

# 郑运动



## 4分钟“帽子戏法”,6分钟“大四喜”,9分钟“五子登科” 替补上场,莱万“封神”

昨晨,德甲第六轮的一场焦点战在拜仁与沃尔夫斯堡之间进行。尽管拜仁上半场0:1落后,但下半场9分钟连入5球实现逆转,而这5粒进球全部为“莱万制造”。

本场比赛伤愈复出的拜仁中锋莱万多夫斯基,在下半场替补登场,9分钟便打入5球,让他创造了一系列的纪录。莱万成为第一位以替补身份在整个欧洲赛场上独中五元,同时将德甲“最快5球”的纪录由21分钟缩短至9分钟,也

成为拜仁自1984年霍内斯打入5球以来,又一位完成5球壮举的拜仁球员。“替补5球”与“最快5球”,莱万在整个欧洲职业足球历史上“绝无仅有”。

在打入5球期间仅仅触球10次,莱万的表现令主帅瓜迪奥拉目瞪口呆,称自己“从未见过如此奇迹”。对于莱万的神迹,外界好评如潮。足坛名宿贝肯鲍尔为莱万起立鼓掌:“难以想象一个球员刚刚伤愈便有如此表现,莱万是世界级前锋。”《图片报》则为莱万打出满分10分。

### ■数据 疯狂,不止一次

今年6月的欧洲杯预选赛上,在波兰主场对阵格鲁吉亚的比赛中,他在第89分钟,补时第2分钟和第3分钟打进三球,仅仅耗时4分钟就完成了帽子戏法,为欧洲杯历史上“第二快”。这一次,莱万上演帽子戏法的时间缩短为198秒,打破了图尼斯在1991年为杜伊斯堡创造的纪录,此前的纪录为5分钟。

1984年2月25日,赫内斯在

21分钟内打进5球,此后的31年时间里,德甲赛场上再也没有发生过单场5球的疯狂表演。

莱万完成“大四喜”的时间为7分钟,打破了佩特罗夫在2004年10月30日与美国队的比赛中创造的纪录。另外,这也是莱万多夫斯基职业生涯首次独中五元,此前他曾与皇家马德里的欧冠比赛中代表多特蒙德打进4球。徐扬扬



微信公众号:郑运动  
更多精彩内容敬请关注

### 你还不知道吧 全国还有个掰手腕比赛

不少猛男到处参赛一年能赚几万块

长知识



掰手腕?估计所有人都玩过。这是一项有点儿戏的比力气游戏,现在竟然成了正规比赛。上周末全国大力士邀请赛在湖州举行,其中就有掰手腕比赛,结果杭州姑娘俞晓清拿到了女子组的冠军。国内目前练掰手腕的女生不是很多,但男子掰手腕选手已经有了很大的规模。目前国际上也有

掰手腕比赛,国内的掰手腕比赛已经和国际接轨,甚至有了生产掰手腕比赛专业用桌的厂家,这些桌子在平整度和高度上有特别的要求。掰手腕国内比赛最高的奖金是一万元左右,这次比赛是3000元,也已经算是挺高的了。“一些高手如果全国到处去比赛,一年几十万元的收入总是有的。”俞晓清说。

### ■掰手腕小窍门

千万别以为掰手腕比的是蛮力,无论是训练还是比赛都有小技巧,来听听俞晓清有什么建议。

#### 怎么练

要练习的部位是三角肌(肩部)、肱二头肌,以及前臂、腰部、手腕和腿部的肌肉。在掰手腕比赛的时候,这些部位的肌肉都会用到。

可以使用杠铃和哑铃等器械练好这些部位,尤其要多练手腕的灵活性。练习的时候要循序渐进,一定不能急于求成,选择的哑铃重量从小开始,慢慢增加重量和次数。

#### 防受伤

掰手腕比赛很容易受伤,主要有韧带断裂和骨折

等。国际上的掰手腕比赛没有限定时间,但为了保护选手,这次比赛的时间规定是10秒,因为长时间僵持容易让选手受伤。如果觉得会有受伤的可能,选手要宁肯放弃比赛也不要盲目僵持。

#### 盘外招

比赛开始前,手掌要尽可能多地握住对方,还要往自己这边用力下压,腿部要牢牢支撑住,这样比赛后会占有一定的优势。眼看要输掉比赛时,可以利用“战术”把手松开,这样会被判罚“脱手”,然后重新进行比赛。不过这“招”不能经常用,被裁判识破后就会用专门的绳子把两名选手的手绑在一起。

## 男篮亚锦赛 中国队开门红

昨日,男篮亚锦赛在湖南长沙开打,首个比赛日中,C组的中国男篮以91:42战胜新加坡队,

收获开门红。中国队各项数据全面占优,出场12人其中11人得分,5人得

分上双,翟晓川拿下13分,易建联12分。19岁新星周琦在比赛末节扭伤脚踝伤退。林峰

## 国足战卡塔尔23人大名单敲定 建业大将毕津浩再度入选

昨天,经过筛选之后,中国男足公布了10月8日世界杯预选赛与卡塔尔队比赛的23人大名单。这次入选的国脚大部分球员都是参加了上两场世预赛比赛的球员,但恒大前锋郜林首次落选国家队,这也是郜林首次缺席国家队的正式比赛集训。之前即使郜林在中超联赛处在停赛期的时候,郜林也被佩兰征召到国家队,而

呼声很高的黄博文和张稀哲依旧没有入选。

参加上两次世界杯预选赛的建业大将毕津浩依然被国足主帅佩兰看重,并随队征战卡塔尔。在中国香港和马尔代夫比赛中,毕津浩没有获得出场机会,但佩兰对这位河南大将印象不错,在训练中毕津浩还曾经以主力出现在后防线训练中。

由于中国队此前已经被香港队逼平,因此与卡塔尔一战对于中国队来说可以说是生死之战,如果客场失利,有可能会被挤出12强。一旦无缘小组头名,中国队又因为曾经被中国香港逼平,极有可能无法成4个成绩最好的第二名,那就会导致中国队最终再一次无缘12强赛。

郑州晚报记者 郭韬略

### 红领巾记者团

## 送来一个好孩子 还你一个演说家 青少年公众演说特训营十一开营

英国前首相丘吉尔曾说:口才是一切能力的先行官,一个人能面对多少人讲话,就代表这个人的人生成就有多大!一个人能力再强,如果没有好的口才,往往事倍功半。为了帮助更多的中小学生在掌握

握演讲的技巧,郑州晚报小记者特意联合郑州知音教育集团,共同举办“青少年公众演说训练营”十一特训营!

郑州知音教育集团,是郑州市乃至河南省青少年公众演说培训的第一品牌,目前已

经举办了30多期青少年公众演说训练营,数百名青少年摆脱了羞涩和胆怯,大胆地走上公众舞台进行演讲。

本次特训营共计5天4夜,通过军事化全封闭式的12项训练,让您的孩子脱胎换

时间:10月1日~5日  
咨询报名电话:18638793113  
18618778057

## 中秋节和福利院 孩子大联欢

时间:9月27日上午  
咨询报名电话:  
18638793113  
18618778057

本周末是中秋节,在阖家团圆共度佳节的时候,在荥阳市还有一群孤儿无依无靠。为了让这些孤儿也能和我们一样欢度佳节,本周末,小记者将走进马沟福利院,给孩子们带去节日的礼物,并举行打乒乓球、拔河比赛,一起联欢。

马沟民族儿童福利院位于荥阳市贾峪镇马沟村,是一个民办慈善福利院,无偿救助家庭遭受不幸、失去父母的孤儿,或因其他原因家庭无力抚养的贫困儿童。

活动当天,小记者可以将家里的图书、玩具或过冬衣物捐给福利院的孩子,当然,也可以带上月饼一起分享,由于该福利院是回族福利院,所带月饼和食品一定要是清真。

### ■十一活动早知道(一)

### ■十一活动早知道(二)

## 五龙山上“小鬼当家”

本次活动中,家长和孩子们角色互换,来一次“小鬼当家”!在观赏野生动物的同时,通过各种亲子体验式活动,锻炼孩子的各项能力,增进亲子间的感情!

时间:10月3日  
地点:辉县五龙山野生动物园

物园  
名额:30组家庭(每组家庭人数不限)

内容:团队破冰、互换体验、神秘寻宝、观看奇珍异兽、趣味知识问答、真人CS对抗、撕名牌大战。重头戏是新乡电视台小记者、淇河晨报小记者和

郑州晚报小记者大联欢PK!  
目标:1.通过互换式体验,让孩子学会理解和尊重家长,欣赏和赞美别人。

2.通过深刻的体验,突破心理障碍,拆除自我设限,充分肯定自我,提升孩子的自信心。  
3.提高沟通能力,并在此

基础上通过合作,培养孩子“集体的成功就是个人的成功”这种心态,正确地面对成功与失败。

咨询报名电话  
18638793113 18618778057  
(更多活动信息,请关注郑州晚报小记者微信公众平台)