

自律的人有多可怕

2.56米高空神球，34岁的C罗又飞起来了

■ 劳动报记者 王卫朋

再有46天，C罗就将迎来自己的35周岁生日。然而，在足球世界已经算“高龄”的他，依然拥有着超强的身体素质和比赛能力。北京时间19日凌晨，C罗又贡献了一粒经典之作，在意甲尤文图斯2比1击败桑普多利亚的比赛中，C罗“泰山压顶”，触球瞬间头部离地2.56米，将球砸进了对方球门。

空中停留1.5秒

意甲第17轮，即将出征意大利超级杯决赛的尤文图斯率先出场。在做客桑普多利亚的比赛中，迪巴拉首开纪录，主队卡普拉里随后扳平比分，上半场结束前，C罗打进了制胜进球，帮助尤文图斯2比1赢球。

当时桑德罗左路传中，皮球准确飞到球门后点C罗所在的位置，面对对手的卡位，C罗直接起跳“泰山压顶”，用头将皮球砸进球门。

据意大利天空体育的数据显示，C罗起跳后，身体距离地面最大距离为71厘米，头部触球瞬间离地2.56米。而据《邮报》称，C罗在空中停留了1.5秒。

2.56米的头部离地高度其实对于C罗来说已经是退化了的。转会皇马后在欧冠淘汰赛第一次面对曼联时，C罗在伯纳乌打进了扳平比分的头球，当时起跳后他的膝盖到了与防守球员埃弗拉头部平行的位置。

当时，西班牙电视台利用技术



手段得出了如下的数据：在C罗跳起头球瞬间，双腿略有弯曲的情况下，他距离草皮地面的高度有1米23，他的头部最高点的高度达到了2米93！

以痴迷训练闻名

除此之外，C罗的高速突破、逆天倒钩、暴力射门层出不穷，几

乎成为绝佳进球的代名词。为什么已经是“高龄”的C罗依然能够经常贡献“神球”？可怕的自律是重要原因。

C罗以痴迷于日常训练而闻名。作为世界上最成功的足球教练之一，曾在曼联时期发现并培养了C罗的弗格森，对C罗的完美表现做出了解释：“成功可不是靠侥幸，我总是看到罗纳尔多在训练。”

C罗的体脂率只有7%，比一般的运动员少了3%，原因就是C罗每天都坚持锻炼。一般情况下，C罗选择早上晨跑，下午健身，偶尔训练场训练足球，日日如此。

前尤文图斯后卫贝纳蒂亚接受RMC体育采访时就表示，C罗“不正常”，为了足球，他牺牲了一切生活和享乐。他表示，有一次，主教练安排他和C罗轮休，但等到

全队深夜11点回到球队驻地，全队都换上休闲装的时候，C罗却穿上短裤、运动鞋、头戴耳机，自己到健身房加练去了。

贝纳蒂亚由衷地赞叹：“他比所有人都拼，每天如此。每天训练之后，C罗都给自己安排个人加练。所有人都离开了训练场，C罗还要练大约半小时。没有球员与他加练的话，他就利用锥筒圈等器材，练自己的爆发力、对抗等。”

所以，C罗身上有着非常令人羡慕的八块腹肌和蝙蝠背。因为长期锻炼的原因，C罗的身体素质很强，体力充沛。

从不喝酒规律作息

据了解，C罗每次和家人外出吃饭，儿子都会点饮料，妻子也会点红酒，但C罗却总是只喝白开水，从不吃甜食，保持着规律的作息时间。即便是与妻子的浪漫晚宴，两个人也不开红酒，只是用两杯白开水代替。

正是这种克己精神和严格的自律性才成就了C罗。形成鲜明对比的是，如今的中国男足球员很少有人练就“八块腹肌”，微微凸起的肚脐甚至被人嘲笑为“白斩鸡”。现如今的中超中甲球员，也很少有人会在训练结束后留下来加练。如果能够付出C罗一半的努力，国足的水平不可能不提高。

“hard work pay off”，努力工作，终有回报！足球是这样，我们的工作和学习又何尝不是如此。当比你有天赋、有才能的人都在每天努力，你又有何资本去偷懒、去放松对自己的要求。

帮职场人优雅告别下班拥堵的车厢

“晚高峰音乐会”轻松亮相

本报讯(劳动报记者 柴一森)厌倦了拥挤的晚高峰?不妨利用下班后的一小时,先来听上一场音乐会。12月16日晚,在上海交响乐团的演艺厅里,一场“晚高峰音乐会”在轻松的氛围中揭开帷幕。

时间短,听着不累

晚高峰音乐会的演出时间是在18:30-19:30,也是大部分职场人士下班时间。

晚上六点,距离“晚高峰音乐会”开场还有半小时,已有不少观众聚集在音乐厅门口。在淮海国际大厦上班的严女士,当晚已是第二次来听“晚高峰音乐会”了。她说:“这个音乐会感觉很轻松,时间短,听着不累,加上有一些精心设计的环节,很有意思。”在她看来,这些古典乐小品,很适合他们这种想了解古典乐,却没有太多时间的观众。

演出当天,恰逢贝多芬诞辰250周年,因此,整场音乐会从贝多芬的《春天》开始,期间,演奏团队将海顿、莫扎特、舒伯特等大师的作品进行巧妙串联,最后以生日快乐变奏曲结尾。在这一小时的演奏过程中,不同风格的作品相互交融、碰撞,别有一番风味。

本场音乐会由上交新生代的6位弦乐演奏家和一位钢琴演奏家“活力”演绎,台上台下“零距离”,



更是让观众直观感受到年轻演奏家们的艺术魅力。演出中,演奏家们不时地角色扮演,不少观众感叹“音乐会竟然也可以那么轻松好看!”

让更多人走进音乐厅

自2014年搬入现在的上海交响乐团音乐厅后,上海交响乐团便携手湖南路街道推出“音乐好邻居”活动,希望附近居民和上班族们能更多走进身边的一流剧场。但是,“音乐会耗时太长”,“古典乐门槛太高”,成了限制人们走进音乐厅的一大原因。于是,在这样的背景下,“晚高峰音乐会”孕育而生。

“过去,我们可能更多采用降低票价来吸引观众,但如今,时间成了大部分都市人最宝贵的东西。”在上海交响乐团品牌总监、“晚高峰音乐会”主创之一陆菁看来,“晚高峰音乐会”不仅不会占用观众很多时间,同时也不选择大部头作品考验观众的耐力,更不需要观众提前做“观演功课”,而随着这些心理障碍的突破,人们自然愿意来听上一场古典乐。

据了解,“晚高峰音乐会”的形式在国内尚属首次。虽然一开始主办方担心过票房,但演至第三场的时候,门票在演出前一个月即告售罄。

任何职业都要去更高的领域看一看

武磊:降级也要留洋

本报讯(劳动报记者 王卫朋)在西班牙人降级形势非常危险的情况下,武磊是不是会提前结束留洋生涯,外界有很多不同的说法。北京时间12月18日夜,武磊通过自己的周记对外表态,就算是球队降级,自己也会留在西班牙继续踢球。

上周末西甲联赛第17轮,深陷降级区的西班牙人队以2比2战平皇家贝蒂斯,武磊没有得到出场机会,仅仅拿到10分的西班牙人联赛垫底,距离安全区有5分的差距。这也让外界担心,一旦西班牙人降级的话,武磊是不是会返回中超联赛踢球,中国球员留洋五大联赛的人数也再次变成零。

“最近看到许多球迷和媒体已经在讨论如果球队降级,我是否会回国的问题。说实话这样的想法很荒谬。”武磊首先表示相信球队不会降级,“但退一万步讲即使真的降入了乙级,我也不会选择放弃和离开。在西班牙人快一年的时间,我对这个大家庭已经有了非常深的感情。”

“就像我第一次踏进球队主场更衣室后在墙上写的那

样,这是我留洋的第一个俱乐部,对我来说有着非常重要的意义。如果球队依然认可我的竞技能力,并且我依然对自己有信心能给球队带来帮助,我一定会和球队荣辱与共。”

在武磊看来,西乙联赛的整体水平依旧是高于国内的,“我一直也说我并不是什么球员,我一点也没有觉得中国球员踢西乙是一件不光彩的事情。如果仅仅是因为西甲掉到了西乙就选择回来,那之前所有的努力都白费了,难免觉得太对不起自己了。”

实际上,在3年前里皮首次执教中国男足国家队的时候,老帅徐根宝就曾表示,武磊的水平踢西乙更合适。他在当时表示:“目前还没有中国球员在西甲能踢上球,即便是武磊,我上周与他通话时也说目前也只能在西乙踢;至于国内青少年来西班牙,他们甚至无法参加任何级别的官方联赛。”

武磊最后表示,“不仅仅是足球或者体育行业,不管从事任何一个职业,如果没有去到过比自己所在的环境水平高的领域去看一看,感受感受,那么绝对会是一种遗憾!”