康复和预防）放到了非常重要的地位。训练计划细化到每个球员每种专项训练的不同阶段。比如力量训练，根据队员的不同位置和不同的承受能力，20多人就有6个分组，两个课时后通过测试又进行新的分组，以保证每个队员既能“吃得饱”，也能“吃得消”。

科技保障拾级而上

高强度、大运动量训练不科学？王卫星称，中国男篮的高强度训练，恰恰是以科技手段做保障，训练前后的生理、生化指标测试、肌肉状态分析等等，都是制定训练计划的依据。王卫星介绍，去年是一批全新的队员，体能训练只能从最基础的开始。海埂集训则更多地与技战术体系挂

钩、与实战结合，训练场地也常常从力量房搬进了篮球场。但对于初入国家队的选手，体能训练会以分组的形式区别对待。

在篮球训练馆各种奇怪的“道具”充斥眼前：水袋、水球、橡皮筋、弹力管、弹力圈等等。其中水袋分别重20到25公斤，里面一半是水一半是空气，水会在里面来回晃动，力量小的人扛着都难以正常走动，训练则要求队员肩扛水袋，以比赛时的步伐深蹲折返和变向前行，以训练防守中重心不稳时的平衡能力。比篮球重10倍的“水球”则是训练投篮和抢篮板球的道具。

王卫星笑称，这些道具具有原创、有改良，都是辅助训练的器械。以后比赛摆脱这些束缚，“队员就能飞起来了”。

着眼赛事“瞻前顾后”

这届中国男篮组队之初，主帅宫鲁鸣就曾表示，在他执教期间，体能和基础训练将伴随始终。由于每一阶段的任务不同、队员的能力和状态也不同，这也给体能训练提出了更高要求。

王卫星给出了中国男篮体能训练“有始有终”的“八字方针”：着眼赛事、瞻前顾后。

所谓“瞻前顾后”，是在保证队员基础体能的前提下，根据前一阶段训练或在下一场比赛中暴露的问题有针对性地解决，并根据下一场赛事或下一个对手进行有针对性的训练。

王卫星称，作为一名体能教练，他的任务就是在赛事中保证球员有足够的综合体能储备来完成主教练的技战术安排。（鑫鑫）

■职工体育

丰台职工热学“一舞两操”

由市总工会主办、丰台工人俱乐部承办的首期“一舞两操”培训班昨天在丰台工人俱乐部开课。来自丰台区部分单位的70多名职工，在国家级社会体育指导员陈开亮执教下，跳起雁柔舞、徒手操和强劲快捷操。据活动负责人介绍，“一舞两操”旨在丰富广大职工工间操、提高职工身体素质、推广全民健身运动。通讯员 王燕飞 徐景怡 摄影报道



东城职工羽毛球赛热度高

“快乐工作，健康生活”东城区第五届职工羽毛球赛决赛近日开赛，来自东城区32个单位的54支代表队，300余名干部职工角逐赛场。紧张的赛程中，参赛选手表现出的拼搏精神和精湛球技，使赛场不断升温。东城区总工会主席张晓林表示，今年，区总工会还将开展多项文体活动，丰富职工生活，凝聚职工力量。本报记者 边磊 万玉藻 摄影报道



肯尼亚长跑女将欲翻案 反面临更重处罚

本报讯 正处于禁赛期的肯尼亚女子马拉松名将耶普图本想提起申诉为自己翻案，没想到这个举动却惹恼了国际田径联合会。国际田联建议体育仲裁法庭把耶普图的禁赛期从两年延长到四年。

国际体育仲裁法庭（CAS）21日表示，耶普图日前提交了一份申诉，希望能够证实自己的清白。同时她还提出要求，在申诉受理期间能够暂时地停止对她的禁赛处罚，使她能够“参加国际田联主办的比赛”。

显然，耶普图的这一要求是

想通过这种方式来变相参加8月份在北京举办的世界锦标赛。对于这样的手段，国际田联显然很不满意。体育仲裁法庭透露，国际田联希望能够把对耶普图的禁赛期延长到四年，理由是这种举动“应该加重处罚”。

耶普图是两届波士顿马拉松赛和两届芝加哥马拉松赛冠军，不过她在2014年9月的一次赛外检查中被证实使用了违禁的E-PO。最终，她被肯尼亚田协处以两年禁赛的处罚。处罚期是2014年10月30日至2016年10月29日。（艾文）