

国足公布世预赛亚洲区第二阶段比赛首战名单

本报讯（记者 段西元）昨天，国足主帅伊万科维奇采用网络直播的形式公布了世预赛亚洲区第二阶段比赛前两场比赛日本队、沙特队的球员名单。

中国队主教练伊万科维奇表示，以这种方式公布名单，是为了让国脚们更有使命感。在谈到亚洲足球的格局时，伊万科维奇说通过奥运会的足球比赛，可以看到亚洲球队的进步很大。本届世界杯，亚洲区的出线名额有所增加，伊万科维奇希望中国队能够圆梦。伊万科维奇对中国队的“00后”球员寄予厚望，克罗地亚人认为

这些年轻人综合能力不俗，可以帮助到国家队。对于即将到来的对日本队和沙特队的比赛，伊万科维奇也谈了自己的看法。上届世预赛伊万科维奇带领阿曼队客场爆冷击败了日本队，伊万科维奇说这证明在足球比赛中什么都可能发生。客场踢完日本队后，中国队将回到大连主场迎战沙特队，伊万科维奇希望中国队用良好的表现回报主场球迷。

网络直播仅仅是形式，这也是国足更贴近球迷的一种表达方式，更重要的还是名单本身。虽然公布的形式很新颖，但是伊

万科维奇的这份名单并没有什么新奇之处，所有球员之前都入选过国家队，基本上还是延续了第一阶段比赛的人员。落选球

员中，最大的意外是韦世豪被伊万科维奇排除在外。另外艾克森、王振澳、高天意、谢维军也不在国家队的新一期名单中。

中国队名单

门将：鲍亚雄、刘殿座、王大雷、颜骏凌

后卫：高准翼、韩鹏飞、蒋光太、蒋圣龙、李磊、刘洋、魏震、杨泽翔、朱辰杰

中场：程进、黄政宇、李源一、汪海健、王上源、谢鹏飞、谢文能、徐皓阳

前锋：阿兰、拜合拉木、费南多、林良铭、武磊、张玉宁

自行车骑行活动如何良性发展？业内人士有话说

近年来，自行车骑行活动在全国持续升温，逐渐成为全民健身新选择和低碳出游新时尚。与此同时，近期与骑行相关的安全问题频繁引发社会关注。骑行活动如何良性发展？一些骑行组织者、参与者和城市交通专家给出了观点和建议。

守法、文明骑行是底线

今年7月下旬，北京交管部门发布消息称，将严查自行车骑行人在城市道路上竞速行驶，主要针对部分骑行者违法在机动车道甚至城市快速路上“刷速度数据”，或是采取无视红绿灯、相互追逐、蛇形变道等危险行为的问题。随后多个城市跟进。

“现在很多骑手拥有非常好的器材，但对骑行运动没有完整认知，一门心思追求快，妨碍了公共规则和秩序……器材水平提高后，本应去适宜的地方发挥性能，而不是在城市道

路甚至长安街这种首都文明的窗口上竞速。”北京市自行车运动协会会长宋国强表示。

“我们加强了对协会各个俱乐部车队队长的教育，要他们负起责任，劝导队员不要在城市道路开展竞速，现在看来我们的俱乐部应该杜绝了这种现象。”

同时他呼吁，注册俱乐部之外的个体车友和其他一些骑行爱好者群体也应当守法、文明骑行。

“我们是绝对不希望看到车友去骑高架桥，去骑环路，这些地方太不安全

了，也不合法，这不是我们作为骑行参与者应该做的事情。”在北京、海南拥有多家门店的“胡同山野”骑行文化空间创始人吴天昊说。

不文明甚至违法的个例也让正常骑行锻炼群体承受了污名化压力，但根据记者的观察，主流声音仍是鼓励文明骑行活动、谴责违法违规骑行。

在一些博主利用城市环路刷速度数据、闯红灯的帖子下，许多车友表达了反对，并建议社交媒体平台整治此类存在误导的帖子。

骑行锻炼要因地、因人制宜

宋国强指出，有骑行锻炼需求，甚至是竞技骑行训练需求的爱好者，应当妥善寻找合适的路段或场地。

具体来讲，他推荐这部分爱好者在周中可以去有连续环路且车辆、行人较少的城市公园、绿地附近，遵守交通信号灯指引进行绕圈。在周末则可以前往车流量小、红绿灯少，路线延续性好的郊区路段练习。

“我们协会公众号里有推荐路线。都是会员们发现并上报，然后我们进行整理后推出的比较成熟的路线。”宋国强说，协会也致力于为爱好者开发更多、更好的路线。

骑行锻炼还需因人制宜。近期另一起引发争议的事件是一名未满12岁的未成年人跟随成人队伍骑行拉练时突发事故。作为资深自行车教练，宋国强也不

建议未成年人尾随成年人进行配合（群体）骑行。

对于究竟骑多少能达到锻炼效果，他再次强调了不必求快，应当主要维持在有氧区间，一周两次，一次约90分钟即可。他也建议爱好者不必一味模仿专业运动员训练方式，尤其要警惕“低踏频-高功率”骑行带来的乳酸堆积问题。在骑行前后，也应当充分热身、放松。

从多角度发现骑行乐趣

在社交媒体上，骑行锻炼人群往往热衷比拼数据。对此，作为骑行文化推广者的吴天昊有两个观点：其一，安全之外，追求速度、功率数据并无意义；其二，骑行乐趣多种多样，各人量力而行，总有适合的那款。

因此，他建议骑行爱好者要从自身身体条件、兴趣、道路状况出发，选择恰当方式。“有快要退休的人群来咨询时，我会推荐他们骑砾石公路车或者山

地车……他们的首要诉求一定是骑得更远而不是更快。”

“骑行的魅力之一是，它能陪伴人的运动周期相较多数运动更长。”他补充道。

对于骑行路线选择，他认为除了偏竞技的路线，也有不少偏向城市探索，或是欣赏自然风光，即便是相对“慢”下来了，也能使骑行者身心获益。

例如北京市东城区体育局和门头沟

区体育局联手打造的“从胡同到山野”骑行精品路线，就浓缩了北京城不同区域的文化风貌，最终以西部山区的自然风光收尾。

越来越多骑行爱好者涉足山区骑行，也反映了这项运动的重要兴趣点在于体验海拔起伏、融入自然风景。吴天昊提醒，进入山野要循序渐进，同时应更加注意安全行驶和车况检查，“进入山野，无头盔，不骑行”。

加强骑行安全教育

长期关注骑行城市建设的清华大学交通研究所副所长杨新苗认为，虽然近期的争议主要集中在运动骑行分类上，但只要是合法、文明开展的骑行运动，就无可指责，亟待解决的问题在于：目前全社会在骑行方面的安全教育十分匮乏，普及程度低。骑行安全教育应从参与面最广的日常骑行抓起。

“我们通常所说的日常骑行，包括通勤、城市游览活动等。不能光靠法律法规去治理，因为法律法规没那么细。所以骑行安全教育就十分重要。”杨新苗说。

杨新苗的观点在道路交通实践中能够得到印证，比如骑车不戴头盔、边骑车

边玩手机、拍摄视频，并排骑行，共享单车载人骑行等违规或不文明行为。

对于如何搞好骑行安全教育，杨新苗向记者分享了他所推崇的案例。在自行车文化浓郁的荷兰，骑行安全教育贯穿于学校教育体系中，青少年需要通过骑行考试后才能独立骑车上路。

此外，杨新苗还呼吁各地加强骑行道建设和维护、鼓励轻量化助力自行车更多地应用于市场。

在国内新兴的运动骑行领域，包括吴天昊在内的一些业界人士也在积极通过社交媒体发文、在骑行者聚集地张贴海报等形式传播骑行安全知识。

记者注意到，最近一些骑行俱乐部

推出了新手课程，授课内容包括车把把握、呼吸踏频、科学变速、上下车、编队技能、站立骑行等技术要领，也涵盖教练带骑经典路线的骑行体验内容。不过，推出这样课程的俱乐部尚属少数。

一位运动自行车经销商表示：“原来我们的客户主要是专业队，现在普通消费者购买专业车辆激增……比如遇到红绿灯该怎么停，道路上的预警系统，怎么躲避汽车等等，专业运动员在训练中有了经验，但我想很多消费者是没有经验甚至是忽视的，他不觉得这个重要。作为经营者，我其实不希望大家这样盲目，我们也在计划请一些专业人士来提供后续指导。”

据新华社

足协杯1/4决赛：面对强敌，北京国安能否打通晋级亚冠之路？

今晚，北京国安队将在客场对阵上海申花队，这是足协杯1/4决赛的比赛。这场比赛对双方都非常关键，申花队要为夺得冠军扫清障碍，北京队则要力争为争夺亚冠门票全力争胜。

按照规则，足协杯的冠军是可以直通亚冠精英赛正赛的，所以足协杯的价值不仅仅在于一个锦标，对各支强队而言，这也是通往亚冠的“重要道路”之一，其价值比获得联赛亚军（要参加亚冠附加赛）和季军（只能参加次级亚冠）要大很多。申花队目前通往亚冠的形势非常乐观，联赛申花队已经是坐望夺冠了。足协杯当然是申花队必须要争取的荣誉，足协杯冠军可以让申花队避免亚冠附加赛之苦，因为那样的淘汰赛偶然性太大了。北京队要想晋级亚冠，只有足协杯冠军一条路，因为北京队现在联赛排名第四，想挤进前三希望不大。而且次级亚冠无论从比赛重要性以及奖金方面的经济因素来说，其实对中日韩球队吸引力是非常有限的。

从两支球队的实力量对比来看，申花队明显强于北京队，联赛积分榜的差距就可以“一目了然”。申花队最近气势正盛，上周他们刚刚在同城德比中力克上海海港队，重新燃起了联赛夺冠的希望。不过本赛季中超申花队面对北京队的表现并不好，仅仅取得了1平1负的成绩。北京队客场1:1逼平了申花队，当时北京队在这场比赛前连续被弱旅“欺辱”，赛前很多人都认为申花队要取得大胜，但北京队在上海滩却打出了一场质量极高的比赛。回到工体主场的情况大同小异，北京队赛前也是不被看好，但北京队在工体“竟然”击碎了申花队赛季不败的“金身”。相较于申花队三线作战需要分心，北京队现在的目标倒是非常明确。尽管实力处于下风，但北京队心理上并不怵申花队，这场比赛“鹿死谁手”难以预测。

本报记者 段西元