

# 开启“北上”征程 建业心无旁骛出战国安

本报讯(记者 郭韬略) 上周南下“未果”的河南建业队12日开启了“北上”的征程,14日晚上他们将在工体挑战目前排名第一的北京国安。这又是一场无论从纸面实力还是过往战绩看,都胜算不大的艰难挑战,但主教练王宝山并不打算束手就擒:对手再强大,首先不能怕,我们现在每一场都会去力争最好的结果。



## 建业心无旁骛备战

随着建业俱乐部一纸表示“执行延期决定”的声明,沸沸扬扬了一周的“草皮门”事件也画上了一个句号。而就在外界议论纷纷的同时,建业队并没有受到太多干扰,一直在远离市区的中牟基地潜心备战。“我一直跟队员强调,不管足协的裁决如何,都不在球队的掌控范围内,我们要做的就是认真训练,认真准备,还有20多场比赛,要一场一场去打,一场一场去拼。”王宝山表示。

虽然比赛被延期,但上周建业的武汉之行也并非一无所获。在原定的比赛时间,球队在武汉卓尔的基地同对

方进行了一场教学赛,一来为了检验一下训练成果,二来也是为了让球队保持联赛的节奏。结果令教练组相当满意,在每节45分钟总共三节的比赛中,建业队6:2获胜。

其实上一轮主场对上海申花的比赛,建业队就显现出了良好的上升势头,进攻的套路相当丰富,质量也很高,只可惜把握机会的能力差一些,没能收获好的结果。所以本周的训练在强化射门质量的同时,教练组也一直给队员做“心理按摩”,要求大家要自信,用稳定的心态去面对比赛。

针对后防,特别是连续两个主场都在最后时段丢球的问题,王宝山也特别强调,越到比赛最后时刻,一定要集中注意力。



## 国安连胜状态正佳

从对手的情况看,现在建业去工体的确不是一个“好时机”。联赛打了4轮,北京国安不仅连战连捷,豪取4连胜,而且一球未失,目前以净胜球优势力压广州恒大排名积分榜榜首。本周二的亚冠联赛中,他们在客场3:1击败泰国武里南,显现出了良好的状态。

以纸面实力论,无论是巴坎布、奥古

斯托、比埃拉等外援,还是张稀哲、池忠国、于大宝等国内精英,建业确实无法与其相提并论。此外,在进入中超的10多年中,建业也从来没有在工体战胜过对手。

但建业也并非完全没有机会,一方面实力上的差距会让球队更坚定地打防守反击,尽可能发挥巴索戈和奥汉德扎的速度优势;另一方面,国安双线作战而且刚刚经

历了亚冠客场的往返奔波,体能上多少会受到一些影响。

临出征前,王宝山流露出了相当的自信,在他心里,已经盘算好了御敌之策。



## 郑州女马将迎来重量级嘉宾 “东方神鹿”领跑7000跑友

本报讯(记者 郭韬略) 离4月21日郑州(高新区)国际女子半程马拉松甜蜜开跑的日子越来越近了,从赛事组委会传来消息,届时将有一位重量级嘉宾来到现场——1996年亚特兰大奥运会女子5000米冠军,素有“东方神鹿”之称的王军霞将为7000名参赛选手领跑。对于来到郑州高新区担任比赛领跑嘉宾,第一次为女子专属马拉松赛事领跑,王军霞非常期待:“我本身就在推广健身,现在也有越来越多的人喜欢运动,希望到时候和大家多多互动和交流。”

王军霞是中国田径史上的一个传奇,在运动员时代曾经在全运会、世锦赛、奥运会上接连夺冠并曾多次打破世界纪录,在1996年亚特兰大奥运会上,她更是成为中国历史上第一位获得奥运会长跑金牌的运动员,矫健的身姿和

骄人的战绩为她赢得了“东方神鹿”美誉。她曾荣获第14届“杰西—欧文斯奖”,成为亚洲首位获此殊荣的田径运动员。2012年入选了国际田联名人堂,是中国乃至亚洲首位入选的田径运动员。可以说王军霞是中国乃至亚洲田径人的骄傲,给中国的田径史留下了非常辉煌的一页。

退役后的王军霞一直致力于推广全民健身,不仅创办了自己的健康跑俱乐部,也积极参加各类体育活动。46岁的她,跑起步来依旧身姿矫健。这一次,王军霞应组委会盛情邀请担任郑州女马的领跑嘉宾,她将会和现场的7000名中外选手一起,为健康甜蜜奔跑。

本次赛事是河南省内目前唯一的女性专属赛事,而王军霞也是第一次领跑女子半程马拉松。“女性不要对自己有禁锢,其实女性跑步和男性跑步没有什么太大区别。跑步本身就是一项强身、塑

形的运动,希望赛道上的每一名女性跑者都能大方展示出自己的美,跑出最美丽的自己。”王军霞说。

身为一名资深跑者,王军霞不吝为跑友们支招:“起跑不要过于兴奋,无论多开心都要控制速度,最好是了解自己平时的能力,从起跑就开始匀速跑。后程冲刺阶段最危险,要用心感受自己的状况,绝不盲目为了成绩和完赛而死拼。要找到最适合自己的配速,而让你感觉到身体舒适的配速就是适合你的。只有充分了解自己的身体,才能真正体会到运动过程中的快乐。总之,不比快、不比多、少攀比、不急躁,合理分配自己的体能,循序渐进,量力而行,健康永远放在第一位。”

“东方神鹿”的到来,无疑为“二年级”的郑州国际女子马拉松增色不少,而对于跑友们来讲,在完成又一次挑战自我的同时,更能有和偶像近距离接触的机会,可谓超值。

## 这个周末带孩子去郑州 首届体育庙会“撒欢儿”

本报讯(记者 郭韬略) 这个周末,暖暖的春天又回来啦!那还等什么?潮爸、潮妈带上萌娃全家齐上阵走向户外,今明两天一起到郑东新区足球公园举行的“华夏银行杯”2019年郑州首届体育庙会暨体育亲子嘉年华上去“撒欢儿”,在这场快乐运动、传递爱心的活动中与大美春天来个“约会”。

### 玩爽吃嗨样样不少

2019年郑州首届体育庙会暨体育亲子嘉年华,由郑州市体育局、郑东新区管委会、郑州报业集团主办,郑东新区党群办、共青团郑东新区工委、郑东新区市政园林局、郑东新区教体局、河南新发展体育文化产业有限公司承办。旨在推动全民健身活动深入开展,促进郑州市青少年体育事业发展,活动以“奔跑吧少年”为主题。

据了解,活动中有气模大闯关、趣味球赛、跳趣无限、最佳射手、体育畅玩趴等诸多游戏,锻炼孩子们的攀爬、跳跃、竞技、勇敢等能力。此外,还有旱地龙舟、咏春拳、击剑、射箭、棒球、高尔夫等各种专业的、罕见的、有趣的体育项目体验,还原给小朋友们最真实的体育场景。“有的玩儿”,当然少不了“有的买”,潮流、新奇、时尚的体育用品、服装、器材展览,装满新鲜好玩物品的“汽车后备厢集市”,20多种有颜有味的地道特色小吃……足以让全家总动员,找到每个人的“买点”。活动还把体育与美育深入结合,现场邀请琴、棋、书、画等各类才华横溢的少儿进行美育展示,并邀请孩子们现场体验。

### 体育扶贫传递爱心

郑州首届体育庙会暨体育亲子嘉年华,特别突出了体育扶贫和公益元素,通过体育扶贫传递爱心。

据了解,活动期间,主办方将特别邀请郑东新区杨桥小学贫困家庭的孩子和家长们参与其中,并向他们捐助爱心文具和体育用品,同时教会他们一些简单的运动技能,让他们享受到运动带来的快乐和自信。让这些贫困家庭的孩子一样享受丰富多彩的体育运动嘉年华和充满乐趣的儿童美育体验,给孩子们一个美好的记忆,让他们体会到运动的快乐。同时,活动招募的“爱心小天使”们还将拿出闲置在家的玩具或儿童图书送给贫困地区的孩子们,通过这样充满爱心的方式,让孩子们在爱心传递中成长,在体育亲子嘉年华中玩得更开心,更有意义!

主办方还在活动现场特别设置精准扶贫农产品爱心义卖专区,所得收入将全部捐赠给贫困地区的孩子们。

走!这个周末带上孩子去郑州首届体育庙会上“撒欢儿”!在这个阳光明媚的春天里,跟美景凑个热闹,与体育来场互动,传递一份爱心,全家齐上阵,一起肆意尽兴玩耍嬉闹,在这场超大的“体育亲子嘉年华”里,共度一段难忘的温情时光!