

■ 一晨不染 |

## 亚冠新格局



娄一晨

本周,亚冠精英联赛第七轮战罢,东亚区八个晋级16强淘汰赛的名额已产生四席。

三支日本球队神户胜利船(16分)、町田泽维亚(14分)、广岛三箭(14分)表现出色,不仅齐刷刷完成提前一轮晋级的小目标,而且排名正好是东亚区前三位。由此可见,日本足球在亚洲的领先地位已经顺利地从国家队层面延伸到了俱乐部层面,优势不可动摇。

东南亚两强武里南联队(11分)和柔佛新山(8分)目前分列第五和第七。与上赛季征战亚冠相比,这两队的表现有不同程度的起伏。最后一轮,武里南联队主场对上海申花,柔佛新山主场对神户胜利船,大概率都能够晋级16强。不过,最令我们尴尬的是,这两队在和中超三强的比拼中竟然占据了压倒性的优势——4胜1平!不知道下周申花队能不能打破一下这样的尴尬?

来自澳大利亚的独苗墨尔本城队非常值得一提。该队在头两轮两连败的情况下越战越勇,后5轮取得4胜1平的优异战绩。

相比之下,韩国三强首尔FC(9分)、江原FC(8分)、蔚山HD(8分)表现差强人意。7轮战罢三队分列第六、第八和第九,没有一支队能提前锁定16强席位。从这三队的整体表现来看,主场11战5胜4平2负,客场10战仅3平6负!

最后来盘点中超三队。

本轮中超三队1平2负,又是惨淡收场。由此,中超三队在7轮共21场比赛中仅仅收获2胜7平12负的糟糕战绩。更加糟糕的是,上海双雄排名垫底提前一轮无缘16强,甚至中超冠军上海海港7轮只进2球连一场胜仗都没拿下来。成都蓉城虽然还有理论上晋级的可能,但是最后一轮需要做客町田泽维亚,主动权已完全不在自己手上掌握。

回忆去年此时,上海双雄都在最后一轮晋级了16强。虽然略有运气加持,但好歹能晋级,好歹还能中超联赛遮一时羞。

然而,时过境迁,本赛季中超球队在亚冠赛场的表现被其他各队抛开得越来越远,上文中提到的对阵东南亚两强1平4负就是最好的例证。

如果下周成都蓉城也被最后淘汰出局的话,那么可想而知,今后中超联赛在东亚地区的地位将被进一步边缘化,未来参加亚冠精英联赛的名额也将被继续削减。

哦,对了,下赛季中超就只剩下两队(联赛和杯赛冠军)能参赛了……

■ 棋从断处生 |



棋哥

人过60岁,对身体健康会有新的科学保健认知。尤其是做体育工作几十年,更觉得坚持身体运动减少肌肉流失,加强快乐智力运动让身心愉悦流畅是极其重要的。

春节要到安庆过年,所以提前去给今年102岁的贺敬之老人拜年。

■ 自说自画 |

## 解脱为妥



阿仁

●亚冠精英联赛东亚区第7轮,三支中超球队出战是两输一和,没有胜局。上海申花在上海八万人体育场迎战日本町田泽维亚队。主队没有得到主场占先的便宜,开赛仅3分钟就请客对手一粒点球。第88分钟,申花体力下降时又被客队攻进一球。主帅斯卢茨基布下洋援三前锋的进攻阵线,没有奏效。新的洋枪是塞内加尔球员盖伊,身高195厘米,体重90公斤,是大号的站桩中锋。申花的中场与边路对盖伊没有输送多少机会,球队以0比2告负。赛后有专家有球迷对“司机”吐槽,认为俄罗斯教头新赛季不会拿出什么新的花头。我

## 贺敬之·南泥湾·广场舞

因为跟贺老一家人都太熟悉,所以不用带什么鲜花、果篮、茶叶、手榴弹(瓶装酒)、炸药包(点心盒子)。拜年聊贺老作品,常比带那些过度包装的年货更让老人家开心。这次没聊他老人家80年前写的歌剧《白毛女》诗画一样的歌词“风打着门来门自开……”也没聊那影响我们一生的诗歌《回延安》《西去列车的窗口》《雷锋之歌》,今年拜年贺老聊老年体育,聊跳《南泥湾》广场舞。

这两年发现一个现象,中国跳广场舞的人们最喜欢、选用得最多的伴奏歌曲就是贺老1943

年为延安大生产写的歌曲《南泥湾》(贺敬之词,马可曲)。这一方面是50岁以上老年群体对经典传唱歌曲耳熟能详,歌词、旋律开口就能跟上。另一方面也是《南泥湾》歌曲本身就继承了民族传统的“秧歌步、十字步、侧并步”,哪怕是用在扇子舞、绸带舞、小摆胯的舞姿中,《南泥湾》都像是为今天的广场舞量身定做的。

俗话说“人老先老腿,腿老肌先消”。因而从体育运动的角度讲,老年人更需要通过运动减少肌肉流失。所以说:老年人徒步运动、跳广场舞、打太极拳、玩八

段锦、易筋经等“慢运动”,都是非常有益且减少肌肉流失的身体运动。

俗话还说“下棋打牌听音乐,脑不痴呆”,确实真如此。实践证明:下围棋、象棋,打搅蛋、桥牌等智力运动外加听音乐,真是预防阿尔兹海默症、帕金森等老年退行性疾病的有效健康娱乐活动,这也就是小平同志所提出的脑力运动之“运筹与健康”。

如今的《南泥湾》,与往年不一般,歌曲千万级播放“百万+”点赞。《南泥湾》广场舞“32步+扇子版”的4个8拍,可重复跳到底,不用基础跟着就能跳。由《南泥湾》歌曲衍生出的广场舞,更成为健脑、健身、健心、健腿最好的健身运动之一。

■ 老骥伏枥 |

## 申花在磨合中重新上路



姬宇阳

亚冠交锋,也是蛇年最后一战,上海申花VS町田泽维亚,全场比赛一头一尾两个失球,最终比分0比2。

在这场亚冠的76天前,同样是亚冠主场,申花上半场比赛也试过变阵433,但下半场比赛又变回过去的阵型。这场同样是433,一方面前锋线更换了两名新外援,而新阵型也已经经过了迪拜三周多的磨练,可以通过亚冠检验一下效果会怎样。

再一次走进上海体育场,于汉超的角色已经转变为教练。拉唐和盖伊也在新球队的主场完成首次正式亮相。

大多数比赛时间里,强度基本到位了,从这场来看,申花需要提高的就是精细度的问题。比如在对方半场的最后三传,以及两三人之间在对方肋部的小配合。

包括两个新外援的场上定位。拉唐回撤接球的次数比较多,其实,前场更需要他距离对方球门更近。三个前锋里,射术和脚下方面拉唐相对应该最好,前场速度有米内罗,高度和硬度有盖伊,拉唐的定位,应该是精度和准度。

中场缩减为三人,高天意不首发的情况下,长传质量和定位球的质量,又制约着盖伊这个前场高点的作用。

新的阵型,但有些老问题依然存在,比如如何更好通过五个换人名额保持给对手的压力,或者通过换人改变场上局面。此前的超级替补于汉超已经是教练,如何用好其他替补也是考验。

下一场亚冠客场,出线已经无望,这也是联赛前申花最后一场高质量比赛机会。斯卢茨基心目中赛季首发阵容,基本就是这场的这套班底,看看门将位置上,下一场是否会给马镇一次比赛的机会。

■ 戏剧化 |

## 运动员有权带伤比赛吗



麦城

米兰冬奥会高山滑雪赛道上,41岁的林赛·沃恩以一场悲壮的滑行,定格了自己在本届冬奥会上的最后一幕。出发仅13秒,路线偏内5英寸致右臂勾住旗门摔倒,复杂胫骨骨折让她被直升机送往医院。赛前九天,她刚刚遭遇了左膝前十字韧带断裂。她的受伤退赛,引发了一个疑问:谁有权决定运动员能否带伤参赛?

林赛·沃恩的职业生涯,就是一部与伤病对抗的传奇。2019年,她因膝伤退役,2024年接受右膝置换手术后复出。本赛季冬奥会前,她在自己参加的所有世界杯滑降比赛均站上领奖台。即便本届比赛前九天就不幸糟糕十字韧带断裂,她依然选择了带伤出战。

谁有权决定运动员带伤比赛?这不是一个容易回答的问题。

此次受伤后,国际雪联主席埃利亚施明确表态:带伤参赛的决定权必须在运动员自己手中。他将事故归为意外,认为高山滑雪本身高危,当日比赛赛道高差760米,选手瞬时速度超110公里,微小偏差便可能酿祸,这是竞技体育的一部分。在他看来,运动员最了解自身状况。而另一边,当事人林赛·沃恩也坦言不后悔,她说,站上出发门本身就是胜利,“我尝试过了,我梦想过了,我起跳过了。生命中唯一的失败,是从未尝试。”

尽管如此,质疑声从未停止。不少人认为,国际雪联存在

失职,滑降项目风险极高,理应制定更严格的安全条款。运动员易被梦想驱动,“当局者迷”,可能高估自身状态,组织者如果不干预,是对运动员健康的不负责任。

成败早已无法定义林赛·沃恩,她的传奇是敢于直面失败、勇于尝试。这场悲剧的争议,核心在于“追梦的底线”。运动员的选择权值得尊重,但组织者的监管责任更不能缺位。真正的体育精神,应该兼顾梦想勇气与健康安全。但是,谁有权力、有能力判断运动员能否带伤比赛,这依然是一个复杂的问题——试想,如果一个运动员因为或许可以承受的伤病而被主办方取消了四年一度参赛的机会,这何尝不是另一种残酷呢?

带伤参赛的选择权,当然不是运动员独自承担风险的孤勇,更不是组织者推卸责任的借口。这是一个伦理问题,也是一个医学问题。也许,类似的争议和博弈,还将在未来很长一段时间继续下去。