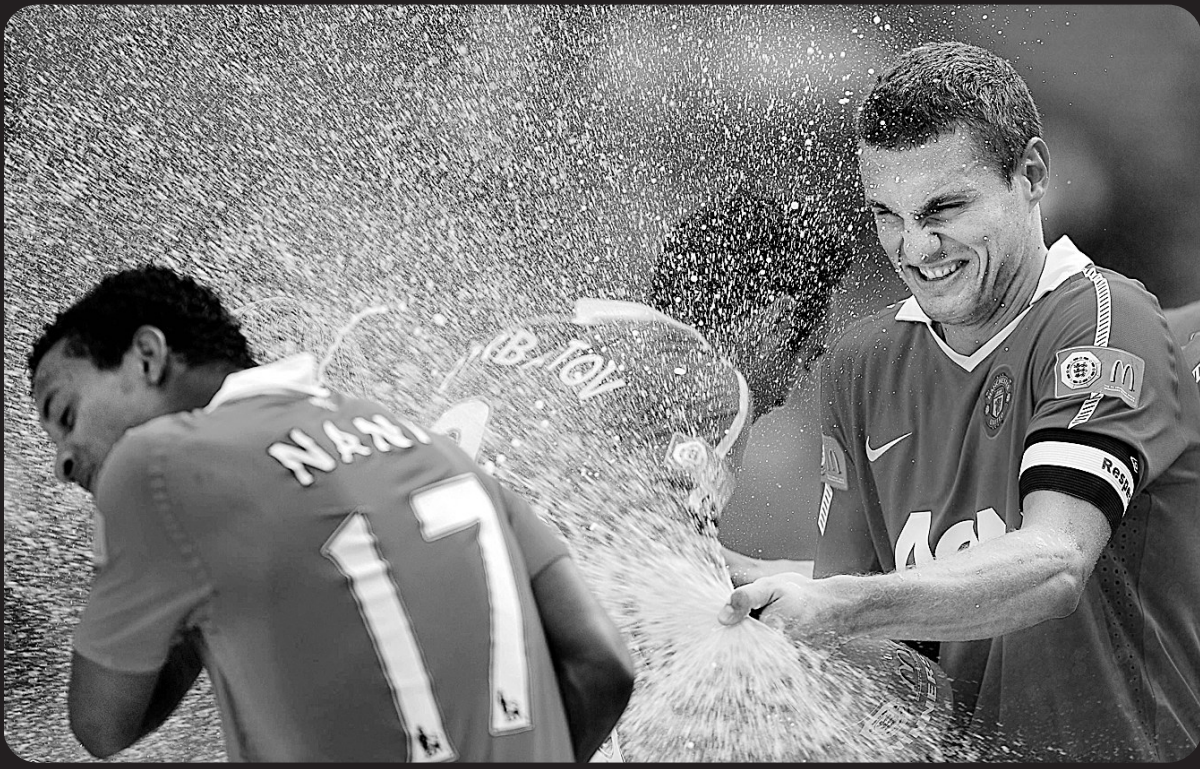


3:1力克切尔西 曼联捧得社区盾杯



曼联队球员喷洒香槟庆祝夺冠。 新华社/法新

新华社伦敦8月8日专电 上赛季空手而归的曼联队8日在温布利大球场为新赛季打出第一记响炮。凭借巴伦西亚、赫南德斯和贝尔巴托夫的人球，“红魔”以3:1力克上赛季英超、足总杯双料冠军切尔西队，从对手手中抢过社区盾杯。

同一年前一样，切尔西、曼联两强相会社区盾杯较量。去年的这一赛事中，双方在90分钟比赛过后2:2不分上下。随后直接进入点球大战，结果切尔西笑到最后。

今年再战，“蓝军”在上半场相对占优，但曼联不老门将范德萨的出色发挥让这一伦敦球队难有突破。南下的曼联也获得不少机会，但斯科尔斯和鲁尼的射门都未能得分。直到第41分钟，比赛的平衡被毫无预兆地打破。开场后得到嘘声最多的英格兰射手鲁尼右路横传巴伦西亚，后者面对出击的切尔西门将切赫近距离冷静施射中的。

易边再战，头号射手德罗巴的上场的确让切尔西的进攻有所加强，但曼联新人赫南德斯第76分钟跌跌撞撞的进球还是助“红魔”将领先优势扩大到2:0。这位替补上场的墨西哥小将接到巴伦西亚的传球发力施射，虽然他随后重心不稳摔倒在地，但皮球打在他脸上后弹进球门。

眼见比赛还剩7分钟，埃辛怒射被范德萨扑出，卡卢门前补射中的，让“蓝军”又看到一丝希望。然而，保加利亚前锋贝尔巴托夫补阶段巧妙吊射得手，将比分最终定格在3:1。

全国武术散打冠军赛 塔沟摘五金

本报讯(记者 刘超峰 通讯员 冯威锋)经过4天激烈争夺，昨日，由国家体育总局武术运动管理中心主办的2010年全国武术散打冠军赛暨第16届亚运会的选拔赛，在陕西宝鸡闭幕，河南塔沟武校男、女散打队员在本次比赛中取得5金4银2铜的优异成绩。

本次比赛共有来自全国各省、自治区、直辖市、行业体协、体育院校的45支代表队213名运动员参赛。比赛共分为18个级别，其中男子11个级别，女子7个级别，参加者均为上半年男、女锦标赛进入前12名的运动员。

塔沟武校男、女散打队参加其中13个级别的比赛。获得冠军的队员分别是：女子70公斤级崔海霞，女子75公斤级吴彦青，男子48公斤级朱记辉，男子56公斤级李新杰，男子90公斤级以上级陈彦召。

塔沟武校男女散打队继今年在全国武术散打锦标赛上获5金3银4铜后，本次比赛继续巩固了自己的优势地位。结合这两站的优异表现，塔沟武校散打选手极有希望在9月份举行的亚运会预选赛上脱颖而出，并代表国家散打队出战今年的广州亚运会。

全国台球业余公开赛 郑州收杆

本报讯(记者 刘超峰)8日，由中国台协主办，上海东亚体育经纪有限公司承办的全国台球业余公开赛在郑州收杆。本次比赛吸引全国广大斯诺克爱好者的关注，从北京、厦门、广州、重庆、郑州等18个城市海选出的优胜者参加了比赛。经过两天激烈角逐，我省郑州选手白滨表现出色，一路过关最终获得冠军。

职业大师阿里·卡特特意来到郑州，为获奖选手颁奖。

通过民间高手直接比拼的方式，从卧虎藏龙的民间发现业余高手，这是中国台球界的一个创举。卡特说，中国的斯诺克爱好者的实力让他吃惊：“以前只知道丁俊晖，没想到中国还有这么多民间高手，相信这些选手经过磨炼之后定会出像丁俊晖这样的优秀选手。”



8月9日，奥运冠军张怡宁在活动中教小学生打乒乓球。当日，内地体坛名将访问香港，在香港教育学院与学生、市民进行了交流，分享运动的快乐。 新华社发

瓜迪奥拉妙语不断 “鸟巢”草皮美中不足

新华社北京8月8日专电 在带领巴塞罗那队以3:0轻取北京国安队、取得亚洲之行第二站的胜利后，主教练瓜迪奥拉赛后对球队的表现和比赛过程感到满意，但认为比赛地“鸟巢”的草皮条件不佳，影响了队员的发挥。

瓜迪奥拉说：“本场比赛堪称完美，我们有3个进球，赢了比赛，球员们表现很出色。但希望下次来鸟巢比赛能有更好的草皮，球员们才能有更好的表现。”

之后，风度翩翩的瓜帅妙语不

断。当有记者问道，为什么他手下的爱将哈维和伊涅斯塔那么优秀，瓜迪奥拉的回答很干脆：“那是因为他们父母的原因。”

当有记者引用皇马主帅穆里尼奥的观点“友谊赛的胜负更重要”来让瓜帅发表看法时，巴萨主帅似乎对这个新赛季的死对头不感冒，称友谊和比赛胜负同样重要，“人类社会需要和谐与友谊，但取胜当然是一切比赛的目标。”

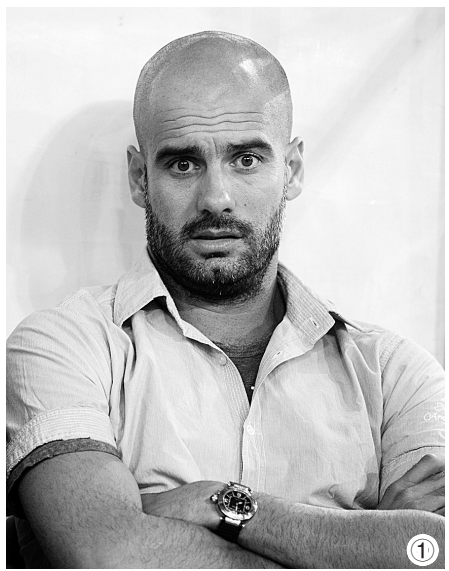
在谈到打入制胜一球的伊布拉希莫维奇为何没有首发时，瓜迪奥

拉表示，他要让上下半场的阵容更加平衡。言下之意是，一大批年轻球员两个半场各需一个领袖，上半场是梅西，下半场则是伊布。

对于梅西出场的问题，瓜帅表示，他并非考虑商业赞助的压力，而是出于对球员身体状况和战术安排的考虑。他表示，梅西来到中国后已经进行了7到8次战术演练，达到身体要求，所以让他打了半场。

而当多位记者试图让瓜帅来解答中国足球的问题时，瓜迪奥拉一直缄口不言，表示：“我对中国足球的了解非常有限。”

结束了本场比赛后，巴萨的两站亚洲之行也以全胜画上句号。他们在首战中以5:2大胜韩国的K联赛全明星队，接下来将返回西班牙，开始新赛季的西甲卫冕之旅。



①巴塞罗那队主教练瓜迪奥拉在比赛前。
②巴塞罗那队球员梅西(上)在开赛前给一位小球员签名。 新华社发

鲁能重新登上榜首 南昌爆冷痛击申花

——中超联赛第17轮综述

8日晚，中国足球超级联赛结束第17轮的争夺，除了建业主场遭遇三连败之外，中超本轮还上演了多场好戏——山东鲁能击败天津门虎，重新夺回领跑的位置；最让人不可思议的是，强大的上海申花竟然被保级队伍南昌痛击，不仅失去领头羊的宝座，对于全队的自信心更是一次沉重的打击；几乎绝望的长春亚泰上演最后一刻绝杀一幕，让沈祥福稍稍在火山口边喘了口气。

天津泰达客场挑战山东鲁能，打了半场好球的泰达下半场陷入低迷，最终在第85分钟被韩鹏头球破门，0:1饮恨客场，泰达队延续泉城不胜的历史。

本轮最大冷门当属上海申花主场1:3不敌南昌衡源，把榜首位置拱手让给鲁能，鲁能则在少赛一场的情况下，已领先申花两分。申花主帅布拉泽维奇为了给全队打气，与南昌比赛之前放出话：“等到最终夺

冠的那一天，我会来个前滚翻。”然而，本应该稳稳进账的3分，最终却变成连吞三弹，第38分钟和第39分钟，快速反击打出极高水准的南昌巴西前锋阿莱克斯连入两球，第62分钟南昌另一外援加戈罗夫再入一球，第72分钟里亚斯科斯为申花扳回一分。最终申花只能主场眼睁睁看着积分榜头把交椅易主，这场比赛有可能成为今年鲁沪争霸的分水岭。

杭州绿城1:1战平长沙金德，在占尽优势的情况下，绿城没有笑到最后，全场多次得分机会都被浪费掉。

克劳迪·内最后时刻的头球破门，帮助长春亚泰主场1:0击败江苏舜天，终结三连败。本轮战罢，长春亚泰以6胜2平9负、积20分的战绩升至积分榜第11位。

青岛中能主场与重庆力帆的比赛推迟到9月4日进行。

本报记者 刘超峰 实习生 牛铮

省运会女足赛今日开战

本报讯(记者 刘超峰 实习生 牛铮)今日，河南省第十一届运动会青少年组足球女子乙组的比赛在洛阳西体育场开始举行，来自洛阳、郑州、开封、焦作、漯河等城市的5支代表队将围绕这枚分量颇重的金牌展开激烈角逐。

本次比赛采用单循环赛制，累计成绩最好的球队将获得金牌。据

了解，开封的女足是优势项目，是夺冠的最大热门，而东道主洛阳队和郑州队也有冲击金牌的希望。

全部比赛将于本月14日结束。

关注省运会
关注郑州团



中国陈家沟太极功夫精英赛揭幕

本报讯(记者 刘超峰 文 汪静文)8日，由河南省武术协会、河南省陈式太极拳协会主办、陈家沟太极拳馆承办的第四届“正雷杯”中国陈家沟太极功夫精英赛在郑州揭幕。

本次精英大赛吸引了全国和世界各地53个武术协会、太极拳协会、武术院校及太极拳爱好者500多人

参赛，参加人数和代表队均创下历届之最。本届比赛另一大特点是“多、全、新、精”，既有陈、杨、武、孙等传统太极拳项目，也有国家规定的竞赛套路以及刀、剑、枪、太极推手等项目。

从2004年开始，比赛每两年举办一次，截至目前，已经培养了千余名太极精英。

夏日绿城全民健身活动系列报道之一

健身房里洒激情

常言道：“冬练三九，夏练三伏。”目前，正值一年中最热的时节——三伏。炎热的天气里，人们稍微动一下便会汗流浹背。不过，对于喜欢健身的人们来说，三伏天根本无法阻挡他们运动的热情。从清晨到傍晚，从广场到社区，从室内到室外，三伏天的绿城郑州涌动着比夏日更“热”的健身潮，人们在参与全民健身中，挥洒着夏日的激情……

冬暖夏凉，这是健身房特有的优势。炎炎烈日里避开强烈的阳光，到健身房中锻炼身体成了绿城人们夏日健身的首选。记者近日走访了我市各大健身俱乐部，到健身房中锻炼的人群络绎不绝。跑步机、器械、单车、瑜伽、韵律操……健身房里丰富多彩的健身方式吸引着中青年人的目光。“来健身房健身，有氛围，有激情。”成了这些人群共同的感受。

私教指导效果好

27岁的邓鹏是某健身俱乐部健身私教主管，从事健身私教已经有6年的时间，丰富的健身经验使他早已“桃李满天下”。一个个小胖子、小胖妞在他的指导下，成功瘦身。家住郑州市中原区王军先生是邓鹏的会员，每天下午4点，他都会按时到健身房找邓鹏进行训练。

王军告诉记者，由于做生意的缘故，他每天的应酬很多，时间久了导致自身体重越来越重，身体状况越来越糟。“我在这儿练了近一个月了，邓教练不仅规范我的训练动作，而且还规范我的训练数量和饮食。现在感觉身体轻松多了，效果明显。”王军一边向记者展示他已经小了一圈的“将军肚”，一边开心地对记者说：“健身

是一个科学训练的过程，并非练得越多，出汗越多，效果就越好。只有掌握科学规律，健身才会达到事半功倍的效果。”邓鹏如是说。

正是因为私教掌握着科学的健身手段，在健身房健身的人们找私教不仅只是一种时尚，更成为一种科学健身的必需。

夏季减肥学生居多

圆圆的脸蛋，胖胖的身材，11岁的祝一博在跑步机上“狂奔”的样子甚是可爱。不过在他看来，满头大汗的感觉并不爽，只是因为要减肥的无奈之举。“说实话，我也不想这样跑。没办法，太胖了，要减肥。”祝一博一边擦着满脸的汗水，一边无奈地说。别看小祝还在为肥胖发愁，但已坚持训练近一个月的他，成功减掉了10公斤的赘肉，“一不小心”还成了某健身俱乐部月度减肥冠军。

某健身俱乐部店长田文建告诉记者，进入夏季，随着学生暑假的开始，到健身房健身减肥的学生也开始增多起来。“来我们这儿办理暑期卡的学生特别多。”田文建说。随着生活品质的提高，学生中的小胖子越来越多，胖了体重，添了负担，增了疾病。暑假时间长，夏季



减肥成了学生朋友的首选。记者走访了几家健身俱乐部，利用暑假到健身房减肥的学生都会占据日会员数的四成以上。庞大的学生减肥大军，也成了夏季健身房中一道别样的风景线。

运动医学专家武汉体育学院教授王广兰提醒说：“健身是一项循序渐进的过程，突击减肥对身体并不好。所以学生们在暑假健身之后，也要坚持下去，未必非要到健身房，每天的训练还是要保持的。另外，更重要的还是要科学膳食。”

老年人锻炼需谨慎

夏季在健身房里训练虽然可以避免烈日的炙烤，但健身房中空气流通缓慢是个弊端。对于老年人来说，夏季选择到健身房训练要慎重。“老年人年龄大，心肺功能下降，影响呼吸。比如在跑步机上长时间跑步，参与运动量很大的动感单车课都不是明智的选择。”王广兰坦言。

由于人员密集，特别是在训练高峰期，记者在健身房感受最多的还是压抑。采访时，虽然发现很多大型的健身俱乐部已经建了不少通风设备，但在训练高峰期还是感觉有些“力不从心”。王广兰进一步说：“健身房也并非老年朋友的‘禁区’，老年朋友健身房训练可以选择在跑步机上慢走，或是打乒乓球这种方式。如器械、单车、瑜伽和韵律操这样的健身手段最好还是不要参与。如果在运动中感到胸闷气短，要立刻停止运动。”

本报记者 陈凯文 李焱图