

段言堂

超级杯可以窥测新赛季争冠走向

周六下午，新赛季“开箱演出”——超级杯将在杭州打响。对阵双方是上赛季联赛冠军广州恒大和杯赛冠军山东鲁能，春节之前这场“火星撞地球”的交锋，会给中国球迷带来很多欢乐。

上赛季的超级杯，广州恒大因为赛程安排问题，派出了预备队同贵州人和比赛。那场超级杯比鸡肋还不如。本赛季的超级杯与上赛季大不相同，无论是广州恒大还是山东鲁能，两队都是强阵出击，赛季第一场比赛，这两个今年中超最大的夺冠热门都将使出浑身解数，把所有的“精锐武器”都亮出来。

回顾这么多年的超级杯（以前叫超霸杯），不能小看这项比赛，很多时候超级杯的比赛对来

来即将开始的新赛季，具有很强的“指向性意义”。像北京球迷都熟知的1998年超级杯，彼时北京国安因为在转会运作上的问题，球队只剩下了18名球员。当时很多人都极其看衰沈祥福的北京国安，在当年的超霸杯赛中，国安遭遇霸主球队大连万达。缺兵少将的国安队，竟然在加时赛点球击败大连队，意外问鼎超霸杯。这场超霸杯的胜利，像一剂强心针激励了北京国安。在随后的赛季中，国安拿到了季军这样的好成绩。

恒大以前不是很重视超级杯，但今年的超级杯对恒大来说至关重要。这支中超的冠军队，本赛季主教练和球员都发生了比较大的变化。卡纳瓦罗行不行？

新来这俩巴西人行不行？这都是大家关注的话题。卡纳瓦罗当然希望自己的头炮能打响，特别这场比赛面对的是今年最大的竞争对手。鲁能同样有着饱满的胜利欲望，在经历了新一轮大规模引援后，鲁能看上去比上赛季还要强大。直到去年足协杯之前，鲁能还是中国足球的一个“大笑话”，足协杯的冠军能不能让这支精神气质有缺失的球队产生质变？这场超级杯将给我们答案。

超级杯只有恒大、鲁能两强参加，对于其他有志于争夺联赛冠军的球队来说，这场球也该好好看看，看看恒大、鲁能几斤几两，再琢磨琢磨自己几斤几两。一场比赛，很多球队都可以确定新赛季的定位。

□本报记者 段西元

业余高手



我和跑酷

□张鹏

跑酷，英文名parkour，起源于法国，也称城市疾走，其意为穿越一切障碍。当然，你也可以理解为“跑得很酷”的意思。

我真正意义上练习跑酷才刚满八个月，但细细想起来，我在多年前就与跑酷结下了缘分。我自小爱跑爱跳，不是多动，就是感觉在做出一些难度动作后很有成就感，这也是许多人热爱跑酷的原因吧。我时常从房屋上翻下，从另一处爬上去，当时老人们称之为“上墙爬屋”，我爷爷竭力反对我这般折腾，有几次我从房上抓绳下来，老人家惊呼危险，并多次强调这样会把腿折断，当时我有个舅舅因小时候闹腾伤了腿并因此坐下了病，所以爷爷就将他搬出来当教材。每当这时我都会以笑对之。

当然老人们对我的关心我很理解，他们本身行动平稳，见不惯夸张的动作，而且思想老旧，年轻人的爱好他岂能懂？

我认为，爷爷的顾虑也是可以消除的，我在跑酷过程中几乎没受过伤，因为跑酷让我的思想高度集中，大脑清醒。仅有一次，我为向别人展示一个动作，因为稍得意，不幸摔在地上，左臂骨折。自那之后，从未受伤。那次教训也让我明白，不要把跑酷当做卖弄自己的工具，要将其视为一种高贵的运动，才能

融入其中。我比较擅长猫扑、猩猩跳、金刚、转墙这几个动作，我觉得跑酷除可以强身外，还可以健脑。第一，可以提高预见能力，培养逻辑思维，比如在做猩猩跳（指双手撑住比自己身高稍矮的障碍物双腿从上面跳过）这个动作时，就要考虑何时起跳，跳到什么高度，双臂能否承受冲击力，如何防止受伤，翻越后能否平稳落地等等。这就使你思考问题更成熟。第二，可以培养自信果断的性格，比如在做转墙（双手撑墙，起跳后在空中团身旋转360度）时，假如你一犹豫，就会给心理造成阴影，这时往往会从空中掉下来，而当满怀信心以秒杀对方的心态去做这个动作时，总会出色而精彩的完成动作。

我练习跑酷，由于无人指导，就从网上看教学然后自己琢磨着练，而就我所知，大部分跑酷爱好者都是自学的。跑酷这项运动虽较为随意和自由，但也自成系统，几乎可以锻炼全身各个部位。近几年，国内也出现了跑酷大赛，跑酷这项街头文化正成为一项越来越规范的体育项目。我相信会有越来越多的人爱上跑酷。

跑酷，让青春的热血沸腾起来吧！

张琳芃伤重赴意大利手术

无缘超级杯+亚冠首战

本报讯 2月7日广州恒大在天河体育中心与杭州绿城进行了一场热身赛，张琳芃正是在比赛中严重受伤下场。赛后经过拍片确诊后，尽管张琳芃正常走路并没有太大的问题，但恒大意大利队医还是认为张琳芃的伤势需要进行手术治疗。据悉，张琳芃已于11日飞往意大利进行手术，因此他铁定无缘2月14日进行的超级杯比赛，大年初七的亚冠也基本无法出战。

与杭州的热身赛中张琳芃在中线附近被对手撞倒，触地一刻扭伤膝盖附近韧带，随即就被抬离球场。当天赛后张琳芃一瘸一拐的走出更衣室，当时他表示需要这周一才能拍片确诊伤情，也否认因为参加国家队比赛疲惫不堪导致的受伤。“这只是一个意外的受伤，和国家队比赛没有任何的关系，而且我也不觉得累。”张琳芃当时如此回答。

据悉在拍片之后，科蒂为首



的恒大队医认为张琳芃的伤势需要尽快手术才能根治，随即俱乐部就安排张琳芃前往意大利进行手术。张琳芃最近几天也没有参加训练，经过几天的治疗，他行走已经没有什么大问题，11日他已经坐上了飞往意大利手术的航

班。恒大俱乐部已经从超级杯名单中撤下了张琳芃，换上了此前盛传要转会江苏的冯仁亮。张琳芃铁定无缘超级杯比赛，而2月25日的亚冠首战恐怕也很难伤愈复出。

中华老字号
China Time-honored Brand

中国非物质文化遗产
CHINA INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

福礼带回家

2015

北京月盛斋清真食品有限公司
Beijing Yueshengzhai Islamic Food Co., Ltd.

地址：北京市丰台区南顶路6号 商超及各大网店均有销售

团购电话：010-67213149 / 010-67247496

网站美味：
<http://www.yzshop.com>