

# 新飞人 新希望

## 田径世少赛百米决赛 17岁莫有雪0.002秒险胜夺冠 中国人世少赛百米第一块奖牌

“我要争取早日冲进10秒大关，为实现中国短跑的新突破而奔跑，成为新一代中国飞人。”

——在谈到自己未来的目标时，莫有雪自信地说。



昨日，在乌克兰顿涅茨克举行的世界少年田径锦标赛男子百米决赛中，中国小将、17岁的莫有雪以10秒35的成绩夺得冠军。这是中国选手在世少赛百米赛场上获得的第一块奖牌。10秒35的成绩是莫有雪的个人最佳成绩，同时也是今年青少组的世界最好成绩。

百米决赛中，莫有雪和英国选手欧捷-艾德布朗同时撞线，两人成绩均显示为10秒35。最终经过裁判通过照片确认，莫有雪的成绩为

10秒346，艾德布朗的成绩则为10秒348。莫有雪以0.002秒的微弱优势夺得冠军。古巴选手梅纳-雷尼埃以10秒37获得季军。

世少赛赛事官网也对莫有雪的表现称赞不已，认为正是依靠出色的起跑以及途中跑和几乎完美的冲刺，帮助他获得了冠军。

田径世少赛是由国际田联主办的20岁以下的少年锦标赛，1986年第一次举行。第八届世界少年田径锦标赛于7月10日至14日在乌克兰顿涅茨克州举行。 小新

## 开启第二循环征程 建业远赴贵阳

本报讯 周四下午，河南建业全队登上了飞往贵阳的航班。今天下午，他们将在客场挑战贵州智诚。上轮终于结束了三连平的建业队本轮自然将目标锁定在了两连胜上。

上轮1:0击败深圳，赢得了榜首大战，建业队不仅以4分优势巩固了领头羊位置，更重要的是，一扫三连平的沉闷，甩掉了沉重的包袱，队员在心理上得到了极大的释放。

作为升班马，贵州智诚今年在中甲联赛中堪称是举步维艰，到目前仅积9分排名倒数第二，直到上轮方才赢得了本赛季的首场胜利。而建业队今年正是以3:0大胜贵州智诚为开端，开启了重回中超的征程。从双方实力上讲，建业队在贵阳取胜问题不大。

本轮的一个悬念是，建业队的新外援拉斐尔将有怎样的表现。尽管到队之后训练非常努力，但毕竟缺训时间较长，拉斐尔还没有恢复到很好的状态，上轮的比赛其表现也令人失望。又经过了一周严格的减肥训练，拉斐尔的身体状况应该进一步好转，而对手的实力相对较弱，也有利于这个射手尽快找到进球的感觉。

郑州晚报首席记者 郭韬略

## 省运会征集 会徽、会歌、吉祥物

本报讯 河南省第十二届运动会暨首届全民健身大会，将于2014年9月在焦作市举行。组委会从即日起至8月31日，面向全国征集此次大会的会徽、会歌、主题口号、吉祥物图案以及宣传画的设计方案。

根据组委会的通知，会徽设计要求展现河南深厚的文化底蕴和鲜明的焦作特色，要包含“2014.9”“河南、焦作”等要素，用彩色图形设计，原则上不超过4色；会歌要求以曲谱和歌词的组合形式提供，充分体现奥林匹克精神和河南体育蓬勃发展的精神，雅俗共赏，易于传唱，时间长度在4分钟内；吉祥物要求造型简洁、色彩明快，体现河南文化特色；主题口号要求体现河南特色和焦作市的美好形象，全面展示河南省各项事业的辉煌成就，简洁、响亮、富有感情色彩，原则上每条口号不超过12字；宣传画要求体现河南体育精神，热烈、鲜明、美观大方，原则上3或4张一组。

应征者以个人名义或者团体名义提交作品均可，每件应征作品须分别提交纸质和电子文件各一份，在8月31日前提交至焦作市体育局办公室，电子邮箱为jztyj@163.com。 郑州晚报首席记者 郭韬略

郑运动

## 烈日炎炎，到水里撒欢儿吧



黄鑫森

烈日炎炎，酷暑难耐，这样的天气情况下选择怎样的运动最好呢？答案当然是游泳，既可以消暑，又可以锻炼身体，而且适合各年龄段的人群。不过游泳并非简单地在水里“扑腾”，其中也是有很多讲究的。记者请黄金时代健身俱乐部鑫苑名家店游泳馆的私教黄鑫森为您一一道来。

郑州晚报首席记者 郭韬略 通讯员 王春义

### 胖人燃烧脂肪

游泳不但可以很好地锻炼人的心肺功能，而且是一项很好的溶解脂肪的运动。人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍，手脚在水中运动时，你一定能感受到那强大的阻力，所以背部、胸部、腹部、臀部和大腿部的肌肉在游泳当中能够得到很好的锻炼。同时，游泳是一项激烈的运动，因为水的传热速度比空气要快得多，因此人在水中丧失热量的速度也会很快，大量的热量和多余脂肪会在游泳时悄悄地“溶解在水中”。

### 瘦人更加结实

游泳时人的新陈代谢速度很快，30分钟就可以消耗1100千焦的热量，而且这样的代谢速度在你离开水以后还能保持一段时间，所以游泳是非常理想的减肥方法。对于比较瘦弱者，游泳反而能够让体重增加，这是由于游泳对肌肉的锻炼作用，使肌肉的体积和重量增加的结果，可以说游泳可以把胖人游瘦了，把瘦人游胖了，让所有的人都有一个流畅的线条。

### 女性身材火辣

女性游一次泳，相当于给自己做了一次全身水疗SPA，可以使女性最头疼的内分泌不凋得到很好的改善，促进血液循环的顺畅。坚持游泳的女性一般来说皮肤相对比较光滑柔嫩，

心情也开开放松，全身都有无限活力散发。而这些因素在适当的时候都可能成为“催情素”，提高女性的生活质量。

### 儿童有益身心

儿童参加游泳训练，可以更好地促进骨骼的生长发育；可使心脏得到更好的锻炼。游泳时，水对胸廓的压力使得肺活量增加，对胸廓的发育有良好的作用；水的天然塑形作用也可以让儿童的体形从小就保持较好状态。研究发现，儿童游泳时的复杂动作，是在大脑的支配下完成的。游泳锻炼可以提高大脑的功能，促进大脑对外界环境的反应能力和智力发育。

### 老年延缓衰老

老年人游泳有下列作用：一、有助于全身的血液循环。二、可以增加呼吸深度并加强呼吸器官机能。三、有助于预防骨质疏松、骨关节病等。

总而言之，水中锻炼是一种适合各类人群的运动，是我们保持健康身体最好的运动方式之一。黄教练同时提示大家，无论是什么年龄的人群，在游泳时一定要注意热身和安全问题。

这个夏天，黄金时代俱乐部教练团队已针对各类人群开发了不同课程，如水中体能、水中健身操、少儿水中感统训练、成人保健训练、水中康复治疗等，另外还有各类年龄段游泳教学班的开设，欢迎大家前来体验。健身纵然不是一天中最重要事情，但却是受益终身的健康教育。

## 河南女足无缘全运会决赛

本报讯 赢了比赛，却依然要提前告别全运赛场，河南欧帕女足昨日遭遇了这样的遗憾事。在昨日的全运会预赛中，河南女足2:1击败四川队，不过由于另外一场比赛陕西和山东0:0互交白卷，这样一来，江苏、天津、陕西分居小组前三直接晋级，山东队排名第四获得附加赛资格，河南队和四川队双双无缘全运会决赛圈。

河南队四轮过后仅积1分，比第四名山东队少3分，河南队要想实现反超，本轮必须净胜四川队两球以上，同时还要指望陕西击败山东。

由于球队战绩不佳，河南队赛前临时调整教练组，主教练王海鸣离岗，助理教练秦建利临时指挥比赛。“换帅”之后的河南队气势如虹，上半场前锋王鑫率先打破场上僵局，一分钟后四川队扳平比分。第51分钟，王鑫再开二度，帮助该队锁定胜局。可惜，这场胜利来得太晚了，陕西和山东打平，使得河南队的胜利变得毫无意义。 郑州晚报首席记者 郭韬略