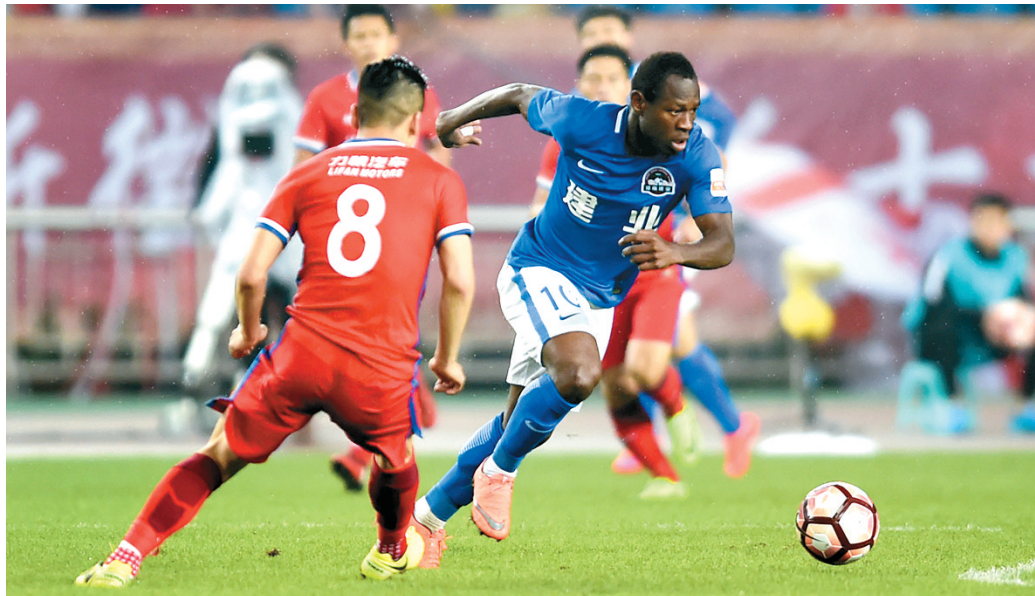


# 3:2客场战胜重庆力帆 中超首胜好难 建业好歹拿下了



5月6日,河南建业队球员巴索戈(前右)在比赛中带球突破。

本报讯 连续7轮不胜而且遭遇主教练禁赛的河南建业,上周六在重庆奥体迎来了一场期盼已久的胜利,他们在客场3:2击败了重庆力帆,在客场为球队赢得了本赛季的首胜,避免了向“副班长”滑落的尴尬。郑报融媒记者 郭韬略

## 临场变阵收奇效

这是一场从各方面看都很难让人乐观的比赛:重庆本赛季以来一直战绩稳定,在同一流强队的交手中也不落下风;重庆奥体的上座率一直高居中超前列,主场气氛相当“恐怖”;而在赛前几个小时,建业队又收到了中国足协的处罚:因为在上轮赛后有“非体育道德行为”,贾秀全被禁赛3场、罚款1.5万元,领队尚凡则因为推搡裁判,被禁赛4场、罚款两万元。

主教练不能坐在替补席,显然对于临场指挥相当不利,这于7轮不胜的建业队而言无异于雪上加霜。比赛开始后,没有出现在场地内的贾秀全还是让人感受到了他对对手的精心研究:首发阵容中外援萨利赫顶替了多奇卡尔,在后防线上和戈麦斯搭档,实战中证明,这对外援中卫组合不仅提升了后防线的制空能力和厚度,更在前场定位球战术中形成“双塔”,给对方防守制造了困难;在中场虽然少了多奇,但3名国内球员:外力、龙成和钟晋宝凭借凶狠的拦截和不遗余力的跑动,在上半场完全占据了主动;而在外力和出任左边后卫的柯钊的联袂防守之下,对手的“小摩托”费尔南多屡屡受挫,力帆最重要的一个火力点早早哑火,而前锋线上巴索戈的冲击和胡靖航的策应,频频对对方防线构成致命威胁。遏制了对方最有威胁的进攻点,自身长处却能够充分发挥,整个上半场建业队打得可谓如鱼得水,轻松自如。30多分钟内,巴索戈两次助攻,萨利赫和胡靖航分别建功,为球队首胜早早奠定基础。

## 星光四射巴索戈

在队友严密盯防死死困住费尔南多的同时,巴索戈则最大限度地发挥了自己的能量,非洲杯MVP在这场“摩托竞速”中完胜对手。

上半场,巴索戈先是角球助攻萨利赫得分,随后又为胡靖航制造了打空门的机会,而终场前他的一脚大弧度吊射,将比分改写为3:1,为建业锁定胜局。当时看来小黑这个还只是锦上添花的进球,事后则被证明其实是雪中送炭:补时阶段,顽强的重庆力帆又扳回一球,如果不是巴索戈的进球在先,力帆就会复制上一轮“绝平”上港的那一幕。一旦由胜转平,建业损失的就不只是两分,还有刚刚恢复的士气,那将对后面的联赛征程造成难以想象的损失。

两次助攻、一个进球,巴索戈当之无愧地成为当场最

## 惊心动魄下半场

当然,在赢得首胜的过程中,建业队的表现也绝非无可挑剔。直到巴索戈进球之前,几乎整个下半场河南球迷都是在提心吊胆中度过。

上半场两球领先,加上队员体能下降,让建业队在下半场一开始就进入守势,这让一心求胜的重庆力帆的进攻达到了肆无忌惮的地步。尤其是随着外力因伤被小将张仔儒替换下场,上半场占据压倒性优势的中场则完全失控,建业队的后卫线不得不直接面

佳。而相对华丽的数据,更重要的是巴索戈踢球方式的转变,而这将会建业队本赛季的未来产生至关重要的作用。从第一次身披建业队战袍亮相,巴索戈的表现就足够抢眼:速度极快、脚下技术也非常娴熟,但那更多的是停留在个人表演阶段。他的速度和突破在吸引对方防守注意力的同时,却不能给队友创造机会,加上他本人的射门质量差得离谱,建业队自然很难取得胜利。但本场比赛中的巴索戈,已然不再是纯粹的个人表演,更多的是“抬着头踢球”,在吸引对方两三名防守队员的注意力、为队友拉开空当的同时,还能及时有效地把球送出去,这就使得对对方的威胁极速增强。事实上,除了两次助攻之外,巴索戈至少还为队友创造了两次极佳的得分机会。

对对方的狂轰滥炸。所幸,众志成城防守加上多少有一些运气成分,让建业队艰难保住了胜果。

一场久违的胜利,让建业队避免了当上“副班长”的尴尬,积分也重新回到了倒数第四,但和“跳出保级圈”还有很大距离——单是同积6分的队伍就多达4支。如果能够再接再厉,在下面连续两个主场比赛中有上佳表现,建业才能算是赢得了“喘息的时机”。

# 全马“破2” 只差25秒!

朋友圈被这场比赛刷屏了吗?  
马拉松跑进两小时预计到2030年?

本报讯 周末这两天,你的朋友圈被3位黑人朋友和一个数字给刷屏了吗?

6日,全世界的跑者都把目光投向了意大利蒙扎国家赛车场上,勒利萨·德西萨、泽森内·塔德塞和埃鲁德·基普乔格3人进行了一场马拉松突破两小时



肯尼亚选手基普乔格冲过终点

时(Breaking2)的正式挑战,最终埃鲁德·基普乔格以2小时25秒跑完了42.195公里,虽然没能突破2小时,但这个成绩已经创造了非正式比赛的马拉松世界最好成绩(2小时2分57秒),这是全人类突破极限的创举,意义远远超出挑战本身。

## “破2”只差25秒是怎么做到的?

“马拉松破2”的正式挑战并不向公众开放,吃瓜群众只能通过网络直播来围观人类试图创造历史的壮举。

2014年,肯尼亚选手丹尼斯·基米托在柏林马拉松上以2小时2分57秒的成绩创下新世界纪录,至今未被打破。

想要跑进2小时,意味着要在42.195公里的跑动中节约近3分钟,直观来说,就是比原来的速度快2.5%。

为了达成这“不可能的任务”,“破2”团队煞费苦心,提前安排好了所有能预想到的问题。“今天这种方式可以称为‘实验室模式’,凡事都精准控制,几乎就是模拟了真空的最佳状态。”上海体育学院体育、媒介与文化研究中心研究员陈国强分析说。为什么说是“实验室模式”?

首先,测试地点选在意大利蒙扎赛道,这里海拔183米,每圈高低差为5.35米。

过去5年这里的平均气温为12.8℃。在对历史天气的分析并与柏林马拉松创造世界纪

录时的天气作比较,外加多次模拟实验后得出,在5月初的3天中,蒙扎至少有90%的概率会出现绝佳天气适合挑战。所以,时间、地点就这么愉快地决定了。

为了减少风阻,3位选手前方时刻有6名兔子充当“破风箭头”,每两圈就要轮换3人;两辆自行车一路跟着,后座上放着特制的补给,以便选手随取;前方还有设备投射出3道绿色射线,保证选手可以按最佳路线奔跑……

“没有弯道折返、没有高低起伏,也没有其他选手影响,前面有人领跑,补给又随时提供,这和实战挑战下的复杂状况完全是两个概念。至少从结果来讲,在完全控制的情况下,人类已经可以靠近这个时间(2小时),只不过这一成绩是否被承认为世界纪录,仍然存疑。”陈国强说。正由于奔跑过程中有领跑员等团队成员的协助,基普乔格此次取得的成绩并不会被国际田联承认为新的世界纪录,世界纪录仍然是2小时2分57秒。

## 人类“破2”有多难? 同时天时、地利、人和

抛开商业因素不讲,马拉松要跑进2小时,真的很难,难就在需要多个条件同时符合。陈国强教授分析为天时、地利、人和。

“马拉松跑进2小时,想要一下子实现突破是蛮难的。”陈教授分析,因为现在世界上的马拉松水平已经很高了,要在这个平台上继续提升难度很大,好比你考试从90分到95分可能不难,但是95分以上可能提高1分都会很困难。就算放在柏林、芝加哥这样比较容易创造纪录的赛道上,估计也要10多年。

当然,专业人士分析的“破

2”时间只是一种可能性,“是难,但不是没希望。”陈教授补充道,“或许将来有人专门去非洲高原大面积筛选跑步人才,就会发掘更多能跑的人,天才人物的出现是很关键的。还有就是训练方法的改进,好比现在高手为了保护膝盖会采取间歇跑的方式,再加上核心力量和肌群的训练,也许有人在实践中发现了更好的方法,将跑者潜能发掘的时间缩短,快速达到最高水平后,在黄金运动年龄有更多的时间来提升水平。另外就是天时地利人和等因素的同时出现、装备的不断更新、体能恢复手段的提升等。”都快