

## 郑运动

请  
你来

昨日,2015年“我爱足球”中国足球民间争霸赛河南赛区新闻发布会召开。该赛事由中国足协主办并联合全国32个省、自治区、直辖市、新疆建设兵团共同打造,将为全国草根足球爱好者奉上一场以全民健身、以球会友为特色的大型足球民间赛事。目前,河南赛区的报名工作已经启动。郑州晚报记者 胡田野

# 草根足球的盛宴来啦!

## 打造最火全民足球嘉年华

### 2015“我爱足球”中国足球民间争霸赛河南赛区正式启动



更多精彩内容,  
请关注微信公  
众号“郑运动”

#### 民间足球赛事全面升级

继2014年成功举办“谁是球王”中国足球民间争霸赛之后,中国足协在认真总结“谁是球王”活动的基础上,将民间足球赛事全面升级,于2015年5月至11月正式开启“我爱足球”中国足球民间争霸赛活动。

本次比赛分海选赛(5月

至9月)、大区赛(10月至11月)、总决赛(11月)三个阶段进行。在比赛组织方式、竞赛活动项目设置等多方面进行优化升级,今年“我爱足球”增设了社会组11人制足球赛,共有娃娃组5人制(2004年1月1日以后出生)、青少年组5人制(2001年1月1日以后出生)、

社会组5人制(2000年12月31日以前出生)、社会组11人制(2000年12月31日以前出生)、个人足球秀(包括花式颠球、带球绕杆、限时射门)、家庭足球秀(由家庭成员两人限时进行带、传、射活动)6个项目,使得赛事的覆盖人群进一步拓宽。

#### 河南赛区设7个分赛区

今年河南赛区的比赛将由河南省体育局主办,河南省足球协会承办,相关省辖市体育局、相关省辖市足球协会、河南世纪中原体育文化有限公司协办,将在省内设立郑州、

开封、洛阳、安阳、新乡、濮阳、漯河7个分赛区,2015年8月8日至30日由相关地市体育部门组织当地海选比赛;各分赛区足球赛采用淘汰制,最终胜出的球队参加在郑州市举办

的河南赛区决赛。决赛阶段拟于2015年9月5日至26日每周六、周日举行。获得河南赛区决赛总冠军的队伍及个人可代表河南晋级大区赛并获得相应奖品。

#### “私人定制” 放宽参赛人群限制

今年河南赛区的“我爱足球”民间争霸赛将为不同人群定制不同的活动内容,如3项个人足球秀项目和1项家庭足球秀,形成真正以个人、家庭、草根球队为参赛单位的全

民足球氛围。特别值得一提的是,今年“我爱足球”放宽了参赛人群的限制,除了15岁以上并且近5年在中国足协注册运动员不能参赛外,其他退役运动员均

可参赛,为全民参与的实现铺设了基础条件。此外,河南各地将整合现有业余赛事资源,所有经认可的各种形式的业余赛事冠军也有机会参与到“我爱足球”赛事活动中来。

#### 打造全民足球嘉年华

为更好地普及推广足球运动,宣传推广科学、健康的足球发展理念,2015年“我爱足球”中国足球民间争霸赛河南赛区决赛赛场还将安排丰富多彩的足球互动游戏,与到场的观众进行互动,吸引更多的青少年关注和参与到足球运动中。

目前河南赛区共有两种报名方式:一、通过“我爱足球”官网报名(我爱足球官网报名入口: <http://wazq.irenaeworld.com/WebZuQiu/login.aspx>);二、在各地协办单位报名点报名。各地报名结束后将报名信息汇总到组委会,统一完成注册。报名时间为8月5日至

14日,目前赛事也在积极寻求社会各界的支持和帮助,发动省内更多的足球爱好者参与到活动中来,力求在参赛队伍数量、参赛人数上赶超去年,在中原大地上真正掀起“我爱足球”的旋风,力争将本活动打造成省内规模最大的全民足球嘉年华。

## 天气给力,毽球比赛更惬意



昨晚,连续两个比赛日在酷暑中奋战的毽球选手终于迎来了丝丝清凉。凉爽的天气里,更容易让比赛状态调整到最佳,也让郑州毽球联赛的精彩程度大大提高。天气的舒适让现场看球的观众增加了三成。而男队

的比赛也少了一分焦躁,更多地强调角度,追求稳和准成了比赛的主旋律。反观女队,则一反往日的配合为主,以一脚出球为主。个人的即兴表演一波又一波,让场边的观众看得不住地叫好。郑州晚报记者 王梓文/图

当日赛况

水晶三队0:2管业一队  
苏记队2:0文化宫二队  
五一未来队2:0管业二队  
绿城广场二队0:2锦艺队  
郑新一队0:2中原工学院一队

世纪二队0:2五一二队  
水晶一队0:2七彩人生一队  
世纪一队0:2文化宫二队  
儿童公园二队0:2五一一队

## 选对泳姿更锻炼肌群

游泳是酷热夏天的首选运动,在水中不但能暂时甩掉高温,游泳更是效果绝佳,能提升整体肌耐力的全身性有氧运动,依不同泳姿还能锻炼不同部位的肌群。你平常习惯游哪一式呢?

#### 仰泳——背阔肌(背肌)

想要穿上露背装或是比基尼时,背部不会挤出赘肉?靠着仰式的向后划手和夹背,可以延展、舒展背部和手臂的肌肉,并锻炼到背阔肌,使背部肌肉结实;而仰泳由大腿到脚尖,类似向上甩水的脚部动作还能锻炼臀部和腿部前侧。

#### 蛙泳——大腿股四头肌(大腿前侧)、腓内收肌群(大腿内侧)

蛙式的腿部动作是双腿以靠膝盖为中心,内收,向外蹬夹,再搭配双手向外画圈的换

气,强调身体的协调性,也因不同于自由泳和仰泳的腿部动作,能有效强化大腿前侧(蹬腿)和大腿内侧(夹水),让大腿更为紧实,视觉上也会显得纤细。

#### 蝶泳——胸大肌、背阔肌、腹直肌(腹部核心)

蝶式主要强调上半身肌群锻炼,手臂以扩胸,向外划水动作来推进,脚部则是运用腹部核心带动下身的摆动,但因水阻力的关系,女生游蝶式需要较强的肌力、耐力和较佳的协调性,是游泳训练的进阶项目。

#### 自由泳——手臂、肩膀

最基本的自由泳,手部动作是双手轮替的划船动作,搭配腿部的双脚上下交替的打水动作,手臂在水中阻力下的推水动作能有效锻炼肱二头肌(上手臂)、肱三头肌群(蝴蝶袖)和肩膀。 南都

## 科比霸气回应啥叫“打铁”

昨日,目前正在中国参加活动的湖人队球星科比在新浪微博上与广大粉丝进行互动,该访谈由@微博赛事发起。

网友关心科比,问他:“如果你重新选择一次,你还会选择篮球吗?”科比表示:“肯定是篮球,这是肯定的。我喜欢我所做的事情,只要能做,我就想做下去。”

网友最关心的是科比对湖人下赛季有什么展望?科比表示:“我们拥有一套不错而且平

衡的阵容。”

网友问科比当遇到别人质疑他能力的时候该怎么办?科比回答:“你必须向前看并专注于做一些其他事情。这并不意味着我依然不能成为一名伟大的球员。我接受我能做以及我不能做的事情。”今年6月2日,科比在在微博上发布啥叫“打铁”,立刻引来了数万条跟帖和转发。昨日,他这样回应网友:“我投丢过很多球,但我也投进过很多球!” 罗森

## 鹅坡小子备战田径世锦赛演出

昨日,从登封市少林鹅坡武院获悉,曾经在世界级和国家级大型活动中多次亮相的鹅坡小子,将亮相2015年北京国际田联世界田径锦标赛开幕式。

7月23日,840名鹅坡小子启程前往北京,进行最后一个月月的备战。8月22日,800多名鹅坡小子将正式亮相鸟巢,在2015年北京国际田联世界田径锦标赛开幕式上独家完成基础演出,以完美的表演展示来自武术之地的最强音。

据悉,作为全国十大武术名校、登封市少林鹅坡武院曾参加过第二届亚洲室内运动会、第49届世界乒乓球锦标赛、上海世博会、中华人民共和国第十一届运动会、上海合作组织成员国元首理事会北京峰会、第六届凤凰古城世界围棋巅峰对决赛、2014APEC北京峰会等大型活动的演出,受到观众的好评。

郑州晚报记者 袁建龙  
通讯员 范彦青