



马尔代夫给中国队制造了不少麻烦

■段言堂

# 这样的“馈赠”不会再有

□本报记者 段西元

3:0击败马尔代夫，让佩兰和他的球队一下子压力减轻不少。不过，这次集训，国足在场内场外还是暴露了很多问题，后面的比赛不好打。

这场本该在马尔代夫进行的比赛，因为马尔代夫首都马累球场出现了问题，而移师沈阳。这场在中国土地上踢的球，名义上还是马尔代夫的“主场”。中国队如同受到了“馈赠”一样，白白捡了一个主场。现在想想，这个主场“捡”得还是挺值的，马尔代夫那个客场实在不好打。世预赛首轮，卡塔尔就险些在马累栽了跟头，只是在超长补时阶段打进1球，才不那么令人信服地赢下了比赛。即便是这场在沈阳的比赛，马尔代夫也给中国队制造了很多麻烦，他们锐利的反击曾经接近破门，球队锋线的一些球员速度快、技术好，不那么好防守。如果这场球在马尔代夫

踢，中国队肯定会遭遇更大的困难。

这年头能把比赛赢下来就不错了，看看欧预赛的荷兰队就该明白这一点。中马赛前，有记者讽刺地向中国队教练组成员提问怎么对付“强大”的马尔代夫，但这位记者的地理显然学得不大好，把马尔代夫说成了马耳他。不开玩笑地说，中国队还真是踢不过马耳他，以马耳他在欧预赛的表现，放到亚洲区那绝对是一支强队，他们曾在客场逼平过东欧劲旅保加利亚，前年的世预赛还曾客场击败过捷克。幸好不是“马耳他”，只是马尔代夫。

这场球过关了，但中国队后面的路还真挺难走。通过已经进行的4轮比赛，我们可以看到这个组除了不丹，其他球队都展现出了一定的战斗力。即便是这个马尔代夫，相信他们第二回合比赛会给中国队制造更大的麻

烦，在看台上的马尔代夫新任外教经验丰富，他恐怕已经找到了中国队的弱点。未来客场同中国香港的比赛，以及与头号对手卡塔尔的两场比赛，对于中国队来说更是“荆棘密布”。与亚洲杯那支接近完美的国足相比，目前的这支中国队有太多的漏洞，防守端面对马尔代夫的反击被打得七零八落，进攻端则还是没有成熟的套路，有一点儿打到哪儿算哪儿的感觉。

场外的中国队也不平静，原先的头号中锋郜林枯坐板凳180分钟，在球队进攻乏力的前提下，郜林没有捞到1分钟出场机会令人意外，这究竟是什么原因？为什么在恒大无坚不摧的郜中锋，到了国足就那么郁闷。对中国香港赛后，一向脾气好的佩兰甚至和翻译发生了小矛盾。这些潜藏的危机，中国队必须在下一个国际比赛日到来之前排除掉。

■业余高手

## 让跑步成为一种生活方式

□穆建军

马拉松可以说是每一位中长跑爱好者的终极目标和最后归宿，甚至是自然而然的不二选择。回想2012年3月开始跑步时的心情，我可绝没想过要跑马拉松——对于年龄已近50的我，马拉松是那么高不可攀。

出人意料的是，伴随着练习在不经意间，脚下跑过的路程越积越长，5公里、10公里、15公里，到20公里、25公里，一直到30公里，离42.195公里的全程马拉松不远啦。激动、跃跃欲试的情绪刺激着我，控制着我，我将自己逼到了墙角。

在成功报名“北马”后，我便进入备战“北马”的亢奋状态。没有专业知识，没有专业指导，亦没有专业基础和专业装备，有的只是一颗热爱跑步的心和不断跑步的冲动，有的只是对“北马”这个国内领先、国际一流的马拉松赛事的向往。就这样，或与不相识的跑者一起跑，或一个人默默独自跑，或参加一些仅为跑步不为成绩不为获奖的约跑活动。

凡能跑起来，凡可跑出去，就一定去跑，不论何时何地，不论阴晴雨雪。生命不息，跑步不止，成为我的座右铭。

10月20日8点整，发令枪响。人流如开闸的堤坝不可阻挡，随着汹涌的人流，我被裹挟着慢跑在泱泱人海之中。依照跑友的经验我告诉自己，起步一定不能太快，最好比平时的训练配速再慢一点。我不断提醒自己不能冲动，不要跑得太快，开始几公里的快跑可能导致后半程崩盘，甚至难以完赛。就这样，从起点的天安门广场到府右街路口的头1公里，我足足用了7分29秒。之后，开始慢慢提速，前20公里，我基本维持在5分30秒的配速稳步前行。21公里至26公里，体力下降，掉速至6分钟。到奥林西路31公里时经历了所谓的“鬼门关”，配速降至7分多钟。

当跑进十分熟悉的奥森公园



南园时，平日轻松、愉快的刷圈跑，竟然觉得是那么漫长和艰难，短短5公里的路程觉得像是跑了10多公里甚至更长。那种痛苦和难受刻骨铭心。最后2公里，我精神回潮，体力恢复，在观众的热情呐喊和看到终点就在眼前的召唤下，我用尽全力，以5分半的配速开始冲刺。在冲过终点的那一刻，时钟显示4小时16分22秒。这个成绩比自己预设的4小时30分钟快了14分钟。

这是我的“首马”，这是我的人生49年来的第一个马拉松全程。我无法控制自己，激动的泪水伴着汗水在肆意流淌。这是幸福的泪水，这是喜悦的泪水，这是战胜自我、超越人生的泪水。

当跑步成为一种生活方式，成为享受快乐的过程时，便不再需要坚持，不再需要强迫，更不需要咬紧牙关。跑步的愉悦和快乐让你越跑越想跑，越跑越停不下来。跑步，自由在地跑步，是一种随心所欲掌控身体、轻松体会心灵快乐的过程。那快乐，那愉悦，在一起一落脚步中随风弥漫，一种战胜自我、挑战极限的自信洋溢在身心的每一个毛孔，流淌于每一条毛细血管。这是我跑北马得到的启示。

■职工体育

## 本市大众健身职业技能赛举办

本报讯（记者 黄葵）9月8日，由北京市体育局和北京市总工会共同主办的“2015年北京市体育行业（大众健身）职业技能大赛暨全国体育行业职业技能大赛选拔赛”，在北京地坛体育馆举行，来自全市13个健身单位的40名选手参加了比赛。

比赛分初赛和决赛两个阶段。初赛由理论考试和体能比拼两项组成，分别占总积分的70%

和30%。

决赛的项目安排了最能体现健身教练岗位能力的项目——“目测体重与体脂百分比”，以及“运动处方设计”两个子项。团体决赛还有口答理论比赛，分为必答和抢答两种形式。为增强比赛场面的趣味性，广泛普及健身知识，比赛特别设计了与观众的互动环节——一是所有目测比赛的模特均为随机抽选的现场观

众，二是设置了观众互动回答健身相关问题环节，共有10位观众收获奖励。

最终，来自纳西亚中心的女选手王文静以93.2的高分力压群雄摘得个人一等奖，陈明华、朱建安、王振华等8名选手脱颖而出，获得个人赛二、三等奖，以上9名选手组成北京代表队，将出征11月在京举行的“2015年全国体育行业职业技能大赛”。



停工期间球赛忙

近日，北京市政路桥市政集团三公司广渠路9标项目部在停工期间，邀请相邻标段项目职工连续举行了多场篮球友谊赛。通过以“球”会友，既增强了职工自身的凝聚力，又密切了同兄弟单位的联系，为下阶段即将掀起的施工生产高潮储备了体力、积蓄了能量。

本报记者 边磊 摄影报道

## 兴谷街道总工会举办职工篮球联谊赛

本报讯（记者 马超）近日，平谷区兴谷街道总工会举办了职工篮球比赛，7家企业组成的7支代表队参加了历时7天的循环赛。

“三分，漂亮！”“回防，回

防！”“加油！加油，加油！”比赛场面热闹，每一位队员都仿佛化身运动健将，上演了精彩的三分球和精准的罚球。

场上热闹，场下也不逊色。每一位观众就是一位拉拉队员，

呐喊助威为自己团队加油，喊得声音嘶哑，喊出了激情与活力。

最终，根据比赛积分，北京星宇车科技有限公司代表队以优异的成绩夺得了本届比赛的冠军。