

首战面对吉尔吉斯斯坦队,上半场一球落后,下半场顽强上演逆转——

国足亚洲杯迎来开门红

■文 元 本报记者 仇建辉

长镜头

作为2019年的开年大戏,亚洲杯正在阿联首展开角逐。各路豪强纷纷登场亮相,7日晚中国男足也迎来自己的第一个对手——吉尔吉斯斯坦队。在这场鏖战中,国足上半场表现欠佳,被吉尔吉斯斯坦队抓住一次界外球机会率先打破僵局。幸运的是,下半场国足依靠对方守门员的乌龙大礼以及于大宝的灵光乍现,以2比1实现了逆转,迎来了亚洲杯的开门红。

2019年亚洲杯,国足与吉尔吉斯斯坦队、菲律宾队和韩国队同在C组。小组赛前两战对阵吉尔吉斯斯坦队、菲律宾队顺利拿分,是国足谋求小组出线的基本条件。中国队目前世界排名第76位,对手吉尔吉斯斯坦队排名第91位,此前双方曾交手3次,国足3战全胜。尽管是首次杀进亚洲杯正赛,但吉尔吉斯斯坦队并非鱼腩,他们在近些年取得的进步有目共睹。

开局阶段,中国队在场上就不占据优势,场面混乱、进攻无序,很难能够给对手的球门造成威胁。无奈之下,主帅里皮选择利用换人来调整,第23分钟就用于大宝换下金敬道。这种换人并不多见。顶住中国队三板斧的吉尔吉斯斯坦队在上半场的最后时刻发力,利用凶狠的前场逼抢连续制造多次杀机。第42分钟,吉尔吉斯斯坦队利用一个界外球机会,由伊斯拉伊洛夫在禁区外左脚凌空打门得手,取得1比0领先。两分钟后,吉尔吉斯斯坦队差点扩大了领先优势,卢克斯的单刀差之毫厘,中国队逃过一劫。

易边再战,国足再次调整,用蒿俊闵换下中后卫石柯,将阵型重新变回4后卫,国足的队员们也逐渐找回了比赛



的节奏。第50分钟,吉尔吉斯斯坦队的门将马蒂亚什在一次角球防守中出现失误,将球碰进了自家球门,送给国足一份大礼。

扳平比分后,国足越战越勇,第77分钟,于大宝在前场接到吴曦的头球摆渡,带球巧妙越过门将,打进空门,2比1。国足实现了反超。

于大宝,这位来自北京国安的球员多次在国家队比赛中打进关键进球,被球迷称为“国足福星”。此前在世界杯预选赛上,正是他的进球,帮助中国队

在主场1比0力克劲敌韩国队。

在随后的比赛中,吉尔吉斯斯坦队开始反扑,但他们的进攻雷声大雨点小,再加上球员体能严重下降,最终未能再次改写比分,中国队终于笑到了最后,为小组出线奠定了坚实的基础。

1月11日,国足将迎来本届亚洲杯的第二战,面对老熟人埃里克森执教的菲律宾队。与首战的对手吉尔吉斯斯坦队类似,菲律宾同样是一支拥有多名归化球员的队伍,也将是一场硬仗。当然,之前卫冕冠军澳大利亚队输

给约旦队的结果也告诉我们,在赛会制的比赛中,没有任何一个对手是能轻易拿下的,国足决不能有丝毫轻敌的想法,下一场还是需要拼字当头。

否则,一旦下场无法拿下菲律宾队,则会葬送目前出线的大好局面,国足将不得不在末轮死磕小组的最强对手韩国队,去争夺出线权。这种局面肯定是大家都不希望看到的。

上图:中国队球员于大宝突破吉尔吉斯斯坦队守门员马蒂亚什的防守后射门得分。 新华社发

新闻分析

面对亚洲杯新军吉尔吉斯斯坦队,一场2比1的逆转,并没有打消国人对于中国男足的质疑。

混乱的后防、不断变化的阵型、无序的进攻以及射门乏力,险些让国足遭遇一场尴尬的失利。幸运的是,主帅里皮及时调整战术,全队在比赛的下半场逐渐找回状态,再加上运气的眷顾,最终迎来了一场急需的胜利。

当然,在这场胜利的背后,暴露出来的问题同样不少。

在与吉尔吉斯斯坦队较量的上半场,中国男足的表现着实令人不敢恭维,不管是战术安排,还是队员执行力方面,都出现了很大的问题。也不能说球员不拼,但是,总感觉拼不到点上。吉尔吉斯斯坦队一度掌握了场上的主动,创造出了更多的机会。当对手以1比0领先结束上半场时,或许很多球迷的内心都是复杂的。

大赛的首战不好踢,这个道理大家都懂。队员们身上的压力很大,在这场比赛的下半场,尤其是在于大宝帮助国足将比分领先后,队员们在场上才真正释放开来,压力小了很多,各种动作敢做了,战术也打出来了。心态决定一切,队员们在场上如果能专注于比赛,状态必然不一样。

关于阵型,也是大家争议的焦点。在上半场的45分钟内,国足在4231、532、343三种阵型之间切换,队员们显得有些无所适从,直接导致了吉尔吉斯斯坦队在上半场可以完全按照自己制定的战术进行比赛,在中前场展开凶狠的逼抢,掌控着比赛的节奏。当然,里皮也很快看到了这个问题,在中场休息时再次调整,换上蒿俊闵去掌控中场,下半场的效果立竿见影。

尽管外界对主帅里皮在三后卫还是四后卫的安排上颇有微词,但应该承认的是:在中场时候换上蒿俊闵,这一步确实是高招。这也显示出里皮“老江湖”的本色。至于三后卫还是四后卫的问题,恐怕并不能简单地指责里皮固执、不懂变通,毕竟大牌教练都有自己的技战术理论与体系。作为球员,还是需要坚决执行主教练的意图。我们也相信里皮会根据不同的对手,进行针对性的战术安排。

从另一个角度来说,国足实力本在吉尔吉斯斯坦队之上,拿下对手也是情理之中的,并不值得大书特书。但是,本届亚洲杯是首次扩军为24支球队参赛,

用胜利重拾信心

■文 元 仇建辉

从前面已经结束的几场比赛结果看,亚洲足球在迅猛发展,我们决不能用老眼光去看待我们周围的对手们。比如:印度队4比1大胜泰国队,可谓是技惊四座;约旦队1比0击败澳大利亚队,同样让很多球迷大跌眼镜。

竞技的世界总是这样,争议永远存在,胜利才是最重要的。面对来之不易的胜利,我们还是好好享受下赢球的喜悦,毕竟胜利不仅能带来实实在在的3分,还有助于小伙子们重拾在亚洲杯舞台的信心。此外,胜利也必然要比输球后的各种争吵、批评更有价值。如今,国足必须暂停争议,专心备战下一场与菲律宾队的比赛。

信心比黄金更重要。我们期待重拾信心的国足能够在阿联酋高歌猛进,为中国球迷带来更多的快乐。

2019年全国新年登高健身大会在全国各地举行,超过百万老百姓参与其中——

新年登高 放飞梦想

■文 元 本报记者 仇建辉



开栏的话

全民健身,风起云涌,火遍祖国的大江南北。原本高高在上的竞技体育项目,如今走进寻常百姓的生活。老百姓开始勇于挑战自我,挑战极限,挑战不可能。每个人都有梦想,逐梦之旅注定充满荆棘和坎坷,我们希望能有平凡人的不平凡故事,记录下来,并分享出来。

从2019年起,体育版特别推出《全民健身在行动》专栏,带您一起去寻找和发现那些温暖的人和事,传递更多榜样的力量、体育的力量。



举办迎新山海美,登高望远天地宽。

2019年1月1日上午10点,全国新年登高健身大会在浙江省江山市盛大举行。上万名登山爱好者齐聚世界自然遗产江郎山脚下,以登高的方式开启新一年的健身热潮。

新年登高是传统全民健身活动,自1996年以来已经连续举办了24届。自2016年起,新年登高活动升级为全国新年登高健身大会,活动覆盖全国31个省市,活动地点近300个,成为覆盖面积最广、参与人数最多的全国大型户外健身活动之一。

江山,作为今年全国新年登高健身大会的中心主会场,也是连续第四年承

办这一活动。江山具有浓厚的体育健身传统,早在1998年,就因出色的体育工作被评为全国体育先进市。如今,江山的体育运动已经全民化、常态化。

在白雪皑皑的寒冬,走进江山市凤林镇白沙村,只见年轻的小伙子们拍着篮球不亦乐乎,排球场上几个小孩儿穿着毛衣打得火热。在这里,每年都有春节农民运动会,目前该市已有60%的行政村开展该活动,形成体育过年的传统。体育不再是特时特定而产生的活动。它对于江山人来说,是健康生活、提升幸福感的日常方式。

开幕式现场,江山各镇各村独特的体育文化登上舞台。新塘边镇的排舞、大陈乡村的道情表演、虎山街道的太极拳、廿八都镇的早船和高跷展示……从下象棋的小学生到围棋的老年人,从跳拉丁的女孩到做瑜伽的妇女,江山从多角度多维度呈现健康中国背景下人民幸福指数不断提升的喜人场景,并积极成为落实全民健身国家战略的先行者。

今年的新年登高健身大会,参赛者从江郎山山头浦岗出发,经过十八曲、开明禅寺、会仙岩、一线天、烟霞亭、须女湖等景点,最终登顶郎峰,全程走过9300米路程,6185级台阶。

江郎山是我国丹霞地貌自然景观,2010年被列入《世界遗产名录》。雪后的江郎山银装素裹,寒冷的天气丝毫没有减弱参赛者的热情。山脚开明禅寺前广场围栏上绑满了参赛者的新年心愿,大家在登山途中互相加油鼓劲。曾多次参加登山活动的管金华说,今天的江郎山是“这几年来最热闹的”,他希望借登高为新的一年带来好兆头。

人心所向,万众同愿。2019年恰逢新中国成立70周年,本次新年登高健身大会特意设置了“喊山”环节。随着参与群众陆续到达江郎山山顶,众人面向群山大声喊出“江山向上、中国富强”,表达对新一年到来的兴奋与喜悦,以及对祖国繁荣富强的强烈愿望和衷心祝福。

中国首枚奥运金牌获得者许海峰也在上午登上江郎山。看到如此众多的人在新年第一天登高望远,他感到十分高兴,表示希望开展更多活动,让更多的年轻人动起来、动起来,参与到运动锻炼当中。

国家体育总局副局长李建明表示,新的一年,我们将深入贯彻全民健身国家战略,深化体育改革,为提高全民健康水平,增强人民群众的获得感、幸福感、安全感作出新的贡献。

“新年新气象,新年步步高。让我们从新年登高活动开始,开好头,起好步。每天锻炼一小时,健康工作每一天,幸福生活一辈子!”李建明借此机会呼吁群众积极投身健身健身之中,养成健康的生活习惯。据悉,在全国的30个分会场,共有超过百万的老百姓参与了新年登高健身中来。

上图:登山爱好者齐聚世界自然遗产江郎山脚下,以登高的方式开启新一年的健身热潮。 新华社发

全民健身,一种生活态度

■马晶

“下班一起去健身?”……

如今小伙伴们之间的对话,话风早已焕然一新。

缘何?

首先,当老百姓的生活水平提升后,健康就成为了一种自主的需求。全民健身,体现了新时代背景下中国人对健康的诉求。它顺应时代潮流,有助于终身体育意识的培育,有助于实现全民健康、打造健康中国。可以说,全民健身是一种新的时代潮流。

其次,“运动是良医”的观念近年来逐渐深入人心,体育的综合价值和多元功能更加受到人们的重视和认同;运动不仅可以塑造完美的形体,还能提高体能素质,加快促进人体的血液循环,更重要的是可以让我们拥有健康的体魄。在快节奏的生活状况下,肥胖、三高、颈椎病、腰椎间盘突出、心血管病等随之而来。为了避免疾病找上门,加强锻炼就成为了一种行之有效的方式。在“花钱去医院”和“主动去锻炼”之间,大多数人选择后者。

再次,国家政策对于全民健身的引导。《全民健身计划纲要》使国民对全民健身有了感性的认识,而“全民健身日”的设立和全民健身国家战略的制定,则使国民对全民健身的认知变得更加理性和透彻。

最后,身边人的示范效应。“生命在于运动”不仅仅是一句口号,更多的人开始身体力行。在朋友圈晒跑步轨迹、晒健身照片,在日常生活中我们可以清晰感受到,有运动习惯的朋友越来越多了。体育变得更加亲民、更加多元,越来越成为我们生活中不可或缺的一部分。更重要的是,早期通过全民健身尝到“甜头”的老百姓,开始以自己的行动来影响和带动身边的人,鼓励更多人参与运动、参与健身,从而形成良性循环,全民健身的理念也得以广为传播。

更值得一提的是,因为各地政府的重视,如今健身的场所也越来越多了。全民健身成为了各级政府的民生工程,除了大型体育设施,更加适合日常锻炼的健身方式也就如雨后天春笋般兴起。全民健身的设施多了,全民健身的选择也就更多了。从前,足球、篮球、乒乓球、羽毛球等是人们为数不多的选择,如今跑步、击剑、攀岩、跆拳道、马术、柔力球、武术、铁三、越野、滑翔伞、健美、游泳等都成为了年轻人热衷的运动项目。

如今,健身不仅是一种流行的生活方式,更成为很多老百姓的一种生活态度。

体谈

超过百万人冒着严寒参加新年登高,3万余名跑者奔跑在美丽的厦马赛道上,数百名跑者在零下20多度的严寒中挑战黑龙江冰上马拉松,首都业余乒乓球团体赛在石景山举行……

新年伊始,国足征战亚洲杯的新闻不温不火,几个全民参与的赛事却在朋友圈引发了阵阵围观。最近几年开始风起云涌的全民健身热潮,在2019年大有蓬勃之势。

“你跑步了吗?”“今晚打球吗?”

