

■赛事推荐

东亚杯男子组第二轮
中国VS朝鲜
今晚21:00

中国队何不试试替补球员

本报讯 今晚,2015武汉东亚杯男子组将进行第二轮较量,中国队将迎战朝鲜队。在上一轮0:2负于韩国后,让国足年初亚洲杯期间积累的人气迅速消散。出工不出力成为外界批评国足的头号理由,在主力球员受到不同程度伤病困扰的事实面前,佩兰不如试试替补和那些边缘国脚。

没有招人旅欧球员,反而刺激了韩国队阵中那些替补球员,以及一些边缘国脚在主帅面前的

表现欲望。难得作为首发亮相,为了未来能在太极虎的阵容中占据一席之地,在上场比赛中,年轻的韩国队斗志更旺也是可以预见的事情。

国足队长郑智赛后就表示,“韩国队的球员很多都是刚进入国家队,他们需要更好的表现来证明自己,比赛欲望特别强,这样的比赛不好踢。”

韩国队可以利用替补+边缘国脚的斗志击垮国足,这一招同

样可以用在中国队的身上。未来的世预赛征程,国足不可能只靠一套阵容打天下,寻找新鲜的血液也是佩兰的重任之一。后防线上的雷腾龙和王彤,还没有代表国家队出场的经历,饶伟辉也可以算是国足的一名新人。中场刘彬彬、张池明的速度在联赛中已经得到过证明,同时两人也不能保证未来就一定可以在国家队拥有一席之地,相比主力而言,求战欲望更强是他们的优势所

在。

佩兰在东亚杯之前也表示,要在比赛中平衡各俱乐部的利益,首战在尽遣主力的情况下折戟,第二轮面对同样以顽强著称的朝鲜队,为何就不能尝试斗志更旺的替补和边缘国脚。尤其是驰援伤退国脚的4名球员,肯定铆足了劲要在佩兰面前证明自己,如果信任他们,或许会收到意想不到的结果。

(扎库米)



■段言堂

洪元硕： 小快灵的传人

□本报记者 段西元

当年看洪元硕踢球的北京球迷都得有点儿岁数了,因为洪指踢球的最佳年华远在上世纪70年代中期。正是在那段时间里北京足球队形成了著名的“小快灵”风格,而且凭着“小快灵”在足坛站稳脚跟。

“小快灵”特点鲜明个性突出,踢出来酣畅淋漓行云流水,更让球迷赏心悦目不亦乐乎。“小快灵”的代表人物有李氏兄弟惟森惟霄、还有李公一,这“三李”都挺“灵”的了,可许多老球迷一致认为“小洪”才是那个“灵”最鲜活的代表。那时球队里都管洪元硕叫“小洪”,就连球迷也喜欢亲切地称之为“小洪”。小洪总是那么精瘦,好像从来没有胖过,可总是透着精神灵气十足。上得场来,总是活灵活现,总能踢到点儿上——跑得准、接得准、传得准,显出特别精确的“眼力见儿”。正是因为这种灵,使得这位不高不壮也不太快的小洪,一直是北京队的绝对主力,常能成为“盘活全局”的关键“棋子”。那时国际比赛甚少,逢节日倒常有北京队与国家队的友谊赛,当时的北京队居然几次赢过国家队,而小洪经常在这样的比赛中有上佳表现。

洪元硕在当了教练以后,继续传承着北京足球“小快灵”的风格。洪指导这一辈子,为北京足球培养了无数球星人物,其中有几个人还算是洪指导慧眼识珠,如果不是洪指导,这些球员可能会埋在“沙子”中。上世纪80年代末,洪指导“几顾茅庐”从沈阳要来的高峰,其实是当年辽宁少年队淘汰的球员。高峰身体素质并不是很好,但洪元硕就是看中这个瘦弱孩子场上的灵气儿,看中了高峰的速度。还有当年从足协直接选来的黄博文、闫相闯,同样也是瘦瘦小小,那样子看上去一撞就倒,洪元硕把他们二人培养成才,后来这两人为国安队做出了巨大的贡献,也都进过国家队。中国足球选拔人才往往重视身高体重,而忽视球员的“足球智商”,在这样浮躁的大环境下,洪指导“剑走偏锋”,为北京足球、中国足球做出了不可磨灭的贡献。

洪元硕指导走了,希望他对“小快灵”的执着能得到延续,国安队也好、北控队也罢,球员来自全国各地还有很多外援,但北京足球的风骨不能变,“小快灵”依然有着它的生命力和价值!

平谷举办摩托艇联盟大奖赛

近日,2015中国北京“金海湖杯”摩托艇俱乐部联盟大奖赛在平谷金海湖开幕。本次比赛历时四天,来自国内20多家顶级俱乐部的150多位参赛选手,在风景如画的金海湖为大家带来一场欢乐无限、浪花飞溅的水上盛宴。

本次比赛包括坐式水上摩托原厂级竞速赛、立式水上摩托公开赛竞速赛、立式水上摩托公开赛障碍赛等9个项目。此外,还设置了立式水上摩托编队、花式表演及水上飞人表演项目和群众水上自行车赛团体赛、个人赛。

本报记者 马超 摄影报道



■业余高手

跳绳

减掉了我的大肚子

□李伯成

跳绳是一项很好的体育健身活动,但这些年来越来越不时兴了,甚至有人认为跳绳太土了,取而代之的是各种健身器材,因而跳绳在体育活动中也很少看到。

一天妻指着我的肚子说:“你再不锻炼,‘三高’就会找你麻烦了。走,咱俩去商场买跳绳来锻炼身体。”的确,这段时间我忽视了锻炼身体,体重增长较快,已经超标10公斤了。

我和妻到文体店买了两副自动计数跳绳。我对妻说:“买来就跳呗,谁怕谁?”

我拿起绳子开始跳,可跳不到3圈,就“死”了,如此反复



跳,都没有超过10圈,我早已累得气喘吁吁,把跳绳丢在一边,对妻说:“不跳了,累死人了。”这时,妻捡起地上的跳绳,跳得十分轻巧,啪啪跳了好一会儿才停下来,我一看计数表,“嗨,真不简单,171圈。”

我是个不服输的人,看到妻

子一口气能跳这么多的数,我决心一定要赶上她。

从此,我天天坚持跳绳,十多天后,我能连续跳五六十圈了,妻鼓励说:“只要坚持锻炼,一定能超过我,因为你是男子汉。”

每天傍晚,我与妻双双在小

区的一块活动场地跳绳,不管天阴晴,不管刮风下雨,天天坚持不断。

一天,好久不见的小姨妹来看望姐姐,她见了我,惊奇地说:“姐夫,你的肚子没有了,人更精神了,你是怎样锻炼身体的?有什么减肥秘方,教教我。这些年我太胖了,难看死了。”

没等我开口,妻便指着放在茶几上的两副跳绳说:“没什么减肥秘方,靠天天跳绳减的肥。”“跳绳也能减肥?我花了几千元买来一台跑步机,都没有效果,你们怎么买副一二十元的跳绳就能减肥?”

“贵在持之以恒。你三心二意,功夫不到位,买多贵的跑步机也白搭。”妻说。

小姨妹说:“是啊,我就是不坚持锻炼,三天打鱼两天晒网,所以减肥不成功。”

那天,我与妻到医院进行常规体检,夫妻双双体重正常,其它各项指标都正常。医生说:“这样的年龄,有这样好的身体,真难得。”

在我和妻的影响下,小区里许多中老年朋友们都加入到跳绳锻炼身体的行列中来了。