

## 咬紧建业别掉队 ——中甲联赛第10轮前瞻

本周六，中甲联赛第10轮将全面拉开战幕。前九轮战罢，积分榜上除了建业队25分领跑之外，重庆力帆、广东日之泉、深圳红钻三支球队同积19分难分伯仲，为了紧紧咬住建业，三强在接下来的比赛中必将展开殊死一搏。

本轮中甲战役的焦点当属石家庄永昌骏豪与重庆力帆的火并。永昌骏豪上下对目前联赛的成绩非常不满，主帅徐晖因此辞职。本轮他们面对冲超热门并且势头凶猛的重庆力帆，如果继续低迷恐怕将凶多吉少。

深圳红钻本轮将在主场对阵沈阳沈北，上轮比赛客场战胜湖南湘涛后深圳红钻继续保持连胜，而对手沈阳沈北却送给了成都谢菲联联赛第一场胜利，让球迷大失所望，本轮更是客场挑战冲超热门球队深圳红钻，沈阳沈北想在深圳带走3分恐怕机会不大。

哈尔滨毅腾在上轮输给重庆力帆之后本轮将迎战势头正旺的天津松江，哈尔滨毅腾目前位居积分榜第六位，比起之前的强势状态还是稍显后劲不足，天津松江在上轮比赛中展现了球队顽强的状态以及对胜利的渴望，最终以1:0击败了劲敌日之泉，终结了对手的连胜。本轮他们能否战胜毅腾继续高奏凯歌，将是决定能否走出低谷的关键。

广东日之泉在上轮比赛中客场遭遇了天津松江的全力阻击，并且客场以0:1输给对手，遭遇了联赛开赛以来的第二场失利，在积分榜上也被重庆力帆超越。本轮他们将主场迎战弱旅贵州智诚，对于急需重新提升士气的日之泉来说，他们势必不会错过这样的拿分甚至多拿进球的比赛。不出意外，对于贵州智诚来说这恐怕将会是一场强弱分明的屠杀。

延边长白虎本轮主场将对阵成都谢菲联，延边队在上轮被重庆FC逼平之后已经五轮联赛不胜，而客队成都谢菲联虽说在上轮比赛中收获了本赛季的第一场胜利，但他们为此也付出了代价，在本轮比赛中4人将缺席比赛，这也许是延边队获胜的最佳时机。

重庆FC对阵北京理工，主队重庆FC目前联赛仅积4分，也是降级热门，而北京理工虽说在上轮客场输给领头羊河南建业，但场面并不输给建业，因此与重庆FC的较量，大学生队有望找回自信。湖北华凯尔与湖南湘涛的“两湖”之争悬念不会太大，本场比赛也是湖南湘涛拿分的大好时机，面对积分垫底的华凯尔，相信湖南湘涛不会阴沟翻船。

本报记者 刘超峰 实习生 刘磊

编者按：从2009年开始，每年的5月被定为河南省全民健身活动月，今年是活动月连续开展的第四年。5月11日，2013年郑州市全民健身活动月启动仪式在郑州市体育馆隆重举行。随着我市全民健身活动月的启动，市体育局在活动月期间除了组织举办一系列老百姓喜闻乐见的健身活动外，还推出了包括健身技能培训、健身指导、科普讲座等在内的形式多样的全民健身志愿服务下基层活动。

本报从今天开始，推出一组全民健身活动系列报道，展示我市全民健身活动的风采。

## 活到老 教到老



家住省人民医院附近的张林慧大姐，最近每天都要赶大早6点起床，为的就是专门到省体育馆西广场找马凤英“学艺”。郑州市全民健身活动月启动以来，作为国家级全民健身社会体育指导员，同时也是全民健身志愿者的马凤英就特别忙碌，每天像张林慧一样找她学习广场舞的“粉丝”比平日更多了。“现在正值全民健身活动月，作为一名全民健身志愿者，我更有义务教大家跳广场舞，帮助他们掌握一项科学健身技能。”马凤英说。

昨天早上7:00，当记者来到省体育馆西广场，首先映入眼帘的便是几十位身着舞蹈服装、手拿长扇的舞者，他们正在马凤英的指导下，规范广场舞动作，张林慧大姐也在其中。“注意眼神啊，一定要向左前方45度看，还有你的胳膊一定要伸直举过头顶，就像我这样。眼睛有神，肢体有力，这样跳起舞来才有美感。”无论是功底的“老练家”，还是刚刚接触的“菜鸟”，马凤英一视同仁，手把手教，一点点规范。“每个人的接受能力都不一样，既然大家来这想跟着我学，我就要把他们教会，更要把他们教好。”

一套广场舞跳下来，张林慧已经是满头大汗了，她一边喘着气，一边开心地告诉记者：“跟着马老师跳广场舞就是有种劲儿，动作连贯，节奏感强。更重要的是，她教得认真，动作稍不规范，她都及时给你指出来。所以，我每天跑这么老远来这跳，算是值了！”张林慧还告诉记者，她以前就很痴迷广场舞，而且早就听说过马凤英，由于近几年工作忙没空跳，她对广场舞的热情也基本消耗殆尽。最近她从朋友那听说郑州市全民健身活动月期间，有全民健身志愿者走进社区为市民提供免费健身指导，马凤英也是志愿者之一，她就慕名而来，而且在马凤英这又重新找回了跳广场舞的激情。

记者在现场看到，无论是否认识，马凤英对待每一位学员都是笑脸相迎，再加上教动作时的认真劲儿，她热情感染着每一个跟她学跳舞的人。就这样，马凤英坚持了近30年。为了方便搬运音响设备，她还专门买了一辆小汽车，每天由她老公开着负责运输，而要去参加比赛或者活动演出，马凤英还自掏腰包为大家做服装。

“每天看着大家跟我一起跳舞，身体好了，心情好了，我就特别开心，我觉得值得！我就是活到老，教大家跳到老，为大家服务到老。”马凤英的一席话顿时赢得了现场所有学员的热烈掌声。

现如今马凤英已是桃李满天下，曾经跟她学习广场舞的四五十名学员也已成为郑州市二级社会体育指导员，他们与马凤英一样正在绿城各个健身活动站点为广大市民做着免费的全民健身志愿服务。其实不只有广场舞，像太极拳、健身操、篮球、乒乓球等深受广大群众喜欢的健身活动，市体育局在全民健身活动月期间，专门组织近200名相关项目的社会体育指导员走到市民身边，为大家提供科学的健身指导，传递“我运动、我健康、我快乐”的正能量。

本报记者 陈凯 文/图

# 周六京城客战八喜 建业低调剑指连胜

本报讯(记者 刘超峰 实习生 刘磊)主场战胜北理工队之后，建业又一次品尝到三连胜的滋味，朝着重返中超的目标大步前进。在与北理工队的比赛中，建业今年主场第一次丢球，也让教练组惊出一身冷汗，赛后主帅唐尧东更是看出了球队出现的问题：“北理工的技术素养很高，是一支值得尊敬的球队。我们在比赛中浪费了很多机会，射手不是一两天就能练成的，路还要一步步走。”

尽管建业队一骑绝尘领先诸强，但通过九轮联赛实战检验并非完美无缺，暴露出来的隐患和弱点也有不少，尤其是在节节胜利之后，队员的心态明显

开始有点“变味”，本轮能否继续延续良好状态以及平稳心态都将对比赛起到至关重要的作用。这几天，建业队在中甲基地积极备战，主帅唐尧东要求队员丝毫不能放松警惕，要把每个对手当成强敌来打，切不可出现沾沾自喜的骄傲情绪，同时在生活上要求队员严于律己，避免出现意外的非战斗性减员。

对于周六这场硬仗，建业将士还是希望通过整体的优势，向四连胜发起冲击。不过北京八喜目前状态不错，见建业更做好打硬仗的心理准备。为了给中甲弟子兵呐喊助威，届时河南球迷还将组成远征团亲赴北京，让中原红色旋风飘扬在京城赛场上。



5月16日，中国选手王励勤(右)/饶静文在比赛中。当日，在巴黎世乒赛混双八分之一决赛中，中国选手王励勤/饶静文以4:2战胜波兰选手弗蒂科夫斯基/格里波夫斯卡，晋级八强。

世乒赛还未进入高潮阶段，当日的比赛中冷门不多，大多数中国选手都顺利过关。

新华社记者 陶希夷 摄

## 男排精英赛漯河站赛程出炉 中国男排首战哈萨克斯坦队

本报讯(记者 陈凯)昨日，记者从中国排球协会获悉，2013中国男排精英赛(漯河站)赛程已经出炉，中国男排将于本月21日首先迎战哈萨克斯坦男排。由于日程安排冲突，此前确定参加本次男排精英赛的澳大利亚男排将不再参赛，河南天冠男排将顶替该队参加此次精英赛。不久前执掌中国男排主教练帅印的河南天冠男排主教练谢国臣，也将首次以国字号主帅的身份“回家”参赛。

据了解，国际男排精英赛(漯河站)为期3天，全部比赛将于23日结束，参赛的四支球队分别为中国、河南天冠、哈萨克斯坦和印度。比赛分为两个时间段进行，中国男排的比赛全部为19:30开打，具体赛程为：21日对阵哈萨克斯坦，22日对阵河南天冠，23日对阵印度，另一个比赛时间为21日至23日每天

16:00。此次国际男排精英赛将是河南天冠男排主教练谢国臣执掌中国男排帅印以来，首次带领国家队亮相国际大赛。谢国臣告诉记者，通过近一段时间在北京的集训，中国男排各方面都不错，小伙子们劲头十足，很期待在国际赛场的“首秀”能赢得满堂彩。谈及与天冠男排的“同室操戈”，谢国臣表示，这的确很有意思，尽管手心手背都是肉，但国家的利益永远高于一切。他同时也表示，参加此次精英赛对于正在备战全运会决赛阶段比赛的河南天冠男排来说，也将是一个与高水平对手过招，提升自身实力千载难逢的好机会。

另据了解，漯河站比赛结束后，这四支球队还将转战洛阳，于26日-28日参加在那里举行的男排精英赛第二站的比赛。

## NBA：两队率先进军分区决赛 东区：“火烧牛” 西区：“熊出没”

新华社华盛顿5月15日体育专电 NBA15日进行了两场“焦点之战”，迈阿密热火队主场94:91力克芝加哥公牛队，总比分4:1淘汰对手，率先晋级东部决赛；主场作战的俄克拉荷马雷霆队最后时刻错失良机，84:88不敌孟菲斯灰熊队，总比分1:4惨遭淘汰。此役获胜，灰熊队也创造了历史，首次打入西部赛区的决赛。

迈阿密“三巨头”延续了手感，“詹皇”拿下23分、8次助攻和7个篮板；韦德末节发威，全场贡献18分、6次助攻和5个篮板；波什有12分和7个篮板的进账。

首节比赛，热火的进攻堪称完美，开场仅3分钟便打出10:0的攻击波。首节打了一半，公牛队仅得4分，最多时，热火队以22:4领先18分。然而第二节比赛开始，公牛队上演逆转好戏，在布泽尔和罗宾逊带领下大举反击，半场结束时，公牛队以53:47反超比分。

从领先18分到落后6分，热火队的上半时“判若两人”，好在下半时他们如梦初醒，发起了总攻：詹姆斯在第三节连突带带，将比分追至69:77，“闪电侠”末节发威，肖恩·巴蒂尔命中两记关键三分，热火队在第四节重新确立了领先优势，将比分锁定在94:91。距离全场比赛结束15.9秒时，罗宾逊三分出手偏出，巴特勒最后一投未能命中，公牛队最终错失良机，遗憾出局。全场比赛，公牛队布泽尔拿下26分14个篮板，内特·罗宾逊21分6次助攻，巴特勒19分进账，替补出场的汉密尔顿贡献了15分。

“小皇帝”在最终取胜后感叹道：“我们拼尽了全力，我已不剩任何力气了。连续赢下一个对手并不容易，这也许是我职业生涯打过的最艰苦的赛点战。”热火队主教练斯波尔斯特拉也表

示，如赛前想象的那样，拿下本轮比赛实属不易。

另一场西部赛点战同样激烈。灰熊队4位球员得分上双，兰多夫拿下28分14个篮板，康利得到13分、11次助攻和7个篮板，差点拿下准三双，马克·加索尔贡献10分7个篮板，普莱斯上演了一个技惊四座的精彩扣篮，收获8分6个篮板。

总比分1:3落后，主场作战的雷霆队不敢有任何懈怠，一开场就与对手拼内线，取得7:0的良好开局。以内线强悍著称的灰熊队随后还以颜色，强攻篮下，并以23:18的比分结束首节。第二节，灰熊队依靠兰多夫和康利的里应外合逐渐将比分拉开，将优势扩大到50:38，领先12分进入下半时。

第三节开始后雷霆队打出小高潮，在本节结束时把差距缩小到两分；但灰熊队并未乱了阵脚，再度依靠兰多夫和加索尔连续强打将分差拉开到两位数。末节，背水一战的雷霆队发动反击，伊巴卡、费舍尔、科里森连续拿分。全场比赛还有14.3秒时，雷霆队将比分追至84:86。兰多夫关键时刻两罚不中，给了雷霆队扳平比分的希望，但被委以重任的杜兰特最后时刻投篮偏出，灰熊后卫托尼·阿伦抢到篮板，雷霆队被迫采取犯规战术，阿伦两罚全中。雷霆最终以4分惜败，惨遭淘汰。

雷霆队本赛季常规赛排名西区第一，却在首轮中意外折损大将韦斯特布鲁克，使得凯文·杜兰特孤掌难鸣。本场比赛，杜兰特虽然拼尽全力，全场贡献21分、8个篮板和6次助攻，但21投仅命中5个，创下自己职业生涯第二差的命中率。

东部决赛，热火队将对阵印第安纳步行者与纽约尼克斯之间的胜者；西部决赛，孟菲斯灰熊队将与圣安东尼奥马刺和金州勇士之间的胜者展开较量。

## 欧联杯： 切尔西拿下“大满贯”



新华社阿姆斯特丹5月15日体育专电 2012-2013赛季欧罗巴联赛决赛15日在阿姆斯特丹竞技场上演。英超豪门切尔西以2:1战胜本菲卡队捧得桂冠。

凭借夺冠，“蓝军”完成了连续两个赛季先后夺得欧冠冠军和欧罗巴联赛冠军的壮举，也实现了欧洲赛事三大杯的大满贯。

作为球队核心，34岁的兰帕德近日攻入了球队历史上第202和203粒进球。在不负众望带领球队捧得欧联杯冠军后，他的去留问题再次成为关注的焦点。在赛后采访中，这位“蓝军”队长透露了即将续约的好消息，明确表示下赛季仍会留在斯坦福桥。

“我非常希望明年继续留在这里，由于比赛，我们还没完全坐下来谈，也没签下任何文件。切尔西是一个伟大的俱乐部，我希望继续为球队效力。”兰帕德说。

本场比赛“蓝军”赢得并不轻松，本菲卡球员积极拼抢，给“蓝军”制造了不少麻烦。直到下半场，凭借西班牙射手托雷斯和补时阶段伊万诺维奇的“空中漂移”头球攻门，切尔西才将比分锁定在2:1。

本赛季，“蓝军”的夺冠历程可谓一波三折，欧冠出局，足总杯惨遭淘汰，联赛又夺冠无望，眼看本赛季将颗粒无收，好在及时的欧罗巴联赛冠军弥补遗憾，振奋士气。

赛后兰帕德表示：“这是个漫长的赛季，球队经历了很多事情，但我们一次次显示了决心。”

对于进球功臣，兰帕德给予了高度的评价：“伊万诺维奇非常棒，没人比他更配得上冠军，他完全是梦幻级的。”

最后时刻奉献绝杀进球的伊万诺维奇也难以掩饰喜悦的心情：“这感觉太伟大了，能在决赛中攻入进球是每个球员的梦想，这是我职业生涯里最难忘的时刻之一。本菲卡今天踢得很好，但我们非常努力，球队所有人配得上胜利。”

### 全运烽火

经过3天激烈角逐，第十二届全运会女子排球青年组(16岁-19岁)附加赛，昨日在福建漳州落下帷幕。河南鑫苑青年女排在最后一天的比赛中，以3:1战胜河北队，从而以三战全胜的成绩称雄附加赛，并获得了十二运会青年女排的第九名，同时也为十二运会河南代表团贡献了一枚铜牌。

陈凯

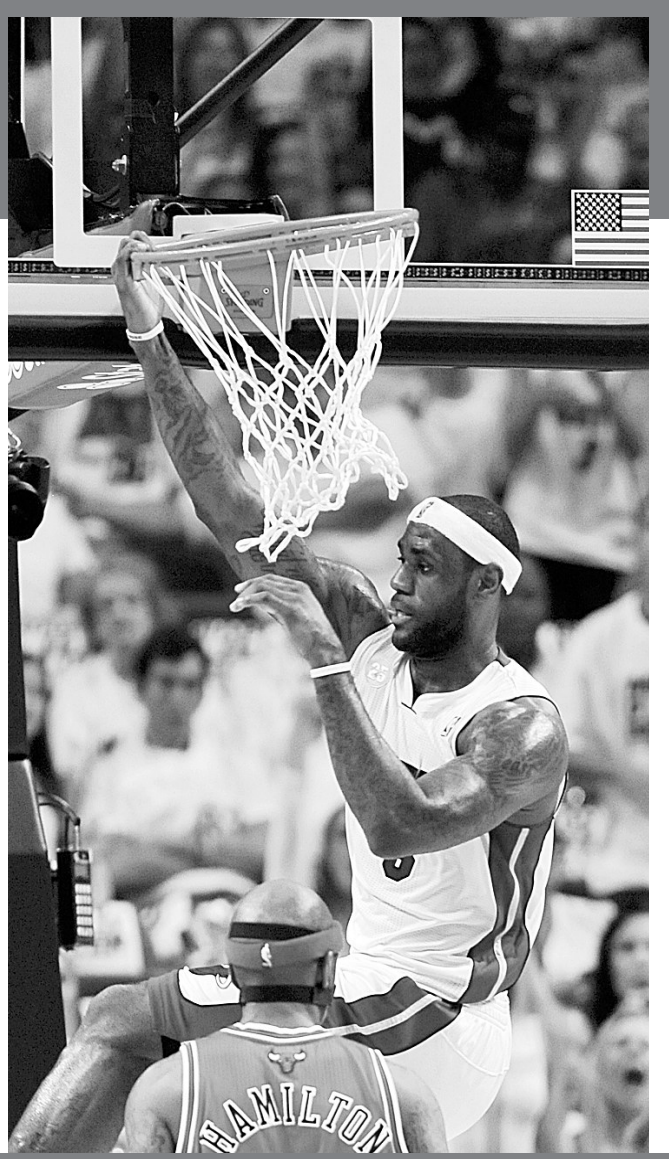
15日于山西结束的第十二届全国运动会武术套路预赛(男子赛区)中，我省选手发挥稳定，共获得了两张全运会决赛阶段的门票。

经过激烈角逐，我省名将、曾多次在全国比赛中获得冠军的马建超在太极拳和太极剑的比赛中发挥出色，顺利收获一张全运会决赛门票；我省另外一名选手葛晓雄，在长拳、刀术、棍术个人全能项目的比拼中，也收获了一张全运会决赛门票。

陈凯

在憾平四川女足和东道主山东女足之后，15日，全运会女足预赛继续在山东潍坊进行，面对本赛区实力最强的广东队的犀利进攻，河南欧帕女足打得有声有色，先失一球的不利局面下稳扎稳打，最终双方以1:1与广东女足握手言和，这样三轮战罢，河南队三连胜，最后一场面对实力最弱的海南队，只要打平海南队就可顺利出线，拿到全运会决赛门票。

刘超峰



幸亏这篮球架质量不错，才能禁得起詹姆斯的暴扣。新华社发