

英超第30轮3:0击败西汉姆 阿森纳守住争四希望

北京时间4月6日凌晨，在英超第30轮的比赛中，切尔西队主场凭借阿扎尔的两粒进球，以2:1击败曼城队，继续以7分优势领跑。温格的阿森纳则以3:0战胜同城对手西汉姆，凭净胜球优势超越曼联升至第五位，保持了争四的可能。

击败西汉姆 “枪手”有望争四

整个三月阿森纳踢了4场比赛，输了三场，丢球11个，唯一赢的对手还是半业余球队林肯城。但在争四踢欧冠的道路上，“枪手”的步伐总是那么稳健。6日凌晨，阿森纳在酋长体育场以3:0战胜同城对手西汉姆，凭净胜球优势超越曼联升至第五位，争四有望。

本场比赛，酋长球场的球迷大声唱着支持温格的赞歌——“世上只有一个教授温格”，小球迷则举着“PROUD OF WENGER”的牌子向温格致敬，仿佛阿森纳正在经历着最好的时光。而事实上，在赛前还有球迷冲到阿森纳科尔尼训练基地举横幅让温格下课，也有球迷团体准备推迟13分钟进场，抗议枪手13年无缘联赛冠军。

不过在历史上，无论阿森纳落后

多少，都能在4月爬回前四，5月反超热刺。此役厄齐尔、沃尔科特和吉鲁先后建功，为阿森纳锁定胜利。而西汉姆则遭遇五连败，降至第15位，距离降级区只有3分。

此役过后，和曼联同积54分的阿森纳，凭借净胜球优势来到了积分榜第五位。在阿森纳前面的对手，除了切尔西高高在上，热刺暂时难以超越以外，剩下两个直接争四对手利物浦（60分，多赛2场）、曼城（58分，多赛一场）看起来触手可及。本月后面几场英超比赛，客场面对的水晶宫和米德尔斯堡都在联赛尾端，应该不会给阿森纳造成太大威胁。而月末相继迎战桑德兰和英超五连胜的莱斯特城，温格的球队也已经有了足够时间进行调整。

双杀“蓝月亮” 孔蒂冠军在望

切尔西主场迎战曼城，表现最亮眼的球星是切尔西的阿扎尔。整场比赛，阿扎尔共4次射门，其中3次射正球门，个人梅开二度，他还有28次传球、3次关键传球、3次成功突破。赛后，切尔西主帅孔蒂对阿扎尔大加称赞：“他是一名真正出色的球员，拥有很好的技术和天赋。”

本场赛后，曼城主教练瓜迪奥拉在斯坦福桥球场创下了个人执教生涯的新低——首次单赛季联赛输掉第6场，并且首次单赛季联赛被同一个对

手双杀。瓜帅赛后说：“英超冠军已经远去了，它将是热刺和切尔西之间的争夺。现在我们只能争欧冠席位。”

本赛季还剩8场比赛，切尔西以72分位居榜首，热刺以7分之差紧随其后。切尔西剩下的对手里只有曼联一个强敌，切尔西夺得本赛季英超冠军的希望大增，也意味着首次执教英超的孔蒂将率队夺冠。孔蒂赛后说：“又前进了一步，一大步，因为我们击败的是一支伟大的球队。我



阿森纳主帅温格(前)心情很好。



←切尔西球员庆祝进球。

们必须考虑到热刺可能赢得剩余的所有比赛，这个赛季我们发挥非常出色，但要想夺冠还有很长的路要走。”

晚综

体育播报

河南省拳击锦标赛 4月将在我市举行

本报讯(记者 郝河庆) 4月6日，记者从市体育局获悉，全省最高规格、最高水平的拳击赛事——2017年“体彩杯”河南省拳击锦标赛，将于4月9日至4月15日在我市举行。我市将派出109名选手组队参赛，同来自全省的拳击好手一决高下。

据了解，本次比赛由省体育局主办，省重竞技运动管理中心、市体育局承办，比赛为期7天。包括我市代表队在內，各省辖市、省直管县(市)、省体校等共计833人参赛。本次比赛竞赛项目，根据年龄和体重，分为男子和女子各甲、乙、丙三个组别共计58个级别进行。

本次比赛，我市将派出109名选手参赛，人数居各参赛队之首。“此次比赛，是对我市拳击运动水平开展的一次大检阅。”我市代表队负责人告诉记者，抱着学习、提高拳击水平的目的，漯河代表队将在比赛中尊重对手和裁判，奋力拼搏，争取取得团体和个人比赛中的好成绩。

金州勇士队 锁定NBA常规赛冠军



北京时间4月6日，NBA常规赛，独得42分的库里帮金州勇士队锁定了常规赛冠军。

客场作战的金州勇士队以120:111战胜菲尼克斯太阳队，连续第三个赛季将常规赛冠军的头衔收入囊中，这也意味着在整个季后赛中勇士队都将拥有主场优势。勇士队最近的连胜纪录达到了13场。同时本场比赛也是勇士本赛季的第65场胜利，勇士也由此成为NBA历史上第一支连续三个赛季都至少取得65胜的球队。前两个赛季，勇士队分别取得73胜和67胜。

晚综

陈盆滨:跑后拉伸事半功倍



陈盆滨(资料图片)

清明节后，莺飞草长，桃红柳绿，正是跑步踏青的好时节。不过对于很多人来说，“迈开腿就跑、跑完就回家”仍是常态。在“中国极限马拉松第一人”陈盆滨看来，跑前热身与跑后放松都不应被忽视，尤其是跑后适当的拉伸与按摩往往能达到事半功倍的效果。

“很多人在跑步前，基本上都不会去做拉伸，这样会导致肌肉很僵硬，在跑步的时候，步子就会变小。”陈盆滨说，肌肉既可以被拉长也可以缩短，就像皮筋一样，柔软而充满弹性。肌肉僵硬会影响到跑步动作的舒展性和灵活性，导致在跑步过程中肌肉不断发力，继而引起心跳加速、呼吸加重等一系列问题。

事实上，良好的肌肉弹性对于减少运动损伤发挥着重要作用。过去两年先后完成“百日百马”和两个月内6个百公里的挑战，陈盆滨在身体负荷几乎到达极限的强度下，依然能做到远离伤病，秘密就在于跑后放松。

“肌肉紧张和弹性下降使得疲劳恢复变慢，身体总带着疲劳进行下一次训练，这样就容易引起疲劳积累从而引发伤痛。此外，肌肉弹性下降引

起的跑姿笨重僵硬问题，也会使得跑步时关节受到更大冲击力。过大的冲击力不断叠加，劳损性损伤的种子被埋下，时间一长，自然引发损伤和疼痛。而疼痛本身也会导致肌肉保护性痉挛，进一步加剧紧张肌肉，恶性循环产生。”陈盆滨说。

在陈盆滨看来，跑完步后的半小时是“黄金拉伸期”。他说：“我们第一个要做的就是拉伸，特别是小腿和大腿的拉伸，把肌肉拉长，它才会有弹性。拉伸有很多个动作，一般每个动作维持30秒到1分钟之间，然后再换脚，从小腿到大腿，从脚内侧到脚外侧。”

拉伸是让肌肉变长，而按摩则是让肌肉变得柔软。陈盆滨建议，在做完拉伸之后，跑友可以躺在瑜伽垫上互踩。“踩的时候就像走路一样，注意脚底用力均匀，这样肌肉力量会越来越好，受伤几率也会减少。”

总结起来，跑前热身和跑后放松最主要的目的还是让肌肉放松，通过减少跑步过程中肌肉的参与，从而达到科学跑步的目的。“所以我觉得拉伸是提高成绩乃至是防止受伤最关键的一课，拉伸做好了，比天天蛮练要好得多。”陈盆滨说。

据新华社

梅西表示 世界杯仍是梦想



近日，梅西在接受采访时表示，若是说起自己还未完成的梦想，几乎只剩一个，那就是“赢下世界杯”。

由于梅西辱骂边裁，遭遇了4场停赛，上周阿根廷国家队在南美洲预选赛的比赛就爆冷0:2负于玻利维亚，目前在仅剩4轮的情况下以22分排名第五，仅仅领先厄瓜多尔2分。如果现在第五这个排名能维持到最后，他们将与大洋洲冠军争夺一张入围世界杯的门票。

可问题是，梅西接下来还将停赛3场，直到最后一轮对阵厄瓜多尔才能复出……缺了梅西，阿根廷怎么继续往前走呢？

晚综

陈盆滨演示拉伸动作。