

中日韩青运会：我们准备好了

“我们都来当好东道主，以最文明的素质、最热情的姿态、最周到的服务迎接运动会！”第十八届中日韩青少年运动会开幕式在即，作为我市首次举办的综合性国际赛事，本届运动会已经点燃了绿城人的热情。大家都在用自己的一点一滴、一言一行，为本届运动会做着最后的准备，同时也展示着绿城人民的热情、开放、文明、好客。

装扮一新迎宾客

地板翻新了、球网更换了、遮阳棚搭起来了……承办本届中日韩青运会11个比赛项目的各个场馆最近“悄然”发生着新变化。“我们对整个场地内的木地板进行了重新平整，包括以前留下的电源线豁口，也都进行了补平。目的就是为了让球运动员在这里比赛时舒心、放心。”在郑州大学体育馆，郑大体育系老师郑力伟向记者介绍说。

郑州市网球中心承办了本届中日韩青运会网球和软式网球两项比赛。记者在采访时看到，该中心比赛球网全部更换一新，原本没有的遮阳棚搭建在场边，运动员和裁判员的休息室也重新装修。“我们就是要最好的服务提供给广大参赛选手，让他们在这里快乐比赛。”郑州市网球中心主任周

波自信满满地说。负责本届运动会橄榄球场地修整的李大爷这些天也是忙得不亦乐乎。“这块场地是根据以前的足球场改的。橄榄球比赛的草皮与足球场草皮不一样，根据需要，最近一段时间我要增多整理草皮的次数。”“其实我也不知道啥叫橄榄球，中国队在这训练的时候，我才是第一次见这种奇怪的球。不管怎样，看着队员在平整的草皮上奔跑我就开心。”李大爷手扶着割草机，一脸笑说。

据了解，承办本届运动会篮球比赛的九中体育馆、承办排球比赛的河南省体育馆、承办乒乓球比赛的郑州外语中学体育馆等场馆，均进行了场地、设备、通风等方面设施的翻新和更换。“用焕然一新的场馆，迎接参加本次比赛的所有青年友人，让他们感受到绿城真挚情谊。”本届运动会执委会副秘书长、郑州市体育局局长李庆山笑着说。

忙并快乐着

“你好！请稍等一下，我这边正忙……”昨天上午，见到刘润辉时，他正和其他志愿者们一起对运动员休息室进行布置。刘润辉是郑州大学体育系的大一新生，这也是他第一次担当志愿者。经过20多分钟的

忙碌，刘润辉终于可以稍微休息一下。“我们一共有33名志愿者为本次运动会服务。为了能更好地为参赛选手服务，我们平时通过学习积累了很多相关信息。”刘润辉一边擦着头上的汗水，一边笑着说。“说说第一次当志愿者的感受。”“挺兴奋的！毕竟这对自己是一个锻炼，可以增长见识。我所代表的不仅是郑州大学的形象，更是中国的形象，我要用最好的服务向外国友人展示中国大学生的风采。”

郑大体育系团委书记左晓东告诉记者，“为了让志愿者提供更好的服务，我们还专门从河南省旅游学院请来礼仪老师对同学们进行培训。”“虽然很忙，很累，但我们是快乐的、幸福的。”做了四年志愿者，正读大四的刘坤鹏颇有感触地说。据了解，本届中日韩青运会一共有133名志愿者，他们是来自我省各大院校的学生，目前，他们都在各自学校进行培训准备，等到20日统一培训之后，将正式上岗开始志愿服务。

住得舒心 比得安心

“我再把健身设备检查一遍，防止运动员在训练时发生意外。”石二伟一边扭动着手中的扳手，一边认真地对记者说。他是本

届运动会中国代表团入住的郑州光华大酒店健身俱乐部的负责人。石二伟还告诉记者，酒店专门增加了补充运动员营养的高蛋白食物。而在日、韩代表团入住的黄河迎宾馆，记者了解到，酒店除了在饮食方面增加了两国的特色外，运动员的房间也根据两国的风俗习惯进行了装修。“让运动员住得舒心，就是我们的宗旨。”本届运动会接待部部长陈志平说。

住得舒心了，而医疗的保驾护航则更是为了让运动员比得安心。“为了保证比赛安全，我们从本次比赛场馆附近的医院征调了13辆救护车，每辆车配备一名医生和一名护士，以此保证运动员在比赛期间的安全。”市卫生局相关工作人员王宏刚向记者介绍说，“我们这些医护人员都有着很丰富的治疗处理运动伤病的经验，如果运动员伤势过重，我们及时将其拉至场馆附近的医院就近就医。”王宏刚还告诉记者，运动员驻地也配备了专门的医护人员和食品监控人员，以保证参赛队员在驻地的安全。

越来越近了，我们要用最好的服务来迎接第十八届中日韩青运会的年轻友人。来吧，朋友！我们已经准备好了！

本报记者 陈凯



8月18日，巴西国际队球员庆祝夺冠。当日，南美解放者杯决赛次回合比赛在巴西阿雷格里港举行。巴西国际队主场以3：2战胜墨西哥芝华士队，从而以5：3的总比分夺得冠军。 新华社发

要锦标 不要主义

青年奥运会和我们所熟知的奥运会有一个显而易见的区别，不提供官方奖牌榜。这个变化蕴含着国际奥委会创办青奥会的宗旨，那就是淡化竞赛，注重交流和教育。

作为奥林匹克遗产的守护者，青奥会是国际奥委会在保护奥林匹克理想、扩大奥林匹克影响力和增强奥林匹克运动生命力方面作出的最新努力。为了深入诠释青奥会的宗旨，组织者力求在各个设计细节上体现同样的理念，奥运会的必备要素奖牌榜在这样的背景下消失了。

这个变化给前来报道青奥会的媒体出了个难题，既然很难自己统计奖牌，只能略去。这就从客观上达成了国际奥委会的目标——那就是减少外界对比赛结果的关注，让大家把目光投向组织者精心准备并且为之骄傲的文化和教育项目上来。

青奥会开幕5天来，文教活动确实办得红红火火，孩子们也玩得亦乐乎。但是一旦谈到比赛或是进入比赛，不管来自哪里，他们几乎都有自己清晰的目标，实力强的当仁不让不要争冠，实力弱些的也都给自己定了蹦一下或许能够到的目标。

也许我们会怀疑，这些目标究竟是自己定的，还是为情势所迫；我们还会怀疑，在这样的目标之下，他们是否会觉得快乐。看看他们在场上拼尽全力的表现，看看他们在赛后说出“我是冠军”时的自豪，其实不难发现，目标是他们的动力，也是他们快乐的源泉。

虽然只有14岁-18岁，但不管是中国的还是外国的运动员，很多都已经把目光定在未来的奥运会。这些未来竞技体坛的主角，奋勇争先已经是他们的自我要求，这也正是奥林匹克精神的要求之一。

不可否认，教育功能是体育的重要内涵，也是体育应该肩负的责任。但是其教化育人的作用如何实现呢？还是要通过公平的竞争过程来实现。这种竞争的目标就是奥林匹克格言“更快、更高、更强”。这个口号虽然借自阿波罗的好友、巴黎一位修道院的院长，但并不是凭空产生的，而是发掘于人类内心的积极追求。挑战极限、超越自我、永不满足的精神，既表现在体育领域对锦标和纪录的追求上，也体现在人类的文明进步中。

尽管这两种追求都产生了一些糟糕的结果，比如体育领域的兴奋剂和社会领域的环境恶化，但这并不能归咎于格言本身，而是我们让这种追求成了“主义”——体育领域以成绩为主导，以成绩为唯一评判标准的锦标主义和社会领域的物质主义。在这种“主义”的指导之下，公平竞争和天人合一这些前提都被扔到一边。

国际奥委会关于青奥会的理念是力求实现体育、文化和教育的平衡。如果把这种理念真正落实到制度、竞赛和评价等体育的各个体系，那么锦标主义也就失去了其生存的土壤。而中国体育，能从中学到什么呢？

新华社记者 沈楠 马向菲

世界杯罢训事件余波：法足协重罚引争议

在媒体的高度关注和舆论纷乱的争吵声中，法国足协纪律委员会于17日对4名世界杯罢训球员下达了堪称严厉的判决，阿内尔卡、埃夫拉、里贝里和图拉朗分别领到了禁赛18场、5场、3场和1场的处罚。不过与世界杯刚刚结束时的群情激愤不同，足球界和舆论普遍对足协的这一决定提出了质疑。在2012年欧洲杯预选赛即将到来之际，法国队的内耗更是引发了不少人的担忧。

这一决定一经宣布，法国队新任主帅布兰科是第一个感觉“不爽”的人。此前，布兰科一直主张对肇事球员小惩大戒，以免影响国家队的战绩。为此，他还让23名参加南非世界杯的球员全部排除在与挪威队的友谊赛大名单外，希望就此揭过世界杯惨败的一页。然而事与愿违，处罚决定的出台意味着他在今年的几场关键比赛中无法安排里贝里和图拉朗等主力球员上场。

18日，布兰科在一份公报中无奈地表示：“在2012年欧洲杯预选赛到来之际，法国需要选出最优秀的球员前去迎战，而足协做出的决定显然不是最佳的解决方案。现在再埋怨什么也无济于事，我只能按照目前的形势，尽量安排下几场比赛的国家队阵容。”

素以言辞犀利著称的前欧塞尔队主教练居伊·鲁在接受采访时表示，纪律委员会的判决“令人发笑”。他说：“欧洲杯预选赛就在眼前，足协却给国家队最出色的球员（里贝里）开出了禁赛3场的罚单，又对第二优秀的队员（图拉朗）禁赛1场。这真是绝妙的主意，看来足协希望为法国队保持悬念，不让他这么容易就晋级决赛。”

而法国职业足球运动员联盟更是对足协的决定极度不满。它在公报中表示，纪律委员会在政客与媒体的双重压力下，对法国足球进行了沉重的打击。此外，在判决下达之前，球员联盟就曾指责足协将阿内尔卡等5名球员交由纪律委员会处理有失公平。它认为，6月20日发生的罢训事件关乎国家队球员，而现在却只有上述5人会受到大众的“审讯”，为集体的过错付出代价，这样做只能让“亲者痛，仇者快”。

与上述激烈的言辞相比，马赛俱乐部老板达西耶和国家队前主教练伊达尔戈的态度相对缓和。不过达西耶承认，足协的决定略显“过分”，但不无济于事，还会对法国队造成伤害。伊达尔戈则认为，布兰科本想把欧洲杯预选赛排出一套最佳阵容，但足协却为他设下了重重障碍。

处在风暴中心的几名球员对判决结果更多地表示了不屑和不满。已经下定决心与国家队决裂的阿内尔卡在接受《法兰西晚报》采访时说，所谓的处罚不过是一个骗人的把戏，因为他根本不在乎是否能重回国家队踢球。而远在德甲拜仁踢球的里贝里则大呼冤枉，他认为，所有的球员都参与了罢训，足协不应该单独惩罚某个人。

目前，受罚的4名球员可以就此提出上诉，不过《队报》分析认为，这一可能性微乎其微，因为此举意味着与法国足协分庭抗礼，除了引起媒体新一轮的炒作，对他们未来的职业生涯没有一点好处。尤其是里贝里，他只要等待三场比赛的禁令一过，就可以重回国家队的主力位置。而这位拜仁大将也在18日表示，自己十分渴望“继续为法国队效力”。 新华社记者 李学梅

大罗考虑提前退役

新华社里约热内卢8月18日体育专电“外星人”罗纳尔多18日表示，他正考虑在今年12月提前结束自己的职业生涯，而不是自己之前所计划的明年。

在经历了漫长的伤病困扰之后，这位两届世界杯冠军成员、目前世界杯历史上总进球数最多(15球)的球员表示，这不是一个能轻易作出的决定。

“我将整个生命都献给了足球，我会继续尽全力以确保我至少能踢完今年的比赛。”罗纳尔多说，“然后我会作出决定(是否退役)。”



8月19日，中国选手张继科在比赛中。当日，在江苏省苏州市举行的2010年中国乒乓球公开赛男子单打比赛中，张继科以4：0战胜奥地利选手冯晓冠。 新华社发

韵味十足 星光闪耀

省十一运开幕式亮点多

本报洛阳专电(记者 陈凯)河南省第十一届运动会的开幕式将与河洛文化旅游节开幕式合二为一，融体育、文化和旅游为一体，突出“魅力省运，精彩河南”的主题。宋祖英、陈慧琳、李玖等“重量级”歌星也将亮相省十一运会开幕式。这是记者从昨日于洛阳召开的省十一运会新闻通气会上获得的消息。

据了解，本届省运会开幕式的总策划为央视春晚总策划以及今年广州亚运会开、闭幕式的总策划朱海，总编导则是中央民族歌舞团国家一级导演丁伟，北京奥运

会舞美总设计师陈岩担任舞美总设计师，亚洲音乐教父鲍比达担任音乐总监。大腕人物共同策划本届省运会开幕式可谓别具一格。国家元素、河南元素、洛阳元素、文化元素、体育元素都将在省十一运会开幕式上集中展现。从黄河、洛河到生命之源，将中华文化、中原文化、河洛文化、体育文化精彩结合成“大河奔流”的开幕式主题。本届省运会开幕式最独具匠心之处便是LED电子技术打造出的3D光影效果，在此效果的作用下，奔流不息的母亲河——黄河，将“站立”起来。另外，作为河南

特色的豫剧元素也将与其他节目结合起来。鲍比达为省十一运会创作的牡丹歌曲也将在开幕式上精彩呈现。宋祖英、陈慧琳、李玖、韩磊、鲍国安、张靓颖、汤灿等明星歌手的助阵，使得本届省运会开幕式更加星光璀璨。

关注省运会 关注郑州团

●夏日绿城全民健身活动 系列报道之四

夏夜健身曲悠扬

邀上几个要好的票友，到小区附近的小花园唱上一段，喊上几个邻居姊妹，找块空地跳上一曲集体舞；忙了一天了，叫上几个朋友到公园里快走一趟……绿城的夏夜处处悠扬着运动的旋律，人人体验着健康的快乐。

唱戏唱出好精神

“刘大哥讲话理太偏……”每天晚上7点左右，位于大石桥金水河边的公园里，都会传出字正腔圆的豫剧唱腔。在这引吭高歌的是住在附近的几个豫剧票友。今年70岁的杨百礼老人就是票友之一，他笑着对记者说：“我很喜欢豫剧，平时自己在家也经常唱，但就是找不到那种感觉。后来偶然的一次机会，我来到这散步，看到这些人唱，也就参加进来了。到现在已经唱了好几年了。”

票友唱得开心，听众听得也起劲。叫好声、鼓掌声层出不穷。“我就喜欢听豫剧，但唱得不好，来听听老师们是怎么唱的，学习一下。”一位姓王的票友说。杨百礼说：“我们一起唱戏除了爱好外，也算是一种健身方法。大家在一起唱一唱抒发一下情绪，精神状态特别好。”绿城票友晚间聚在一起切磋唱技早已成了一种习惯，记者在近几日的采访中发现，公园、社区、广场都能听到票友们激情的唱腔。他们饱满的精神状态，总能让你忘记夏夜闷热的烦躁。

跳一跳就是妙

节奏感很强的广场舞，已然成了我市广大市民晚间在社区附近广场上活动健身的首选。家住鑫苑名家的王彩霞是广场舞的忠实

粉丝。每天晚上8点整，她都会来到阳光新城小区大门口广场上与邻居姊妹们一起翩翩起舞。“我今年64岁了。前几年退休后在家没事，就开始跳上了广场舞，主要就是锻炼了身体。刚开始的时候，我们一起跳的只有十几个人，现在队伍已经扩大到70-80人了。我们还成立了阳光健身团，带动大家一起健身。”王彩霞笑着对记者说。

几十个人排成方块队，伴随着舞曲的节拍，变换着花样或是前进、或是后退、或是转身。每一个跳舞者只有动作一致，广场舞才跳得好。而且广场舞还很锻炼人的协调能力，只有每个人自身协调好了，大家才能跳到一起。跳一跳后，自能感觉其中的美妙。”王彩霞进一步说。在王彩霞老人的带动下，越来越多的年轻人也加入到广场舞的队伍中。“每天晚上一到8点，我就感到要去跳舞了。如果哪天不跳，感觉就像少点什么，浑身都不舒服。”22岁的蔡俊霞如是说。

快走减压又减肥

用比平常走路快的速度行走，但双脚又不同时离地，采取这种健身方法的人群，就是快走一族。记者晚上在人民公园采访时，就发现了庞大的快走一族。十几个人排成一队，步伐一致快速步行前进，远远看上去就像是一列“火车”。这列“火车”每晚要围着人民公园走上好几趟。在某公司上班的王小生就是快走一族的新成员。“每天上班很忙，根本没时间锻炼身体。时间久久了精神越来越差，再加上平时

应酬很多，身体越来越胖。”王小生无奈地说。

在快走一族中与王小生情况相似的大有人在。“我参加快走一族就是为了减压减肥。白天忙工作，只有晚上有时间。”另一位快走一族张英丽如是说，“快走是一项有氧运动，很利于减肥。很适合我们上班族锻炼身体。经过这一段时间的快走，我释放了不少压力，而且体重也轻了好几斤。”

晚间适度健身效果好

谈及晚间健身的效果，运动医学专家武汉

体育学院教授王广兰给予了很高的评价：“人体在下午6-8点之间，体温最高、身体的柔韧性和灵敏性最好、肌肉的力量和心肺功能也处于最佳状态。因此，晚上进行运动练习，效果最为明显，健身的持久性也最佳。”

凡事都讲究一个度，王广兰教授也提醒说：“晚间训练量不易过大，大运动量之后，人体兴奋度很高，不易尽快入睡，从而也就影响第二天的工作。因此，晚间的训练量不宜太大，时间控制在30分钟至1个小时之内最好。”

本报记者 陈凯 李焱 实习生 徐宗福 图

