

段言堂

# 国安依然有希望夺冠

□本报记者 段西元

本轮中超“天王山战役”恒大完胜上港队赛后，广州球迷在球场外庆祝，不少球迷高呼“上港是老二”。开玩笑说，广州球迷太不把“大国安”放在眼里了，目前积分榜次席的明明是国安队，最有希望威胁恒大“王座”的也是国安队。

在还剩两轮的情况下，广州恒大领先北京中赫国安2分，看上去夺冠形势大局已定，要知道恒大和国安队、上港队相互之间的战绩也绝对占优。即便国安队后面两场全胜，恒大只要取得1胜1平的成绩，就可以第八次登顶中超。不过，现在就给恒大盖上冠军的“标签”还为时尚早，就像卡纳瓦罗说的，后面的两轮比赛绝不能放松。我们可以回顾一下这个诡异的赛季，诡异在于国安队和恒大都曾取得过两位数的连胜战绩，如此狂飙猛进，却都没有甩开身后的追兵，这说明两方面的问题——其一，



北上广三强之间实力非常接近；其二，北上广三强都有过连胜，但也都有过连续的低迷。几乎每次“天王山战役”之后，我们都会得出“联赛结束了”的结论——国安客场胜恒大时，都在

说施密特的球队不可阻挡；恒大客场胜国安的时候，很多人已经开始为国安队写起了赛季总结；上港客场胜国安队时，几乎舆论一边倒认为上港队会后来居上。可实际的结果呢？直到联赛最后

时刻，冠军争夺依然有悬念。

尽管卡纳瓦罗一再提醒球队不要在弱队身上犯错，但谁也不能保证他们会在同河北队的比赛中全身而退。河北队看上去不强，这个赛季踢得挺糟糕的，但让恒大之前“崴脚”的对手，也不是国安队、上港队、山东队这些劲旅。卡纳瓦罗的球队呈现出一种遇强不弱、遇弱不强的特点，如果恒大在河北队身上犯错，就要看国安队自己能不能抓住机会。热内西奥在强强对话中显得非常“无能”，但法国人几乎拿下了所有力所能及的比赛（只有客场对深圳队是例外）。国安队后面两场比赛难度都不小，先是客战富力队，富力队在主场经常会踢出一些“奇怪”的比赛，有时自己输得很惨，有时让客队输得很惨。最后一场对山东队，国安队更是面对多年的“苦主”，这是热内西奥本赛季最后一次面对强队，不知道能不能在工体摘掉“欺软怕硬”的

“帽子”。恒大和上港队这个赛季给国安队提供了数次翻身的机会，倘若在倒数第二轮再给国安队机会，国安队若是还抓不住，就只能靠自己了。

退一万步说，即便恒大队后两轮平平稳稳，国安队也要力拼全胜，争取获得联赛亚军。联赛亚军和季军区别还是很大的，联赛亚军要去打亚冠资格赛，这对下赛季准备期来说大为不利。参加亚冠资格赛，意味着球队要在寒冬进行比赛，赛季准备期要大大提前。也许球队因为提早比赛进入状态快，但很可能到了中段就“没油”了，老队员居多的国安队并没有“持之以恒”的能力。准备期提前，俱乐部也需要在引援上更早入手，这也给了对方俱乐部和经纪人“抬价”的机会，新赛季准备期的各种“成本”都要增加。为了本赛季的希望，为了下赛季的希望，国安队后两轮必须拿出最好的表现！

## 体育资讯



### 马拉松促中日民间友好交流

本报讯（记者 于彧）11月24日，2019龙之梦太湖图影国际马拉松赛在浙江省湖州市长兴县举行，10000名中外选手参加了全程马拉松、半程马拉松及迷你马拉松比赛。记者了解到，其中有五位日本马拉松跑者专程报名参加了本次比赛，他们希望通过马拉松比赛的形式增强两地交流。

这五位日本选手来自于日本和歌山南部町，身份各不相同，包括梅农、加工商、上班族、政府部门职员，不过他们都是当地“梅子故乡森林马拉松实施委员会”跑步协会的会员，并常年参与马拉松运动。

谈及此次来访长兴，这支跑

者队伍的指导员尾田贤治介绍，由于此前两地农业部门进行了桑基鱼塘与灌溉系统这两项世界遗产的交流，增进了两地之间的了解，听闻此次长兴举办马拉松，他们便第一时间进行报名。尾田说：“通过参加此次活动，我们希望和湖州长兴人民不仅在农业方面也在体育方面加强友好交往，建立友好的朋友关系。”据尾田介绍，每年冬天和歌山都会举行山岭马拉松，他也向参加此次长兴马拉松的选手发出邀请，在他们的城市和他们一起跑马拉松，希望借此让两地的友好交流能够永久进行。

本报记者 陈艺 摄

## 职工体育



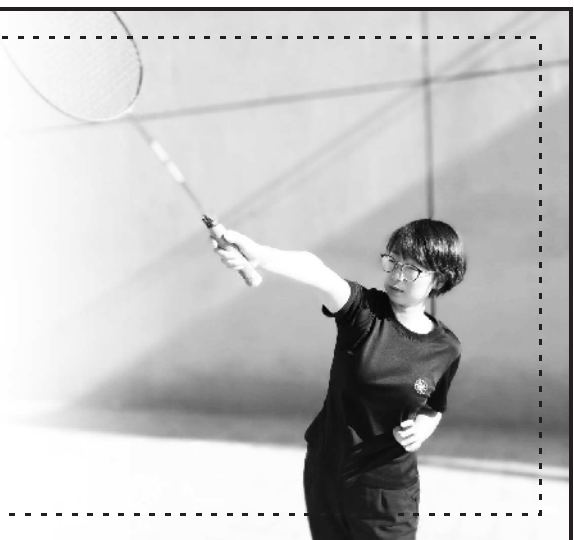
### 丰台园丁鏖战乒乓球赛场

丰台区教育系统第二十二届“园丁杯”乒乓球比赛在北京十八中举行。记者昨天从丰台区教育工会获悉，本届比赛共吸引该区29家教育单位的40支代表队共计280余名教职工参加，经过两天的激烈对决，分别决出男女团体、男女甲组单打、男女乙组单打、男女党政工单打等共8个项目的名次。 本报记者 任洁 通讯员 马志文 陈旭 摄影报道

## 全民健身大家谈

### 来一场说打就打的羽毛球争霸

□市城管执法局 刘莹



说起打羽毛球的初衷，很简单，那就是喜欢。喜欢后场跳杀时的凶悍，喜欢前场勾对角时的巧妙；喜欢快速平抽时的速度激情，喜欢拉高远球时的舒展自在；喜欢鞋底在胶皮地垫上快速摩擦时的滋滋声，喜欢球头触到球拍时那清脆的响声。这让我变得快乐。我甚至发现了羽毛球相较于其他体育活动的独特之处。

羽毛球可以“治病”。在打羽毛球时，肩周和颈椎一直处于活动和拉伸的状态，特别是打后场和高远球时，头和肩膀一直是抬起的，与颈椎、肩膀形成一个反向拉伸，可以有效预防和改善肩周炎和颈椎病。同时，羽毛球运动中对来球的前期判断、选择防守或进攻的方式、手脚脚的协调并用等，可以有效增强人的反应能力。运动中产生的多巴胺还有助于提高记忆力，很好地预防老年痴呆。

羽毛球可以“养颜”。羽毛球运动可以舒缓人的情绪、放松心情、减轻压力，大量排汗时还可以带出身体内的毒素，使皮肤变得光滑有弹性，整个人状态会显得年轻而有活力，特别是对于改善痘痘肌有很好的效果。但需要注意的是，排汗后需要做好皮肤的清洁，因为这个时候脏物都已经附着在皮肤表面了，不及时清洁会滋生细菌。

羽毛球可以“交友”。羽毛球是一项互动性很强的运动，在

寻找对手和伙伴的过程中，你可以结交志趣相投的朋友。你们也许都擅长封网，也许都喜欢扣杀，也许擅长的方面完全相反，但并不影响你们相互欣赏、相互救场、相互“厮杀”。配合时打出好球的相互击掌庆祝，被压制无力反击时的相互鼓励，对抗时风起云涌、你死我活，结束时握手言和、霁月清风……每一次都是心灵的交汇、意气的交融，友谊也开始在每一滴汗水的浇灌中不断成长。

羽毛球可以“修身”。羽毛球打起来容易上瘾，但是在运动过程中也会被很多高手“虐”，前前后后、左左右右地跑来跑去。不过，“对手虐我千百遍，我待对手如初恋”。在被虐的过程中，汗流得更痛快了，球技也提升了。当然，打球时也会碰到很多“菜鸟”。看到他们被你打哪儿跑哪儿、上气不接下气时，千万不要洋洋自得，而是要给予更多的包容和指导，不急不躁。通过打羽毛球，我练就了强大的内心和勇往直前、互助包容的好品质。

如果说不能来一场说走就走的旅行，让身体和灵魂得到放松的话，那就来一场说打就打的羽毛球争霸吧。当然，想要开始一场酣畅淋漓的羽毛球比赛，这些具体事项还需要注意。

一是装备。羽毛球的装备很多，包括专门的羽毛球鞋、速干

运动衣、合适的球拍、磅数合理的球线、厚度合适的手胶等。根据材质以及品牌的不同，各装备的价格有很大差距。如果是新手的话，可以先选择一只百元左右的标准球拍，拉20磅—23磅的线即可，后续可以根据个人需求再逐步升级。值得注意的是，一定要备一双专业的羽毛球鞋，这样可以很好地保护脚踝，减少受伤几率。

二是热身。所有运动项目在开始前都应该先热身，特别是在天气寒冷的时候更要加长热身时间，确保身体充分活动后再进行运动，以减少运动损伤。热身不是简单地活动一下手腕、脚腕就可以了，而是需要对身体的各个关节都进行活动，身体达到微汗的状态才算是热身完毕。

三是拉伸。羽毛球是一个全身性的运动项目，运动完后，要对小臂、大臂、小腿、大腿、肩、后背进行充分拉伸，特别是对小腿后侧和大腿前侧进行拉伸，要不然很有可能出现大象腿或者肌肉球，既影响健康又影响美观。

四是换衣服和洗澡。运动后，身体毛孔处于开放状态，长时间穿汗湿的衣服会使身体吸进湿气，这也是为什么运动时最好穿速干衣的原因之一。所以在打球时，最好准备一套替换的衣服，运动完后换上，或者待汗水自然干后洗个澡，身体会舒服很多。