

同城市一起奔跑

2022上海马拉松赛事观察



▲11月27日，参赛选手在比赛中。当日，2022上海马拉松鸣枪开跑。新华社记者丁汀摄

运动场上，年轻人挥洒汗水；离家步行不超过15分钟的各类社区活动中心，老年人拥有专属健身房……

上海市体育局局长徐彬表示，上海市第十七届运动会、上海赛艇公开赛等重大赛事成功举办，为这座城市注入了新的自信与活力。当前，上海正在积极营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的城市环境，构建中国特色、上海特点、更高水平的全民健身公共服务体系，以更好满足人民群众对运动健康的需求、对美好生活的向往。

坚持跑：每一步都在享受这项运动

把目光拉回“上马”赛道——绚丽的人流中，无论是职业运动员还是普通跑者，汗水映射兴奋和期待。当穿上跑鞋，跑起来，坚持跑，人人都可以书写自己42公里的精彩。

“突破”是2020上海马拉松男子冠军贾俄仁加反复提到的词。对他而言，马拉松更像是一场挑战人类极限的旅程。如何突破自身极限？他选择“用跑步去解决跑步的问题”。

“跑，努力地跑，即使枯燥，即使困难，坚持下去，就像人生一样，你终会有所突破。”

有人在奔跑中超越自我，有人在奔跑中分享快乐，寻味人生意义。

“当你从开始跑步、习惯跑步，到热衷马拉松，征服的过程就是最大的意义。”今年57岁的贾莉2008年来到上海，跑步成了她认识城市、结识友人的最佳途径。“现在苏州河两岸景色迷人，你跑出去，不管是快是慢，都有一种放飞的感觉。”从2015年起，贾莉会记录自己每一次跑步的里程，短短几年，她已经跑完2万公里。

“跑步不仅能传递健康，更能传播爱。”“爱华跑团”团长张蟒回忆说，2019年5月21日傍晚，跑团跑友们如往常一样，在华东师范大学进行跑步训练时，偶然发现一名因心脏骤停而晕倒的女生。随后，团里的“玉玉”拨打120，有过急救训练的“洋葱”和“秋阳”给女生做心肺复苏，并配合人工呼吸。在急救医生使用AED除颤后，女生转危为安。“后来，这位女生也加入了我们跑团，我们也将这一天设为‘爱华跑团’的心脏日，用跑步来纪念并鼓励每位跑友重视心脏健康，关爱身边人。”张蟒说。

慢慢跑：一根细绳牵起沉甸甸的信任

什么都看不见，方向、快慢均决定于牵着你的那根细绳，你还敢大步向前跑吗？

在“上马”赛道上，这是一幅暖心的画面：系在手腕上的细绳，一头连着视障跑者，一头连着守护他们的陪跑员。他们的速度很慢，步伐却很踏实。

“我是他们的眼，也是他们奔跑的勇气。”

上海“黑暗跑团”创始人程益告诉记者，作为陪跑员，要时刻观察视障跑者身体状态，保持同频同步，还要随时留意前方路况，有危险及时提醒，“一场马拉松下来，比自己跑还累”。

“黑暗跑团”在2016年成立，至今已注册有2000多名陪跑员、400多名残障跑者，其中有10余位残障跑者参与此次“上马”，近百人志愿陪跑。

“看到残障人士在我们帮助下，愿意走出来，跑起来，精神状态也變得更好，我们就有了一直陪跑下去的动力。”程益说。

奔跑，象征旺盛的生命、逐梦的力量。无论年龄大小、运动能力强弱，同样的起点和终点，谁都不会轻言放弃，谁也不该被遗忘。

如果说程益的“慢”是相对的，那对官方配速员李欣洁来说，“慢”就是她的硬指标。配速员，也叫“兔子”，马拉松全程，他们都会举着时间牌，以合理、稳定、科学的配速帮助跑者完成比赛。李欣洁介绍，配速员需要有远超配速时间的跑步实力，又要在带跑中控制好速度，用积极的肢体动作和言语，激励身边的跑者。“配速员对时间的要求非常严格，今年我领跑5小时的时间线，每过1公里，就要对一下时间，争取‘毫厘不差’地完赛。”

参加马拉松赛事8年的奔奔训练营团长万君华，今年继续承担“急救跑者”工作。他自诩“侦察兵”，“潜伏”在跑步人群中，随时观察可能出现的紧急情况，及时施以援手。“跑步后，自己身体更健康了，也希望去帮助更多人，推广这项运动。”万君华说。

据了解，今年“上马”共设置180位医疗急救陪跑队员，45组共90人的医疗骑行保障队，全力保障跑者安全。赛事期间，赛道沿线共设9处能量补给站，饮料站、饮水及用水站一应俱全。除在每一位跑者的参赛包中配备盐丸外，比赛中还为跑者提供香蕉、小蛋糕、能量胶及巧克力补给等。

“在全民健身、体育强国理念指导下，相信马拉松蕴含的努力、坚持、积极向上的精神，会激励更多人参与其中，感受运动之美，成就健康生活。”上海东浩兰生赛事管理公司总经理朱骏炜说。

妙语连珠

“想要说服人们输球后明天太阳依然会照常升起是件困难的事情，重要的事情是你(输球后)如何应对这一切。”

——在26日的卡塔尔世界杯C组第二轮比赛中，阿根廷队凭借梅西1射1传2:0击败墨西哥队。阿根廷队主教练斯卡洛尼赛后表示，球队下半场表现提升，梅西决定了比赛。

“他不是很健谈，但他就像球场上的蒸汽火车，可以带领大家前进。”

——卫冕冠军法国队在小组赛第二轮2:1击败丹麦队，法国队主教练德尚表示，帮助球队打进两球的姆巴佩就像行驶在绿茵场上的“蒸汽火车”，起到带动全队的作用。

“年纪越大，越感性！这可能是我最后一届世界杯啊！”

——34岁的波兰队前锋莱万多夫斯基进球了！这位曾荣获两届世界足球先生的顶级前锋，终于改写了世界杯进球数“0”的历史。在波兰队对阵沙特队的比赛中，莱万迎来世界杯个人首球，他紧握双拳，扑向草坪，亲吻绿茵，起身后掩面擦掉眼泪。

“我们还没出局，要为出线拼到最后一秒。”

——沙特阿拉伯队目前与阿根廷队同积3分暂列小组第三，主教练勒纳尔对球队有信心，下一场他们将对阵劲敌墨西哥队，“我们要集中精神，力争取胜”。

“我不希望球员赛后沉浸社交媒体，不想有任何庆祝，仅仅在赛场上享受几分钟与球迷的互动就可以了。”

——澳大利亚队主教练阿诺德在球队1:0战胜突尼斯队后表示，希望球员尽快投入下一场与丹麦队的备战中。

“我们常说足球靠实力，不靠奇迹，但足球中也有惊喜。有强队翻车，也有弱旅逆袭。”

——小组赛前两轮比赛，突尼斯队1平1负小组垫底，他们下一轮对手是卫冕冠军法国队，但主教练卡德里不置放弃。

“对阵西班牙会展示出自己队伍真正的实力。”

——德国队主教练弗利克表示，上轮比赛输给日本队很痛苦，下一场对阵西班牙队要带着勇气和信念踢球，展示出德国队的真正实力。

新华社多哈11月26日电

『因为我们有了梅西，这很重要』

十一月二十六日，阿根廷队球员梅西(中)庆祝进球。

新华社记者徐子鉴摄

在球队的生死边缘，梅西又一次站了出来

新华社多哈11月26日电(记者赵建通、肖世尧、王浩宇)比赛踢得没有套路、没有章法？有梅西，就够了！

卡塔尔世界杯小组赛第二轮，在首战爆冷输给沙特阿拉伯队之后，阿根廷队迎来生死之战。赢球是“潘帕斯雄鹰”的唯一选项，其他结果则会直接导致梅西的“最后一舞”提前“曲终人散”。

上半场的阿根廷，传切滞涩，失误频繁，很难组织起有效的进攻。整个上半场，球员踢得难受，球迷看得难受。

下半场开场不久，风云突变。第64分钟，把皮球推进到禁区弧顶附近后，梅西实施冷箭，一记“贴地斩”，攻破了墨西哥“门神”奥乔亚把守的大门。一声惊雷平地起，建功之后的梅西多次挥舞拳头庆祝。

梅西低射破门后，阿根廷全队的状态都被激活。不遗余力的奔跑、奋不顾身的逼抢、团结一心的斗志，全都回来了！第87分钟，恩佐·费尔南德斯接梅西助攻，摆脱后卫，兜射死角破门。阿根廷2:0击败墨西哥。

一个进球，一次助攻，又是梅西，将阿根廷队从被淘汰的边缘生生拉了回来！

依然记得2014年巴西世界杯，梅西3场小组赛打入4球，尤其第二场对阵伊朗队，第91分钟打入绝杀进球。依靠梅西的统治级表现，阿根廷队当年以小组第一晋级。

时光再倒回到四年前的俄罗斯，小组赛，阿根廷队先被冰岛逼平，再被克罗地亚“虐杀”，第三场梅西打入关键进球帮助阿根廷顺利晋级淘汰赛。

“挽狂澜于既倒，扶大厦之将倾。”这就是梅西，这就是足球运动中顶级球星的价值与魅力。

但与此同时，梅西的表现也又一次遮盖住了阿根廷队整体的狼狈、难堪。

依靠梅西或者其他球员的灵光一现，难道是这支阿根廷队唯一的战术？阿根廷队无比团结，以背水一战的姿态，努力帮助梅西最后一次追逐“伟大梦想”，但队内存在的问题不会因此

凭空消失——洛塞尔索的伤缺导致中场控制能力不足，两个边路突破、推进、传中效率低，中锋劳塔罗状态奇差难堪大任，过于依赖体力、速度滑坡的梅西和迪玛利亚……

在卢塞纳体育场的这个“巨星之夜”，梅西的一传一射意义非凡：成为唯一连续五届世界杯均有助攻的球员；打进第8个世界杯进球，

追平了马拉多纳在世界杯的进球数。

88966位球迷，这是本场比赛的观众数量，也是自1994年世界杯决赛(94194位)之后，世界杯现场观众的最高人数。这些球迷一起见证了35岁的梅西，又一次用和马拉多纳一样“毫不讲理”的方式“扛”着阿根廷队前进。

评述梅西的足球生涯，同为阿根廷人的

“球王”马拉多纳总是绕不开的名字。

足球向来是崇尚英雄主义的舞台。人们迫切需要看到马拉多纳之后新的球王，希望看到梅西用大力神杯为自己正式“加冕”。这样的期待，带来关注与动力，也带来烦恼与压力。阿根廷队也许依然不尽如人意，但今夜梅西，是满足了球迷期待与想象的梅西。

姆巴佩时代，未来已来

新华社多哈11月27日电(记者王浩明、岳东兴、韦骅)由集装箱堆叠而成的974球场矗立在海湾之畔，夕阳落尽，夜幕降临，场内灯火如昼。

26日晚，卡塔尔世界杯小组赛第二轮D组的焦点战在这里上演，姆巴佩独中两元，帮助法国队2:1击败丹麦队，成为首个晋级16强的球队。

在过去三届世界杯中，以卫冕冠军身份出战的球队全部折戟小组赛，法国队姆巴佩横空出世，打破魔咒。

在打进第二粒进球后，姆巴佩的世界杯进球数量达到9场7球，在世界杯历史总射手榜上的排名升至31位，与梅西和苏亚雷斯等人并列。但仅仅两个小时后，梅西就在随后与墨西哥队的比赛中为阿根廷队轰入打破僵局的一球，将自己的世界杯进球数增加到8球。

不过，姆巴佩在这张大射手历史榜单上的攀升速度，就如同他在场上的速度一样让人瞩目。要知道，他在四年前的俄罗斯世界杯，才刚刚打进自己世界杯的首粒进球。

目前，在世界杯历史进球榜上，德国传奇射手克洛泽以16球雄踞榜首，他参加了四届世界杯，打了24场比赛，场均进球0.67个。姆巴佩有可能超越克洛泽的纪录吗？按照他9场7球，场均0.78球的效率，还需要13场比赛。问题是，他能保持这样的效率吗？

姆巴佩总是对足球保持着一种纯真，这是他追逐进球的最大武器。正如英格兰名宿阿兰·希勒所说：“在球场上，姆巴佩就像一个游乐场上的孩子，只要他得到皮球，你就能听到他的咆哮。”

当然，姆巴佩在世界杯进球的上限不仅取决于自己，还取决于法国队的整体发挥。克洛泽

能够破纪录，就是仰仗于德国队在2002年到2014年的稳定发挥，“K神”用了四届世界杯打进16球。如果法国队在本届世界杯和下届世界杯都能打入决赛，姆巴佩或许就可以超越克洛泽，成为世界杯历史第一射手。

届时，姆巴佩才27岁，甚至到2030年世界杯时，31岁的他还有机会继续刷新自己创造的纪录。而考虑到2026年世界杯将扩军至48支球队，小组赛的实力差距可能扩大，理论上进球将更加容易。

无论是否愿意承认，卡塔尔世界杯上梅西和C罗的最后的一舞，或许正是姆巴佩时代大幕即将拉开的热场表演。

有人会说，姆巴佩永远无法与马拉多纳、罗纳尔多、甚至C罗这样闪耀着“救世主之光”的巨星相比，而其“一招鲜”的突破虽然让人惊叹，但相比梅西的足球美学，仍略逊三分。

然而，足球的个人英雄主义时代已然成为过去，越是高水平的较量，就越强调整体和精密运转。未来的足球场上，或已不再会出现这样的个人英雄主义。而姆巴佩，可能恰恰是一个全新时代的代言人。

当然，23岁的姆巴佩，此前的职业生涯似乎一帆风顺。然而，疾风知劲草，面临极致的压力，方能考验一个球星的真正品格。对未来的姆巴佩来说，他必须要勇敢抛掉新星的保护茧，方能蜕变为“高卢雄鸡”的精神领袖，与普拉蒂尼和齐达内等前辈比肩。

卡塔尔世界杯，我们会见证这一切的发生吗？它会以怎样的方式发生？我们对此一无所知，而这，正是足球的魅力所在。

夜已深，当海风轻轻拂过重归寂静的974球场，如钩的残月在地平线上隐去，一个时代正在落幕，另一个时代正悄然开启。