

段言堂

国足后四场至少需要3胜1平

□本报记者 段西元

国足负于叙利亚，里皮教练负气辞职，针对里皮的抨击至今依然铺天盖地。各路有名没名的大小“喷子”在拿一个外国人过足“嘴瘾”的同时，却忘了现在最该做的事情——给国足算分。

里皮辞职很大程度上是为寻求解脱，国足水平之差确实超乎了他的想象。但是，里皮解脱了，国足自己不能放松，即便是在“苦海”里也得挣扎一番。在叙利亚击败菲律宾之后，中国队争夺小组第一的希望已经接近于0，中国队现在的出线对手已经由亚洲强队叙利亚，变成亚洲三流球队菲律宾。当然，我们也不能完全忽视马尔代夫，在双杀关岛之后，马尔代夫距离中国队只有1分的差距。中国队接下来首先要做的是打好后4轮比赛，尽可能多拿分，小组第一拿不到了，也要拿到成绩相对较好的第二名。作为种子队，中国队的赛程“先苦后甜”，第一循环三客一主，到了第二循环国足就将“三主一客”，而且唯一的客场还是对鱼腩关岛队。中国队拿下马尔代夫和关岛应该问题不大，在取得3分的同时，还要力争多拿净胜球。最关键的比赛是后两场对菲律宾和叙利亚，特别是主场对阵



菲律宾，绝对是生死战。中国队并没有十足的把握击败菲律宾，从菲律宾客场对阵叙利亚所表现的比赛内容看，他们跟中国队真是没有什么差距。最后一个主场对叙利亚，中国队要力争至少拿个平局，届时叙利亚队几乎肯定提前出线了，战意估计没有中国队那么浓厚。

如果中国队可以在后四场比赛中拿到3胜1平10个积分，再凑上此前的7分，17分基本可以拿到成绩较好的第二名。8个小组第二中，会有5个晋级十二强赛（因为E组第一是卡塔尔，空出一个名额），目前中国队在8个小组第二

中位列第7。不过积分并没有拉开，阿曼队的12分和科威特队的10分算是比较有优势的，其他小组第二——马来西亚、巴林都是9分；韩国、沙特都是8分；中国、吉尔吉斯斯坦都是7分。我们分析一下积分与中国队较为接近那几个小组第二的情况之后就会发现，这些小组第二要想拿到超过17分的积分基本上不可能。中国队只要做好自己，拿足能拿的积分，就可以把主动权牢牢掌握在自己手上，避免出现上届世预赛“连环算分”的复杂局面。所以，中国队赶紧找个教练稳定军心吧！比赛还远没有结束！

“淡着”足球又如何？

□一刀

国足又输了，输得很难看；里皮又辞职了，辞得很坚决。国足再次被羞辱，意外吗？老实说，一点也不。如果不是这个结果，那才叫意外。譬如当年米卢带领国足杀入世界杯决赛圈，绝对是“特例”。

有人说，里皮“不够意思”。其实这事儿怨不得里皮。国足曾经请过那么多“洋帅”，论资历里皮不比其中任何一位差，论成绩里皮也没有垫底，凭什么就不能请辞？如果说他拿的薪酬太高，那也不是他抢的，是有人愿意给。自己“打眼”了，怨谁？窃以为，里皮没有在明知“前途无望”时继续“混日子”，没有对高薪“不拿白不拿”，已经“很够意思”了。

有人说，国足自己“不争气”。这话靠谱。足球比赛没有救世主，只能靠球员众志成城，奋力拼搏。即便如此，能不能有好成绩都难说，何况目前的国足还做不到那八个字。当年“意外”闯入

世界杯的那支国足够“牛”了吧？结果还不是铩羽而归？技不如人就认输，如果再不争气，就该想想自己的问题：踢球是职业爱好？还是谋生手段？拿着那么多钱踢成这样，对得起球迷吗？

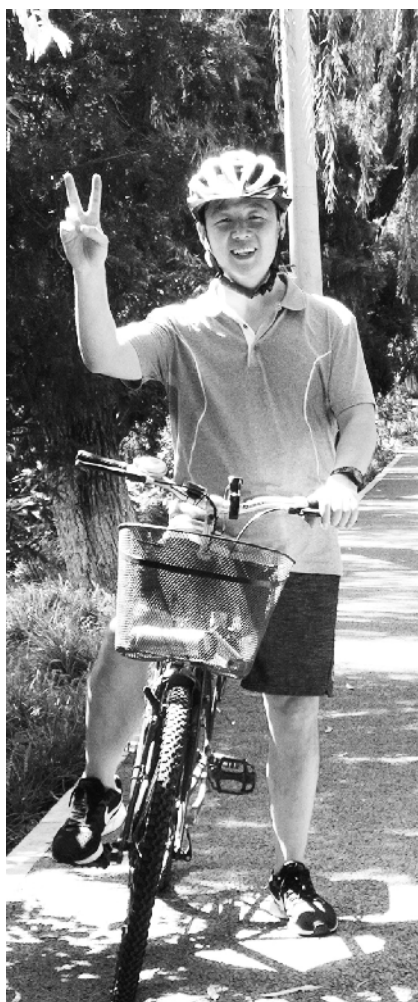
有人说，足协“好大喜功”；有人说，国足拥趸“喜怒无常”；有人说，媒体“不长记性”……这些都有道理，但问题是，接下来怎么办？有人说，当务之急是选一个“有担当”的主教练；有人算，后续赛程还有多少出线希望；有人呼吁从中超抓起，有人寄希望于归化球员……怕只怕这些最终仍难满意。

有外行出了个“馊主意”——从现在起，球迷、媒体都“淡着”足球，不吹不捧也别骂，不看或少看，让足协、俱乐部、球员都在寂寥中好好想想，怎么伤了大家的心，闹得自己可能“没饭吃”。从“断了生机”入手，或许中国足球能有改观。不妨试试？

全民健身大家谈

运动让我增“魅力”

□市老干部局 路志新



前两天，无意中称了称体重，吓了我一跳，72公斤！不会吧，维持了多年近80公斤的体重，怎么瘦了这么多？家属也在一旁打趣道：我说近期怎么看你越来越帅气了，原来是爱上健身运动，身材变苗条了！

还记得，儿子曾经摸着我的大肚皮，幽默地说：“爸爸的‘将军肚’”。没有当上将军，却成了一名老干部工作者，这身材确有几分老态龙钟的样子。是啊，由于体重偏重，体形偏胖，身体年龄先于生理年龄进入了中年状态，以前家人朋友眼中充满活力的棒小伙，不经意间成为了“中年油腻男”，个人的外在形象也大打折扣。所以，近期以来，我积极响应单位工会的号召，自觉参与健身运动，有效地控制了体重，改善了体形，振奋了精神，恢复了自信，让我在家人和朋友面前变成了“中年魅力男”。

今年四月上旬，因工作强度比较大，连续一周加班加点，长时间伏案工作，导致我的肩颈和后背疼痛难忍，中医理疗按摩多次仍未能痊愈。就在这时，单位组织报名参加市直机关第五届运动会开幕式暨徒步走大会，我就报了名。为做好准备，从四月中旬开始，我不再开小轿车，每天坐公共交通上下班，从家走15分钟到地铁，出了地铁再走15分钟到单位，一天下来徒步1个小时；充分利用工作日午休时间，积极参加工会组

织的气排球、太极拳、游泳等运动项目，除特殊情况外，一天也没有落下；为了增强下肢力量，我又尝试骑自行车上下班，从五月份开始每天来往两个45分钟，进行强化锻炼……每一次健身运动后，都会出一身汗，燃烧了脂肪，迸发了激情。不知不觉中，肩颈不再疼了，腰背不再痛了，身体状态更好了，运动场上也更活跃了。

后来，我有幸入选单位气排球组的预备队员、太极拳组的正式队员，和大家一起积极备战市直机关运动会，内心感到无比的兴奋与自豪！通过参加集体健身运动，与同事们共同分享健身运动带来的快乐，也增进了与大家的感情。运动休息之时，工会领导和队友们看着我日渐健壮的身板，回想起我刚开始参与运动时，跑不起来、接不着球、笨手笨脚的样子，无不感慨地说：“小路同志长进很快，身体灵活，球技大增，运动场上越来越有魅力了！”

持续的健身运动，让我消除了紧张压力，调节了心理情绪，让我在高强度、快节奏的工作中，始终保持了昂扬的精神状态，保持了良好的身体状况，保持了较高的工作效率，与全体工作人员一道，圆满完成了组织赋予的各项工作任务，得到领导和同事们的认可。

不得不说，运动让我重回青春，在家庭和职场上增添了“魅力”！

体育资讯

郝伟：国奥队战术等各方面都不理想

新华社电 19日晚“大足石刻杯”四国赛落下帷幕，国奥队在最后一场比赛中0:1负于下半场10人作战的朝鲜队。国奥队执行教练郝伟赛后坦言，本次四国赛国奥队战术等各方面都不理想。

此前国奥队1:5惨败给澳大利亚、1:0小胜土陶宛，本次杯赛1胜2负战绩不佳。郝伟在本场比赛后新闻发布会上也十分尴尬，但他把责任归咎于自己：“这场

球踢得不好，战术等各方面都不理想，原因是教练的，接下来再努力。”

问及球队表现和人员选拔，郝伟和以前一样话不多，他说：“我们在努力改变，但是从场上效果看不是很好，不管是战术方面还是个人技术方面。自集训以来，主力阵容也有了，但一直在寻找更多的人员，接下来再去补充名单吧。”

职工体育



雁栖镇举办职工趣味运动会

本报讯（记者 崔欣）为促进全民健身进一步发展，提高职工身体素质，展示职工的风采和健康向上、充满活力的精神面貌，11月16日，怀柔区雁栖镇总工会联合镇文化服务中心，举办

了2019年“健康雁栖 快乐运动”趣味运动会，吸引了19支代表队的209名职工参加。此次运动会共设有吹气球、袋鼠快跳、毛毛虫竞速、珠行万里、同舟共济5个项目比赛。