

郑州地铁助力郑开马拉松 比赛日加开“郑开专列”

本报讯(记者 陈凯)参加今年郑开马拉松的跑友可以坐地铁去参加比赛了。昨日,记者从郑开马拉松组委会获悉,为了方便参加今年马拉松全程、半程以及10公里项目的选手在30日比赛当天及时抵达郑开大道比赛现场,郑州市轨道交通有限公司将在本周日(3月30日)早上6:00起加开5班地铁,方便广大跑友搭乘。

据了解,加开的5班地铁起点全部在医学院站,从30日早上6:00起,每隔10分钟向市体育中心站方向发一班,最后一班的时间为早上6:40,首、末班加开地铁抵达市体育中心站的时间分别为早上6:26和7:07。这5班加开地铁在紫荆山、东南角、二七广场、紫荆山、燕庄和市体育中心。

半程以及10公里项目的选手节约比赛当天的时间,27日在郑东新区CBD参赛物料领取现场,参赛选手可购买地铁预售票,单程票4元/张。返程需乘坐地铁的,也可根据实际乘车距离购买返程单程票。与往届赛事一样,今年组委会还将在紫荆山东南角公交候车港湾安排大巴运送参加全程、半程以及10公里项目的选手抵达比赛现场,候车时间为30日

早上5:30-6:00。另外,赛事组委会还将在市体育中心站地铁口处安排大巴,运送乘坐地铁的参赛选手,候车时间为30日早上6:00-7:30。参赛选手可凭号码布在两个大巴集结处乘坐大巴。特别提醒的是,今年比赛结束后运送参加全程、半程以及10公里项目选手的返程大巴,将把返程参赛选手全部运送至市体育中心地铁口,不再运送至紫荆山。



3月23日,李娜在比赛中回球。当日,在索尼网球公开赛女单第三轮比赛中,中国选手李娜以2:0战胜美国选手凯斯,晋级下一轮。
新华社发

赛前怎么练?

很多跑友越是临近比赛越是训练勤奋,一天不跑都心虚,跑得不够多不够快就自责。但事实是,赛前必要的休息和调整比过量的训练更重要、更有效。现在距离比赛开赛还有不到一周的时间,就应该进入调整期,以控制跑量,充分休息为主要目的。“赛前大幅度增加运动量的行为是很不科学的,适当减少训练量,好好休息,保持好身体状态才是明智的做法。”河南省田径运动管理中心国家级长跑教练李培立表示。

一般接近比赛日的时候,参赛者的训练量及训练强度只需达到平时的一半即可。赛前几日的跑步训练应以慢跑为主,以每日的慢跑保持身体的跑步能力,维持身体肌肉状态,并调整自身的身体机能。除此之外,李培立还建议参赛者应在赛前几日适当地增加一些拉伸运动和身体的延长性运动,以此来放松关节、腰、背、肩等处的肌肉,更有助于身体恢复。

本报记者 陈凯 实习生 郭文

丁付涛:“上阵父女兵”



“老爸,我们去哪里呀?听说马拉松就要开跑啦;宝贝,我们一起跑步,健康是最大幸福。”2013年,亲子节目《爸爸去哪儿》火爆全国,在郑开马拉松的荣誉跑友中,也有这样一位父亲,和自己的女儿一起为“上阵父女兵”的郑开梦做出了最好的诠释。

2006年下半年开始,当时刚刚30出头的丁付涛开始接触跑步,充沛的精力和良好的身体素质让他在跑步中获得了更多的乐趣。学习着在长跑中调节呼吸,探索着如何更好地协调步幅与步速,逐渐调整出最好的跑步姿势……从一开始跟随

着兴趣的指引,到后来的越跑越专业,在科学的锻炼与不断的调节摸索中,丁付涛越跑越快,越跑越带劲。到2013年,他已经连续7年从平顶山赶来郑州参加郑开马拉松了。“现在要是能有一天不跑步,这心里都会觉得少了点什么,总觉得这身上都不得劲。但是只要一跑完步,立马就觉得这一天都浑身舒服,心里都舒坦。”丁付涛说,是一种不放弃的精神让他不断地坚持下去,马拉松最吸引自己的就是一种在痛苦中体验快乐的感觉,那种挑战极限的滋味让他非常的享受。

“今年是我连续第八次参加郑开国际

马拉松赛了。这几年来跑得都还行,成绩也一直在逐步提高,现在全程成绩保持在4小时以内。去年我在郑开跑了3小时3分21秒,是我的个人最好成绩。”

“我的乖女儿也觉得她有个很棒的爸爸,她很自豪!”在丁付涛的影响与带动下,女儿对运动充满了兴趣,每次和女儿一起出去玩时总能见到“风一般的”女儿在开心地奔跑跳跃,女儿的天真活力是给了丁付涛最好的奖励。女儿的支持也让丁付涛更有坚持的动力,而他的坚持也让女儿感受到了马拉松所带来的积极向上、坚韧不拔的精神。

“每次我去外地参加马拉松比赛,我都会对孩子承诺一定会完成比赛,我想让她能因为自己的爸爸这么奋进而骄傲。我很自豪,慢慢的女儿也养成了锻炼的习惯,天气暖和时我常常带着她一起跑个一两千米。女儿能从小就那么爱运动,是比得冠军还让我觉得骄傲的事!”丁付涛说。

即将到来的第八届郑开马拉松赛是丁付涛期待已久的赛事,他将带着与女儿的生日号一致的“929”荣誉跑友号码第八次奔跑在郑开马拉松的赛道上,女儿也将第一次参加郑开的10公里项目,即将踏上郑开赛道的父女俩充满了信心。

本报记者 陈凯 实习生 郭文 文/图

小贴士

距郑开马拉松 还有5天



西甲“国家德比” 皇马不敌巴萨

新华社马德里3月23日体育专电 世仇恩怨,明星对决,点球,红牌,争议判罚……23日晚,西班牙“国家德比”再次以一出汇集各种元素的“大片”形式上演,最终皇家马德里队在伯纳乌以3:4主场不敌巴塞罗那队。

今年以来表现起伏不定的巴塞罗那在面对老对手时终于爆发出十足的能量。伊涅斯塔早早为巴萨首开纪录,梅西则在随后上演帽子戏法。皇马方面虽凭借本泽马的梅开二度和克·罗纳尔多的点球两度反超比分,但无奈拉莫斯被罚下导致球队十人应战,终于遗憾告负。而裁判在比赛中的三次点球判罚也在赛后成为争议的焦点。

开场仅6分钟,巴萨便取得领先,梅西中路送出妙传,左路无人防守的伊涅斯塔插上打死角破门。本泽马在错过两次得分良机后终于找回了射门靴。第19分钟,迪马利亚左路传至门前,法国前锋小禁区边缘头球破门。4分钟后,他再度与迪马利亚做配合,接后者的下底传球,胸部停球后抽射入网,为皇马将比分反超为2:1。此后法国人原本还有上演帽子戏法的机会,但其射门被皮克在门线上救出。

第42分钟,巴萨卷土重来,梅西与内马尔禁区内做出撞墙配合后中路推射入网,为客队扳平。佩佩与法布雷加斯随即发生冲突,引发场上短暂混乱,并双双遭到黄牌警告。

下半场比赛开始进入被裁判判罚主导的节奏。第55分钟,克·罗纳尔多在禁区边缘被阿尔维斯绊倒,裁判判罚点球,葡萄牙人主罚命中,将自己的联赛进球数扩大至26球。然而慢镜头显示,这一犯规在禁区外发生。

巴萨在随后同样因点球受益。第65分钟,内马尔单刀杀至禁区内,并在拉莫斯防守下摔倒,裁判出示红牌将拉莫斯罚下并判罚点球,梅西主罚命中。第84分钟,伊涅斯塔在禁区内突破阿隆索和卡瓦哈尔的夹击时倒地,再度为客队获得点球,梅西主罚完成帽子戏法,为巴萨锁定胜局。阿根廷人自己也成为“国家德比”历史上进球数最多的球员(21球)。

落败的皇马目前与马德里竞技同积70分,因为与后者的胜负关系落于下风而被迫交出联赛榜首位置。而巴萨则在此战距马德里双雄仅有一分之差。西甲重新进入“三国”混战时代。

C罗:有阴谋

新华社马德里3月24日体育专电 因输掉“国家德比”而极度沮丧的皇马球星克·罗纳尔多在赛后令人惊讶地抛出了“阴谋论”。他声称,“或许有人不想让皇马赢”。

克·罗纳尔多抨击当日主吹“国家德比”的裁判马里恩科犯下了“太多错误”。他说:“这种级别的比赛应该找一个有相应水平的裁判。他(裁判)太紧张,不能作出正确的决定。”

葡萄牙人随即表示,皇家马德里的失败或有“场外”的因素——

俱乐部因为“树大招风”而招致了嫉妒。“有人不希望我们赢得联赛。”他说,“我在皇马这些年都看在眼里。也许有人觉得如果巴萨输了这一场比赛将退出冠军争夺,而我希望竞争能继续下去。”

对克·罗纳尔多的这番言论,巴萨大将哈维提出了反驳:“克里斯蒂亚诺错了,他的批评过于轻率。我们今天在场上更胜一筹。正因为巴萨比皇马的表现要好,所以才会有这个结果。”

NBA:杰克闪耀麦迪逊

新华社华盛顿3月23日体育专电 杰克在23日的NBA比赛中打出赛季最佳表现,帮助克里夫兰骑士队以106:100在纽约尼克斯队主场麦迪逊广场花园球馆“逞威”。

基德以主教练身份率领布鲁克林篮网队登门拜访,客场加时107:104险胜球员时代曾效力过的达拉斯小牛队。

骑士队在终结四连败的同时,也将尼克斯队的连胜纪录定格在八场。杰克贡献个人赛季新高的31分,并送出10次助攻。维特斯得到

22分,因伤缺阵三场的罗尔·邓本场复出并拿下13分。

尼克斯队接下来将开启连续五个客场的西部之旅。没能用延续连胜纪录为出征“杜行”,安东尼和史密斯赛后都流露出遗憾之情,不过两人同时表示,“失利已经过去,我们还要往前看”。

基德在球员时代曾跟随小牛队获得2011年NBA总冠军,比赛当天又是他的41岁生日,手下弟子自然希望能在这场具有双重意义的比赛中拿到胜利。

常规时间命中关键球的乔·约

翰逊拿下22分,索顿得到20分,德隆·威廉姆斯和皮尔斯各自贡献15分。篮网队收获四连胜。

乔·约翰逊在常规时间还剩9秒时上篮得手,帮助篮网队将比分扳成91平。此后他又在加时赛开始后命中三分球,利文斯顿抢断后上篮,帮助篮网队100:95领先。

小牛队的埃利斯取下全场最高的32分。诺维茨基手感冰冷,12投仅2中,得到10分。

当日其他比赛中,明尼苏达森林狼队120:127不敌菲尼克斯太阳队,丹佛掘金队105:102险胜华盛顿奇才队,萨克拉门托国王队124:107大胜密尔沃基雄鹿队,洛杉矶湖人队103:94击败奥兰多魔术队。

冷门与精彩

——中超第三轮综述

昨天晚上,伴随着这北京国安2:0击败上海绿地,中超第三轮全部结束。超级冷门成为本轮的标签,广州恒大天河沦陷,上港掀起的青春风暴、上海申鑫和哈尔滨毅腾的郁闷三连败,都是本轮中超联赛的热点,随着比赛的激烈程度提高和悬念增加,中超变得越来越有味道。

本轮最有看点的当属长春亚泰客场驯服广州恒大,打破中超班霸的主场不败金身,亚泰将士度过了一个不眠之夜。客场3:1攻陷天河,取得本赛季的首场胜利,长春亚泰成为本轮中超“亮眼”的球队。打破恒大20个主场不败金身,获得赛季首胜,三外援全部进球。赛后俱乐部董事长刘玉明宣布,重奖亚泰将士单场200万赢球奖金。

足球场上创造英雄的舞台。一直被看作是中国足球希望的武磊,上海上港在客场挑战杭州绿城的比赛中,打进了一个凌空怒射的进球,帮助上海上港以2:1战胜对手,这是他连续三场比赛进球。

辽宁宏运在主场迎战贵州人和的比赛中,老将肇俊哲打进了一个堪称世界波的进球。开场第16分钟,肇俊哲在禁区外迎球怒射,皮球在空中快速下坠,击中门柱弹进球网,令守门员目瞪口呆。不过,这个进球并没有给球队带来一场胜利,贵州人和和依靠于海和马辛斯基的进球,以2:1实现逆转。

天津泰达凭借瓦伦西亚补时阶段的进球,1:1逼平了实力强大的山东鲁能队,虽然还没拿到联赛胜利,但泰达3轮联赛两次上演补时扳平的顽强表现,成为中超联赛表现最抢眼的球队。

凭借此前表现低迷的哈默德上演帽子戏法,广州富力客场3:1逆转对手上海申鑫。这是富力的赛季首胜,上海申鑫则遭遇三连败,排名跌到榜尾。同样江苏舜天主场2:1逆转哈尔滨毅腾迎赛季首胜,毅腾与申鑫一起惨遭三连败。

本报记者 刘超峰

建业预备队战平阿尔滨

本报讯(记者 刘超峰)23日,建业预备队在中牟基地与大连阿尔滨进行的中超俱乐部预备队联赛中,90分钟双方没有分出胜负,最终以0:0互交白卷。

本场比赛,建业预备队派出了王嘉楠、肖智、芦强、杨阔等队员登场,上半场双方踢得沉闷。下半场建业预备队加强攻势并获得多次破门得分机会,其中外力还浪费一次单刀机会,此外张璐和毕津浩都有绝佳的进球机会,可惜都没有把握住,最终建业预备队以0:0和大连阿尔滨预备队战平。

全国室内田径锦标赛 我选手收获一金一铜

本报讯(记者 陈凯)昨日,记者从省田径运动管理中心获悉,在日前于北京结束的2014年全国室内田径锦标赛第三站比赛中,我省年轻健儿发挥出色,斩获一金一铜以及一个第四名,展现出了我省田径青年才俊的风采。

据了解,本次比赛是今年室内田径锦标赛的第三站,共有来自全国31支参赛代表队的900多名教练员、运动员参赛,参赛人数创造了国内室内田径锦标赛的历史之最。河南省田径队共派出了20多名运动员参加8个项目的争夺,经过激烈比拼,最终雷一闯在男子60米栏的比赛中摘得桂冠,张鸿林则获得了该项目的铜牌,杨娜获得了女子200米的第四名。

市毽球锦标赛5月开踢

本报讯(记者 刘超峰)昨日,记者从郑州市体育总会获悉,为了给广大毽球爱好者提供交流、切磋技艺的平台,由郑州市体育局和郑州市教育局联合主办,郑州市体育总会和郑州市毽球协会承办的郑州市第四届“百顺”杯毽球锦标赛暨郑州市中小学生毽球比赛将于5月10日在郑州体育馆进行。为了增加比赛的对抗性和观赏性,届时来自我省其他地市的毽球高手也将报名参加。报名地点:郑州市体育总会(商城路229号体育宾馆五楼体总办公室)。

本次竞赛分为进攻组和平推组,按照年龄组别设置成年组和青少年组,凡是郑州市户籍且身体健康的毽球爱好者均可参加,其他地市可选派3支代表队参加进攻组的比赛,比赛执行中国毽球协会审定的最新毽球竞赛规则。



3月23日,皇家马德里队球员拉莫斯(左)因在禁区内对巴塞罗那队球员内马尔(右)犯规,被主裁判出示红牌罚下。
新华社记者 谢海宁 摄



骑士队在终结四连败的同时,也将尼克斯队的连胜纪录定格在八场。杰克贡献个人赛季新高的31分,并送出10次助攻。维特斯得到