



■段言堂

国安归来,要看三人

□本报记者 段西元

已经算不清多久没看国安队的比赛了,这个周末中超重燃战火,国安客场挑战辽宁队,北京球迷终于又可以为御林军呐喊助威了。

联赛还差7轮(国安还有一场补赛),国安的夺冠形势非常严峻,在剩余比赛里,国安要尽可能拿到足够的积分。总结国安前面的比赛,攻击端的问题更大,有些该拿下没拿下的比赛,就是因为国安“攻坚不力”造成的。联赛冲刺阶段,国安要想“收复失地”,提升攻击力是当务之急。

在人员不可能有变化的前提下,挖掘现有球员的潜能是关键。余下比赛,国安攻击端有3人的作用最为关键——克莱伯、宋博轩、德扬。克莱伯来到国安已经有一段时间了,但是由于欧洲的赛季和中超不同步,克莱伯身体上的“时差”一直没倒过来。经过漫长的间歇期,巴西人的身体状况有了很大的进步,特别是他减轻了体重。联赛冲刺阶段,该是克

莱伯“见真章”的时候了,巴西人有什么本事都该“倾囊而出”了。

伤停了很久的宋博轩则是国内球员的主要“增长点”,随着张稀哲逐渐融入全队,国安前场的节奏把控比较稳定了,现在需要的就是能够打破平衡的快马。宋博轩的及时归来,为国安提供了很好的选择。联赛初期,宋博轩状态大勇时,无论是在亚冠还是在中超赛场,那是“想吃谁就吃谁”,当球队打不开局面的时候,宋博轩的突破每每能打破僵局。从某种意义上说,宋博轩是国安后面比赛的又一个“强力引援”。

最后要提的是德扬,前面说的克莱伯是新援,宋博轩则是伤愈回归,与他们相比,德扬更像是“常规武器”。之所以说德扬,是因为德扬的黑山国家队在欧预赛这2轮比赛中成绩不错,又燃起了出线的希望。作为黑山人,黑山队成绩好对德扬来说肯定是好事,但对国安队则未必是好事。下个月初国际比赛日,德扬又得做“空中飞人”在欧洲和北京之间往返,一把年纪的黑山中锋能否保持好状态是个疑问。对此,国安必须早做准备,在德扬的状态调整以及人员轮换上提前安排规划好。



闵鹿蕾: 曾跟李根谈好续约 签约时他反悔



本报讯 作为今夏最重磅的自由人,上赛季北京队冠军成员之一、新晋国手李根转会新疆广汇俱乐部一事,可谓一波三折,闹得沸沸扬扬。新疆广汇俱乐部董事长侯伟近日亲口表示,俱乐部已经与李根正式签约,外界的种种猜测均无根据。对于李根加盟新疆队,北京队主帅闵鹿蕾进行了回应,他表示球队曾跟李根达成过续约的想法,总经理还曾拿着合同去找他,不过后来李根又决定不跟北京续约。他会尊重和理解李根的选择,也感谢李根为北京队做出的贡献。

对于李根加盟新疆的事件,闵鹿蕾接受采访时说:“在李根这个问题上,我们一直没有对外说什么。上赛季结束之后,我们一直在积极地与李根协商续约的问题,一直到7月的20日左右,基本上达成一致。我们的袁总拿着合同到长沙准备和李根签约,在临签约的那一瞬间,李根说他

还有律师的问题,要再考虑一下。完了之后我马上跟李根取得了联系,因为这当中我们联系了很多次。我说李根还有什么问题吗?有什么问题咱们可以去谈,从我这点上,我会表现出最大的诚意和耐心在这等着你。”

“大约在7月30日左右,李根就给俱乐部反馈消息,说不跟北京签约了。说心里话其实两个月以前(从现在计算)李根已经回答我们说不跟北京队签约了,但是我们没有任何的说法,没跟媒体说一个字,李根走与否,就是对李根的尊重,尊重他的选择。”

对于李根的离开,闵鹿蕾表示:“运动员嘛,咱们毕竟合作了三年,给北京夺得了两个冠军,也做了贡献,我们非常尊重非常理解。确实李根的问题上,首先我非常感谢首钢俱乐部表现出来的最大诚意和做出的最大努力。第二,我尊重李根的选择,不管李根是选择新疆也好,选择北京也好,尊重他的选择,也理解他。作为北京首钢男篮来说,我们永远会给所有优秀运动员和有冠军梦的运动员敞开大门。第三,我想说的是首钢男篮会一如既往地刻苦训练,大家会更加团结地面对新的挑战,面对新的赛季。我们绝不会降低我们的目标,我们一定继续追求我们心中的这种理想。”

(大叶)



■业余高手

在“北马”收获自我肯定

□张莹

起初在国外读研究生时常常会在跑步机上跑上10公里,但从未想过要跑马拉松,总觉得超过了个人的能力范围。回国后,2007年健身俱乐部做活动,在免费跑鞋的诱惑下,我第一次参加了北马的活动,跑了10公里。2009到2012年,连续跑了北马半程,除了凄风苦雨的2010年,其他时候成绩都在2小时零几分钟。其实自2009年我就许愿,要在有生之年跑一次马拉松,当时觉得这个梦想既现实又飘渺,并非遥不可及,但需要付出艰辛的筹备。

2013年,本想八月中到十月中进行两个月的密集训练,结果只进行了一两周,便因为感冒、装修、出游等种种事情搁置了,也没能完成北马前一个月跑一次30公里长距离的计划。在跑前一

两周我都无比忐忑,想着“如果在30至35公里遭遇极点怎么办”,“不能6小时内完赛又要耽误一年”等种种问题,也有那么一刻想退缩,想“跑个半程然后搭地铁去领包就算了”。然而内心总有不甘,在网上浏览了一些参赛者的记录,许多人跑步的时间并不长,都咬牙坚持下来了,我为什么不相信自己呢?

北马发令枪终于响起,我一心想着,每年的终点不过是今年的起点,所以前半程力争保存体力,步频步距都控制在平时热身和放松的速度范围,所以虽然着装和前一年几乎一模一样,却没有那种全身热血沸腾的感觉。就这样走走停停到了北四环,大概跑了17-18公里,这时便开始感觉乏力。

许多背着全程号码布的参赛

者在过了半程后不久就上了收容车。虽然艳阳高照,但我明显感觉到空气中的凉意,尤其是转上学院路后变成逆风而跑。身体内经由早餐和补给储备的能量消耗殆尽,汗水的蒸发带走更多的热量,我在明朗的正午感受到了2010年冷雨中一样的失温。

转上科荟路,阳光被屏蔽,继续冷,跑得越快,身体产生越多的热量流逝在风中,越感到寒冷。我的步速明显掉下来,打着哆嗦走了长长的一段路。这种状态一直持续到35公里后进入奥森,离开了高楼大厦造成的风道,在树木的环绕下又暖了起来。叶子金灿灿的,湖水平静清澈,我似乎又寻回一些力量,虽然依旧跑跑走走,但整体速度提升了上来。在最后一截路,暗自鼓气,把音乐调成节奏明快的曲目,还小小冲刺了一下。

我曾经对朋友说过,能跑5公里就能跑10公里,能跑10公里就能跑半程。现在我也想说,能跑半程,全程也不是遥远的目标。因为我就是如此一步步跑过来的。我一直不认为自己在体育方面有什么天赋,只是比大多数人在运动之路上早走一步,走得久一些,如此而已。在近六个小时漫长的奔跑中,尤其是寂寞冷清的二环至35公里,由不得你不去思索一些什么。我性格中最缺乏的一种优良品质,大概就是持之以恒,一场马拉松的完赛,让我对自己又多了一些信心和自我肯定,这已经是一份丰厚的收获。