

前天凌晨,日本成为第一支通过预选赛取得2014年巴西世界杯参赛资格的球队。日本足球在狂热的消息很快在微博上引发热议,关于中日足球差距的话题再次被提及。昨晚,国足在呼和浩特迎战乌兹别克斯坦,这不过是一场普普通通的热身赛。对手跟我们热身,是为冲击世界杯做准备。和日本足球相比,我们究竟差在哪里?

## 日本足球有“百年规划” 我们有的只是百句空话

### 国足三连考首战不敌乌兹别克斯坦

#### 日本足球有“百年规划” 我们有的永远都是口号

1988年,川渊三郎加入日本足协,3年后,日本足球的掌门川渊三郎推出了一份雄心万丈的“百年规划”。这份计划包括注册球员由当时的180万提高到500万,2015年男足要成为世界前10,2050年足球人口1000万,男、女足各获得一次世界杯冠军,日本足协的草根计划每年投入300万美元……

当时,很多人认为是痴人说梦,可这个长达1000页的规划,是从具体细节出发的,是从狠抓青少年足球,打好基础出发的,不求一时的成绩,而力求长远。

现在回过头来看,日本的百年规划已经提前实现了诸多目标,比如日本女足真的捧起了世界杯冠军,而日本男足冲进世界前10,也很有希望。

中国足球,需要像日本足球一样,从最基础的东西抓起。

#### 日本校园足球很红火 我们梯队建设才开始

根据“百年规划”,日本更看重基础性的推广和普及工作。根据国际足联公布的数据显示,日本国内目前的球员总数已经高达480万,其中注册球员的人数超过了100万,这个数字甚至超过了西班牙和阿根廷这样的足球强国。

日本足球是跟校园足球捆绑在一起的,日本的高中足球联赛已有90多年的历史,高中足球联赛的决赛盛况和一场J联赛相比,有过之而无不及。

和日本足球相比,我们的基础太薄弱了,

数据显示,中国注册球员才70多万,远远比不上日本。在中国,除非踢上中超、中甲,否则球员的生存都会有困难。很多球队的梯队建设,也是最近才起步。事实上,我们现在也开始强调校园足球,但还有很长的路要走,关键是,现在很多家长不愿意让孩子参与足球,如何让家长们重拾对足球的信心,任重道远。

#### 日本球星大多在欧洲 我们球员几乎零输出

日本的尖子球员几乎都在欧洲球队效力,这是日本足球崛起的又一重要因素。

日本球员在欧洲大多是成功的,本身他们上学时就在学外语,语言不是太大的障碍,此外,确实有实力,当然规划留洋时比较务实很关键。本田圭佑就曾经说,自己选择海外球队时,主要考虑的是“是否能保证上场”。如今,他已成为AC米兰的目标。同样的例子还有香川真

司,效力曼联的他现在已经成为世界级的明星。日本足协现有百名以上注册经纪人,有志留洋的日本球员不少都拥有专职经纪人,转会和国际接轨,也方便了他们留洋海外。

高水平球员留洋,得到了日本方方面面的支持,在球员留洋意愿与俱乐部利益发生冲突时,J联赛俱乐部往往以球员意愿为优先考量,这在中国显然是很难做到的。 据《现代快报》

#### 回放热身赛

#### 国足1:2负乌兹别克斯坦

昨晚,中国男足国家队在呼和浩特体育中心同乌兹别克斯坦国家队展开热身赛,第31分钟,乌兹别克门将出现失误,于大宝断球后及时分球,王永珀大力低射破门;第45分钟,巴卡耶夫禁区前劲射将比分扳平;第54分钟,杰帕罗夫入球助乌兹别克斯坦将比分反超;此后武磊、郜林均遗憾错过了入球良机,最终中国队1:2落败。

这是国足继亚预赛长沙两战补时绝杀伊拉克队后75天来的再度亮相,也是10天三场热身系列赛的首战。

6月11日,国足将在北京迎战世界劲旅荷兰队。6月15日,国足还将迎战泰国队。

王永珀(右)先拔头筹



#### 郑运动

## 合理锻炼 远离职业病

黄金时代健身俱乐部郑汴路店私教经理李豪禹给您支招

#### 僵尸颈

所谓僵尸颈,就是人的颈部脖子只会向前伸,颈部没有自然弯曲。

原因及危害:现实生活中的僵尸颈,就是我们经常开车,久坐而且姿势不正确造成的,带来的后果就是颈部肌群退化,血液流通不通带来的颈椎病、骨质增生、突出、膨突压迫神经,头晕恶心,手臂麻木等。

预防和锻炼的方法:注意坐立时下颚微收,脖子不能前伸,平时可坚持练习“米”字操和“米”字拉伸。可在健身房通过器械练习斜方肌及颈部肌群。注意做颈部肌群训练时不能用重量,可采用拉力绳、毛巾、弹力带来拉伸斜角肌、胸锁乳突肌和斜方肌。

#### 猿(圆)肩,豌豆背

猿肩就像猿的肩一样,两肩前引并内缩,从侧面观察两肩和胸没有在一条直线上。豌豆背就是通常所说的驼背,从侧面观察背部没有自然的“S”生理弯曲,形似豌豆。

原因及危害:一是久坐、坐姿不正确;二是缺乏锻炼和活动。时间一久会导致肩周炎,胸椎变形,肩胛关节移位,腰椎病等病症发生。

预防和锻炼方法:工作中调整坐姿要注意挺胸,收腹,沉肩,上体保持平稳,不向任何一边倾斜,胸背尽可能贴着办公桌。在健身房可强化锻炼菱形肌,三角肌后束,背阔肌,竖脊肌,腰方肌,拉伸胸小肌,三角肌中前束等来矫正。

#### 旋转臀

旋转臀有4种状况:一、左高右低、二、右高左低、三、向左旋转、四、向右旋转。

骨盆旋转最明显的症状是走路的时候裤头和裙头会一直往某个方向跑,或者回家换衣服看看裤子和裙子中线是否偏离中间。另外在下雨天很明显左右边裤腿湿的情况不同,显著的是一边的裤腿较另一边更脏。

危害:一般情况来说发生旋转会影响髋关节的受力,情况严重的会引起髋关节和耻骨联合炎症压迫神经。

预防和锻炼方法:平时在站立和坐姿(开车,上网,看电视)中身体不要向一边倾斜,保持中立位。情况严重者需做牵引和拉伸来矫正。在健身房可根据旋转的高低来强化弱边的臀部梨状肌、臀大肌、臀中肌、臀小肌、和股二头肌的肌肉,同时拉伸和放松强侧的髂腰肌、臀部深层和股二头及周围的肌肉。

#### 自动腿

自动腿主要是针对长时间开车的人说的。自动腿主要是针对左腿,经常开自动挡车的人相对严重。相信很多朋友开车长时间以后一般右腿都麻木(如果是右腿油门刹车一块踩的更严重)。最明显的症状就是时间一长造成左腿的肌肉偏弱,主要是小腿,股二头和臀部肌肉,严重压迫神经使整条腿麻木。因为毕竟开几个小时的车一只脚一直用力,如果平时不锻炼的话想想你的两只脚的区别,一天多久,一个月多久,一年多久?时间一长不出问题就不正常啦。

预防和锻炼的方法:可在健身房加强弱侧腿的股二头肌、臀大肌及小腿的锻炼及拉伸,尽可能选择少开车,在时间允许的情况下可选择公交车或单车代替,坚持定期运动,比如慢跑、游泳、打球、爬山等均可。

#### 李豪禹

现任郑州黄金时代健身俱乐部郑汴路店私教经理

及黄金时代健身学院私教培训师,2007年~2009年曾担任亚洲男模冠军丁文,中国高尔夫球协会秘书长范越的私人教练,成都体育学院体育教育专业、AASFP亚洲体能专业教练认证、AASFP亚洲体能高级私人认证、AASFP亚洲体能普拉提认证、AASFP亚洲体能产后恢复认证、AASFP亚洲体能运动康复训练认证、AASFP亚洲体能脊柱康复认证、飞萨弗国际普拉提证书认证。

#### 温馨提示

郑州黄金时代运动减肥训练营员招募即日启动!同时由CCTV-2和光线传媒共同举办的《超级减肥王》郑州赛区报名也在进行中,如果你敢于挑战自己,超越自己,让亿万观众共同见证你的蜕变,我们欢迎您的加入。报名地址:郑州市黄金时代健身俱乐部各连锁店,网络报名请登录<http://www.keepsport.cn/> 下载报名表参与,报名截止至6月中旬!



现在的人工作压力越来越大,生活节奏也越来越快,上班族长时间在电脑前端坐,不知不觉中身体就会出现各种各样的病症。如何防范这些病症的发生?如何通过锻炼让症状有所缓解,最终远离这些职业病,记者采访了黄金时代健身俱乐部郑汴路店私教经理李豪禹,请这位资深健身教练给您支支招。 郑州晚报首席记者 郭韬略 通讯员 王春义