■赛事推荐

中甲联赛第二轮
北京北控VS大连一方 今日19:00
北京人和VS大连超越 今日16:30

北京双雄迎战大连两强

□本报记者 段西元 于彧

今天，北京的两支中甲球队北京北控和北京人和，将同迎来自大连的两支球队大连一方和大连超越队的挑战。北京国安的功勋球员今年加入大连一方，重返工体与北京球迷“叙旧”将成为本场比赛的一大看点；而在联赛次轮迎战实力不强的大连超越，北京人和有望迎来联赛首胜。

挺爷“回家”

今晚19:00，北京北控燕京队坐镇奥体主场迎战冲超热门大连一方，这是北控队中甲首个主场比赛，北京电视台体育频道也将现场直播本场比赛。

中甲首轮比赛，北控队客场负于青岛黄海。那是一场很精彩的比赛，青岛队是中甲风格最为“独特”的球队，在中甲这个崇尚“粗犷”的联盟中，青岛队巴萨式的“传控流”独树一帜。面对这样一支强队，北控队在进攻端还是打出了自己的个性，就创造的机会而言，北控队并不比青岛队少，赛后北控队主教练亚森也非常遗憾，保加利亚人认为平局也许对北控队更公正一些。北控队首轮比赛主要暴露的还是防守问题，如果不是门将董雷的出色表现，也许会丢更多的球。因为足协的新政，每支球队必须上一个U23球员，北控队选择的是中场小将宋毅。不过，宋毅的发挥略显一般，下半时王建文换下宋毅，球队的运转更为流畅，王建文也打进唯一一粒入球。如何更好地组织防守和调配U23球员的上场时间，这都是需要亚森的球队在第二轮需要改进的。

大连一方本赛季阵容十分整齐，虽然不像深圳队、武汉队声势那么大，但大连足球的底蕴还是很强的。球队既有穆谢奎这样的强力外援中锋，又有汪晋贤这样出色的本土新秀（大连队首轮派出了3个U23球员先发，足见他们年轻球员的实力），更有张翀、王万鹏、费拉里这样的中坚力量。首轮比赛，大连队甚至把外援波利放在替补席上，可见他们的阵容厚度。大连队里最让北京球迷惦记的无疑是老将周挺，上轮客场战胜梅州队的比赛，周挺首发出场，边路助攻依然犀利，脚法出色的周挺还经常主罚定位球，这位昔日国安队的功勋球员，也将是本场比赛的一大看点。

人和或迎首胜

在首轮联赛中，大连超越被深圳佳兆业以6：0的大比分“血屠”，创造了大连球队12年以来最惨比分。此番来到丰体面对同样对于冲超志在必得的北京人和，孱弱的防线能否抵抗住阿约维、马西卡、伊沃三叉戟组合的冲击要画一个大大的问号。

在首轮联赛中，大连超越在深圳留下一段惨痛的记忆——被对手连捅六刀，这也是大连球队在职业联赛中12年以来遭遇的最惨失利比分。上次大连足球的惨败还是在2005年，当年的中甲球队大连长波在长春经开体育场的“冰面”上以0：9败给了长春亚泰。

大连超越2015年冲击中甲成功，在上赛季勉强保级后球队迎来大换血，十名队员先后离队，也让球队明确了本赛季以保级为目标的定位。依上轮联赛来看，目前由老将胡兆军和薛亚男组成的后腰组合防守力度明显不足，可以说是超越队的最大隐患，后腰的孱弱让球队在攻防转换脱节，使得人和可以在这方面大做文章。

在首轮联赛中，北京人和主场战平上海申鑫，未能拿下三分虽然让球队着实郁闷，不过马西卡的积极跑动，伊沃的穿针引线，阿约维的惊艳表现，让人相信人和三叉戟的威力在中甲联赛中来说是非常有竞争力的，尤其是阿约维的爆发可以说是这场比赛人和的一大收获。

此番坐镇主场，迎战超越这样的保级球队，人和发威挣得首胜的可能性非常大。

■体育资讯

陈盆滨：我为什么要教跑步

新华社电 “以前我是一个人在跑，只管自己跑好就行，现在我想让更多的人科学跑步。”在跑遍七大洲极限马拉松，完成100天100个马拉松之后，陈盆滨给自己定了一个新的目标：推广科学跑步。

在陈盆滨看来，他最早跑出的成绩都是自己用蛮力跑出来的，直到2013年一档电视栏目邀请其担任嘉宾教大家跑步时，他才发现，自己其实对于跑步的认识并不深。“所以说我在这几年当中，一直在学习，比如观看肯尼亚运动员的视频，观摩其跑步时的慢动作，自己反复琢磨，看了不下三百遍，终于有了自己的认识。”陈盆滨说。

2015年，在100天挑战100个马拉松的过程中，陈盆滨成为100个陪跑嘉宾的“跑步老师”，在跑步途中，他也会将自己的心得与跑友们分享。陈盆滨说：“实际上，我在教这些人的过程中，他们也是我的师傅，因为每个人的跑步姿势不一样，所以我也从中学到了很多，对跑步的认识也越来越清晰。比如说以前用蛮力，现在用巧劲。跑100天100个马拉松的时候，我的心率才127，所以身体完全能够承受这种负荷。”

以前比赛少，找比赛参加。现在比赛多，挑比赛参加。陈盆滨说，马拉松这项运动在中国出现井喷式的增长，说明有越来越多的人愿意加入到锻炼身体的队伍当中来，但经常见诸报端的受伤或是猝死，却让人忧心忡忡。

“经常有人通过微博给我留言，说跑步之后受伤了。”陈盆滨说，“跑步热”是健康中国的一个缩影，如果因为跑步导致受伤，那么锻炼身体的意义就没有了。

“每个人跑步的目的不一样，有人为了减肥，有人为了减压，也有人为了追求成绩，但跑步最重要的目的，我相信都是为了身体健康，这也是所有参与体育锻炼的人应该追求的目标。”陈盆滨说。

“所以我在想，我应该做些什么，因为恰好跑步就是我的强项，我应该把我在跑步方面的心得与大家分享，让更多的跑步爱好者能够更加科学地跑步。”陈盆滨说。

中国足协：

就“国奥打中甲”尚无要正式发布的消息

本报讯 就“国奥打中甲”传闻，中国足协近日表示，目前还没有要正式发布的消息。

3月12日晚间，一则劲爆中国足球圈的消息在媒体中传开。由于2020年东京奥运会，大家都希望97年龄段国奥队能够取得好成绩，也因此中国足协准备让中国国奥在下个赛季参加中甲联赛，并且正在酝酿成立两支1997年龄段国奥队，一支由外籍教练执教，一支由邵佳一、孙继海等国内力量执教，最终打造出一支实力比较强的国奥队，参加奥运会预选赛。中国足协回应称：“足球工作每天都有各种新闻，我们已经建立了新闻通气制度，重要工作的决策我们会第一时间向媒体做官方发布，（对此传闻）目前我们还没有要正式发布的消息。” （武宗）

郑智：最后退守不是保守

本报讯 曾经的亚洲霸主广州恒大，在面对川崎的最后15分钟里全线退守，一度祭出了631阵型。这样的防守阵型让步步紧逼的川崎前锋终于在补时阶段获得点球。赛后队长郑智表态说比赛最后的被动局面，是球队因场上局势做出的正常选择。

郑智说：“上半场我们压迫对手压得很紧，所以下半场总会出现体能的下降。比赛临近结束，我们当时1：0领先，我们肯定希望要保住这个比分，最后时刻肯定不会大举反攻，这不是保守。足球比赛里，当你在85分钟时还1：0领先，肯定是希望守住这个比分，这在足球比赛里是正常的。如果守住了，就能拿到这三分。”对于未来的亚冠小组形势，郑智说：“接下来是一个间歇期，国脚有两场比赛，其他的队员留在广州好好调整。亚冠小组赛还剩三场比赛，我们还需要5分才能出线。” （西风）

欧冠最新八强球队诞生

本报讯 2：0，莱斯特城在主场力克西甲劲旅塞维利亚，以总比分3：2晋级欧冠八强。上赛季的英超冠军成为了本赛季第一支杀入欧冠1/4决赛的英超球队，同时创造了新的历史，不仅成为了欧冠历史上最新的一支八强球队，还为英超争了一口气。

莱斯特城此次晋级，为英超凑齐了欧冠历史上的“八仙过海”：自欧冠改制以来（1992-1993），先后已有8支英超球队闯入过八强，英超也成为了拥有八强球队最多的联赛。

在这8支英超队伍中，曼联、利物浦、切尔西和阿森纳都是老牌劲旅，曼城近年来成为欧冠常客，热刺也时不时冒一下头，莱斯特城首次打进欧冠正赛就进了八强，延续着上赛季的韧劲……此外还有几乎被人遗忘的青年近卫军利兹联，他们在2001年曾一度杀入四强。

比较欧洲五大联赛，英超成为第一个贡献8个欧冠八强的联赛，西甲、德甲和法甲则都有7支，意甲为5支。

五大联赛欧冠八强球队一览

英超（8支）：曼联、切尔西、利物浦、曼城、阿森纳、热刺、莱斯特城、利兹

西甲（7支）：皇马、巴萨、马德里竞技、瓦伦西亚、拉科鲁尼亚、比利亚雷亚尔、马拉加

意甲（5支）：AC米兰、国际米兰、尤文图斯、罗马、拉齐奥

德甲（7支）：拜仁慕尼黑、多特蒙德、勒沃库森、沙尔克04、凯泽斯劳滕、不莱梅、沃尔夫斯堡

法甲（7支）：马赛、摩纳哥、巴黎圣日耳曼、里昂、波尔多、南特、欧塞尔 （艾文）