

里皮早已“无路可走”

□本报记者 段西元

国足负于叙利亚，主教练里皮负气辞职，国足又陷入一片混乱之中。客观说即便是现在的积分形势，中国队依然有很大可能晋级12强赛，但球队的当务之急是找到一位新主帅。

可以想见，里皮在辞职后遭到了近乎于“狂风骤雨”般的指责，其中被带的最多的一种“节奏”是“不负责任、不尊重中国足球”。甚至连足协自己公开的评论，也在说未来要找一个“有担当”的主教练，显然里皮已经被扣上了“没有担当”的“帽子”。曾经的世界冠军教练，在很多人看来（或者是被某些人渲染）——已经变成了一个“彻头彻尾”的“意大利骗子”。不到两个月的时间，里皮和希丁克两位世界级名帅，在中国足球的环境里“人设崩塌”，不得不感叹——中国足球“有毒”。

里皮是不是不负责任？是不是不尊重中国足球？从战术层面分析，怎么抨击里皮都可以，因为这个东西本来就是可以探讨的。足球唯结果论，里皮的球队输球了，肯定在用人上存在问题。比如中卫位置没有足够的储备，像李昂、戴琳这些在联赛里表现不错的球员得不到入选；再比如右后卫位置笃信技术粗糙的王刚，导致比赛中边路攻防被“带晕”，如果不是张琳芃的乌龙球，王刚堪称全场最差；还比如总是让艾克森打

自己不太适应的位置，让这位归化球员的能力得不到最大化发挥。不过，现在的讨论似乎已经不限于战术层面了，已经上升到人品层面，甚至已经开始有点儿“人身攻击”的意思了。里皮是中国队历史上名气最大的洋帅，而他受到的毁谤也必然最多。中国队失利后，我们看到一些痛苦的反思和真诚的建议，但也看到很多“狂欢式”的指责，这些人几乎难以掩饰自己内心的喜悦，真不知道这帮人“喜从何来”。

里皮究竟是怎样一个人，是不是像很多“大V”带的节奏一样那么“十恶不赦”？他的真正人品，只能是他身边的人去评价。单就“临场辞职”这件事情来说，其实并没有“不负责任”，也谈不到“不尊重中国足球”。事实上，里皮是带着对中国足球“极大尊重”盛情难却“二进宫”接手的。里皮二度接中国队，这本身就是有违常理的，一个刚离职的教练，在不到3个月的时间重新“上课”，除了巨额的收入，没有一点儿“感情”因素在里面，是绝无可能重新“结合”的。不带东亚杯是怎么回事儿？里皮和反里皮的人，给出了两种

不同的答案——里皮的意思是本来想带年轻球员去，足协不同意；反里

皮的人则认为，里皮是个“懒惰”的教练，天天“家里蹲”不干实事儿。里皮和反里皮的人，必然有一方说谎，而这个真相恐怕永远会被“埋藏”。里皮实际上在对阵叙利亚之前，已经被逼到了“墙角”，东亚杯的事件已经让里皮在中国足球的字典里成了一个“贬义词”，一旦对叙利亚队拿不到好的结果，里皮被“批臭”是必然的事情。君不见当里皮辞职后没几个小时，足协方面就“欣然”接受了里皮的决定，这就像一对儿过不下去的“夫妻”，一方提出“离婚”，另一方肯定乐意“顺水推舟”了。无路可走的里皮，辞职几乎是唯一的选择，因为他的同胞早已知道他是个“懒惰的教练”，他必须第一时间证明自己不是“抢钱”来的，辞职是挣不到全额薪水的。

可以想见，中国队新任主帅上任时，又会迎来中国足球新一轮的“造神运动”。倘若是本土主帅，这位本土主帅的“朋友们”会不遗余力耍起“笔杆子”歌颂他；倘若是洋帅，其过往成绩的光环，会让很多球迷再度“燃起希望”，并被拿来与之前的“失败者”进行比较。也许东亚杯这样的非重要比赛中国队会踢得不错，届时也会迎来舆论的高潮。但显然国足本质上十分低下的实力，注定会在世界杯预选赛或者亚洲杯这样真正的大赛中再度“露馅儿”，到时不管土帅洋帅，也都会像里皮及其前任一样，成为新的“替罪羊”。



2022相约北京

国家高山滑雪中心开始造雪

本报讯（记者 张晶）记者近日从市重大项目办获悉，从15日开始到12月底约50天时间里，国家高山滑雪中心将完成测试赛相关雪道全部造雪工作，为明年2月北京冬奥会“相约北京”首场测试赛做好准备。

北京2022年冬奥会延庆赛区主要承担高山滑雪和雪车雪橇赛事。担负高山滑雪项目的国家高山滑雪中心将建设7条雪道，赛道全长约10公里，最大垂直落差超过900米。北京2022年冬奥会时将举行滑降、超级大回转、大回转、回转等11个项目的比赛。2020年2月，国家高山滑雪中心将迎来相约北京系列冬季体育赛事首场测试赛暨国际雪联高山滑雪男子世界杯延庆站的比赛。

据市重大项目办相关负责人介绍说，为满足明年2月北京冬奥会“相约北京”首场测试赛需

要，延庆赛区国家高山滑雪中心竞速赛道、训练道及相关技术道路已全部建设完成，今年年底前将完成造雪工作。目前，延庆赛区各项工程进展顺利，服务测试赛的相关索道系统已运行调试，赛区内、外道路系统，电力、通信系统已实现联通，为首场测试赛“一炮打响”提供了可靠保障。

据了解，此次国家高山滑雪中心测试赛相关雪道涉及造雪总面积约26万平方米，造雪量约26万立方米。按照造雪计划安排，本次造雪将三种不同类型雪道（竞速赛道、训练道、技术道路）分为16个区域分头推进，共投入各类造雪机117台，压雪车19台。

延庆赛区建设单位北控京奥建设有限公司相关负责人介绍说，为了保证比赛选手最高时速能达到130—140公里/小时的滑行

速度，国际雪联对雪道硬度有严格要求，因此造雪成为最为关键的一个环节。根据比赛要求，雪道表面必须保持结晶状态，近似于冰面，这种雪被称为冰状雪。冰状雪可减小雪板和雪道之间的摩擦力，使得雪道不易被破坏。在运动员高速转弯的情况下还能保证雪道表面平整光滑，让选手不论第几个出场，雪道的状态都是一样的相对完美，以确保比赛的公平性。

冰状雪的制作过程相对复杂，首先经过人工造雪完成雪道造型，然后将雪道打开翻出下层雪，再均匀连续地向雪面注水，增加雪的含水量。注水后通过压雪车反复翻压将湿雪搅拌均匀再压平，经过板结和下沉，表层雪风化形成软雪，再经人工多遍清除，最终才能形成专业的雪道。

全民健身大家谈



自己摸索出来的才是最好的经验

□吴启超

从部队转业到地方，因为环境的变化，生活规律、生活方式的改变，原先满身都是腱子肉的我，竟然也有了小肚腩。虽然人过中年，但对自己如此形象仍然懊恼不已。所以，不管是偶然或者必然、巧合还是宿命，我就这样走上了健身之路。

尽管才坚持了2个月，但成果已经显现——肚腩基本没了，体重降了8斤，浑身肌肉感觉紧致了很多，精神状态也好了很多，颓废的生活习惯也得到了很大改变。成果也许不值一提，但对于我来说，已经是很大的改变。

因为对健身一无所知，所以经常在网上阅读相关的知识。可是，不同的人有不同的说法，有说要运动加节食才有效果的，有说只要运动，怎么吃都能减的；有说无氧无助于脂肪燃烧的，有说无氧增肌同样有利于脂肪的消耗的。该信哪种说法才好呢？我的体会是，自己摸索出来的才是最好的经验。

健身是一件快乐的事情，也是一件痛苦的事情。快乐也好，痛苦也罢，我们都需要有榜样，需要不时刺激自己健身的欲望。所以我也看了很多健身达人们的文章，以及健身前后的对比照，在这些榜样的激励下，总算坚持了下来。人说27天便能形成一个习惯，那么健身是不是已经成为我的习惯了？应该还是算吧，至少现在午饭后的健步走、下班后的健身训练，只要没有干扰，都会如约而至的。

说了这么多，对于健身其实自己也还是算个菜鸟的，但是菜鸟也有菜鸟的想法，对这俩月做个梳理吧，也算是做个小节，在这里打个基点，就算从这里开始，继续往下走吧。

首先，关于健身时间的问题。这是40岁左右的上班族都要考虑的问题。看了一些20来岁的小年轻的健身经验，实在是没法学习，他们可以全身心去投入，我们不行，我们要工作，要应酬，要照顾家庭，要照顾孩子，要照顾老人……中年危机啊！我的安排是，一般没事的情况下，下班就去健身训练，不一定非要去健身房，有氧的

健身训练和器械配合，就完全可以，当然不能仅仅是跑步；如果晚上有事情，尽量早晨起早些，自助加些健身项目，比如公园里的单杠、背力器材、腹部器械等。

其次，健身项目的选择。有条件选择一个好的健身房、健身指导老师至关重要。很幸运的是，我居住的小区附近有个规模较大的健身房，恰好我有一个朋友长期健身，可以当我的场外教练。我一般是选择三项有氧运动——跑步、单车以及游泳，三项运动循环进行。无氧运动则按胸、腹、肩一组，背、腰、腿一组，交替推进。如果不去健身房，就跟着网络软件“Keep”做，这个软件非常专业，训练部位非常清晰，目标也很明确，坚持下来效果也很明显。

第三，合理饮食。老话说，早餐吃饱、中餐吃好、晚餐吃少，这是有道理的。实践中发现，不控制饮食、只要加强运动同样能减重的说法，对于我们这些上班族来说恐怕是不适合的，一是我们没有那么固定的锻炼时间；二是即便有时间我们也未必能达到消耗这些热量的运动量；三是不吃真没事，一旦开吃，想控制量太难了。有一段时间，为了孩子考试，家里晚上老是做些好菜，老婆见我不要吃就说：“我辛苦做那么多好菜，你还不吃？”好吧，我就吃点了。结果往往是，一不小心就吃多了。

最后，贵在坚持。这个很难，首先自己要有毅力，然后多看看别人的经验，多拿励志的健身达人来激励自己。同时，适当的去展现，要让朋友们、同事们知道你在健身、在减肥，并不时的去晒成果。这其实也是一种监督——话都说出去了，你不好意思不坚持吧！我就是这么干的，每天的运动量，体重减的成果，在群里、空间里晒晒，然后有人说，你真的瘦了不少唉！另外，穿衣气质还真是不一样了，这是最好的激励啊！

总之，我觉得健身不只是锻炼你的身体，也是对你精神的一种锤炼，不管是什么事情，坚持下来都很不容易，这也是对自己意志力的一种锻炼。