



■欧战看台

战术大师之间的较量

□本报记者 段西元

昨天凌晨欧冠半决赛首回合尤文图斯主场2:1击败皇家马德里,这个结果无疑让在伯纳乌的第2回合比赛充满了悬念。皇马在意大利人的地盘上没有讨得半点便宜,而尤文图斯的领先优势也非常微弱,双方再次交锋一切皆有可能。

这场比赛是两位意大利名帅阿莱格里和安切洛蒂之间的较量,同很多意大利教练“操纵”的比赛一样,过程难称精彩,但教练员在战术上斗法却是最大的看点。应该说,这场比赛阿莱格里“计”高一筹。下半时开始不久,尤文图斯用巴尔扎利换下斯图拉罗。世界上大部分球队在场面僵持时,首先想到的是换前锋或者中场,而尤文图斯经常是换上后卫队员打破僵局。派巴尔扎利,

并不是让他去摧城拔寨,而是完成尤文图斯阵型体系的转变。这个赛季,阿莱格里最成功的地方就是让尤文图斯不断在3后卫和4后卫之间转换,尤文图斯就如同“变形金刚”一样能够“随时变形”。3后卫和4后卫的踢法不一样,4312有前后腰配置,更有利于控制中场。而3后卫看上去少了一个防线队员,但由于两个翼卫不断收缩,所谓352阵型更像是532,本方禁区更加安全。本场比赛就是个突出的例子,当尤文图斯领先时,三大意大利国脚中卫把禁区封锁得针扎不透、水泼不进,皇马采用了各种招数,都无法撕开意大利人的钢铁防守。

回到意大利的安切洛蒂,显然没有找到对付尤文图斯强硬防守的办法。安切洛蒂最为倚仗的

是罗纳尔多和贝尔这两大攻击线的巨星,C罗打进1球算是完成了任务,而贝尔形同消失。归根到底,皇马靠的也是反击,上赛季夺得欧冠,特别是力斩拜仁的比赛,安切洛蒂玩的就是防守反击。尤文图斯在主场都收缩阵线,不给你反击机会,C罗和贝尔的速度优势无从发挥。第2回合比赛,安切洛蒂恐怕会遇到意大利老乡更为强硬和坚决的防守,考验这位战术大师的时候到了。皇马没有了反击的资本,必须要在比赛中尽快进球,而在阵地战中这并不容易。好在下一回合,安切洛蒂手里也许会迎回一张大牌——本泽马,与C罗和贝尔相比,本泽马更像个“撞城锤”,法国人也许会为安切洛蒂带来光明。

■业余高手

我的跳绳减肥“不归路”

□陈旭

从小我都是属于那种胖乎乎的女生,印象中就没很瘦过。上学时也没在意过自己的身材,现在参加工作了,工作后发现形象对于女孩子太重要了。于是我咬牙切齿地对自己说,“该减肥了”。

起先,我在网上搜寻了好多减肥方法,最“奇葩”的一个是鸡蛋加黄瓜减肥法——每天只吃鸡蛋和黄瓜,这种节食法真是不好受。我只吃了一顿,到晚上下班时整个人就变成“神仙”了,走路飘飘的。于是放弃了这种方法。

要想减肥还是得慢慢来,最好的就是加强运动。于是我又选择了跳绳减肥。早饭和午饭照吃,但晚上一般都是吃一个苹果。吃完苹果后就到楼下的广场上跳绳减肥,刚开始是一天500,跳了几天后每天晚上就跳到2000了。在这样的大运动量下,每次跳完我都“挥汗如雨”。“为了

瘦,值!”我暗暗对自己说。就这样每天坚持着,半个月后同学来找我玩时说我怎么瘦了。我一愣,赶快跑到镜子旁仔细端详了自己好一会儿,得出一个结论“确实瘦了”。再上秤一称,发现体重轻了7斤。当时那个心里就是一个字“爽”。坚持了一个月的跳绳,我的体重大概轻了15斤。可我骨子里还是个懒人,虽然体重减轻了。但我还是感觉太累了于是想偷懒,便决定暂停跳绳减肥而改用药物。在吃了药以后,我在五天内减掉四斤肉,不过随之我的噩梦也开始了。吃药第五天晚上我的胃突然剧痛,疼得我差点晕死过去,便去了医院。医生告诉我,“减肥药严重扰乱了我的饮食规律,身体肯定吃不消。”我当即把药停掉,暗下决心以后再也不吃减肥药了。可想而



知,停药后我减掉的那四斤又反弹回来了。没办法,还是继续我的跳绳减肥法吧,痛苦点就痛苦点,谁让咱要减肥呢?就这样我又重新捡起了跳绳。

■体育资讯

五月赛程更“魔鬼” 20天7战考验国安

本报讯 以小组第一身份晋级的北京国安队接下来却不得不面临比4月份更加艰难的魔鬼赛程,由于下周还要参加足协杯,国安正式进入了三线作战的节奏。5月份总共要进行8场比赛对于伤兵满营的国安来说,的确是一个非常严峻的考验。

与水原队的比赛结束之后,曼萨诺在赛后首先提及的就是非常遗憾队中又现了两名伤病号,其中邵佳一是在赛前发现身体不适,有一些头晕的邵佳一特意去了医院检查,虽然没有太大问题,但教练组还是让邵佳一提前返回北京,这样可以在周三好好再检查一番。据了解,邵佳一在德国踢球的时候也曾经有过一次这样的情况,当时也是没有任何征兆下突然头晕,后来休息几天就好了。邵佳一自己分析应当没有太大问题,这次可能需要休息

几天。后卫赵和靖的受伤则让曼萨诺非常遗憾,从目前的情况来看伤势虽然不重,但至少也需要休息一周。与水原的比赛结束之后,媒体们提出希望采访一下曼萨诺,让他总结一下之前的比赛,不过老头婉拒了大家的要求,曼萨诺说要和队长徐云龙谈一谈,了解一下徐云龙的伤情,看得出曼萨诺也非常看重徐云龙的作用。

接下来,伤兵满营的国安将进入一个比4月份比赛还密集的魔鬼赛程,5月份总共进行8场比赛,其中包括4场中超、3场亚冠,还有1场足协杯。三线作战对于国安来说是一个非常巨大的考验,好在接下来陆续有球员复出,像郎征在亚冠和中超都可以解禁,可以暂时缓解后防压力。(宋词)

佩兰50人大名单敲定 赵和靖或入选

本报讯 世预赛亚洲区40强赛下月即将拉开战幕,有消息称国足主帅佩兰已经敲定了一份50人的国足大名单。经过进一步考察,其中的30余人将参加6月初开始的新一期国足集训。

据了解,在40强赛分组抽签结果出炉后,佩兰与教练组立即对同组对手卡塔尔、不丹、马尔代夫和中国香港进行了初步分析。仅就首战对手不丹队而言,教练组认为其实力不足以对国足构成威胁。中国队只要全力以赴正常发挥,完全有能力战而胜之。

在此基础上,佩兰敲定了一份50人的国足大名单,除了参加亚洲杯的23人外,其余人选多为这一阶段在联赛中表现突出的球员。此前,佩兰前往工体观看了国安与石家庄永昌的比赛。国足

助教阿里则前往广州观看了富力与辽足的比赛。据接近佩兰的人士透露,国足教练组已经对中超BIG4等一些传统强队的球员很熟悉了,最近主要考察的是其他球队一些有潜质、有特点的球员,来补充国足。

据悉,近几个赛季表现稳定的后卫赵和靖已经吸引到佩兰的关注。相信下个月的国足集训,还将有一些新鲜面孔入队。按原计划,国足将在6月10日左右,在昆明同乌兹别克斯坦队进行一场热身赛,不过因为对手不同意到云南,这场热身赛最终泡汤。为了保持球队的竞技状态,佩兰打算在40强赛比赛日当天,安排球队进行一场内部教学赛,对手可能是云南当地的一支专业球队。(曹鑫宇)

■职工体育



楼顶变成健身房

日前,北京建筑装饰集团迁入新址后,为营造“高效、轻松、和谐”的工作氛围,“从容、健康、快乐”的企业文化,营造浓浓的“家”的味道,在办公区为哺乳期的妈妈开辟了“妈咪屋”、设立茶歇室及职工书屋,职工们每天都能在开满鲜花的屋顶花园做操健身。

本报记者 曹海英 摄影报道