



第13届全运会马拉松群众组比赛昨天鸣枪开跑 图 新华社

65 体坛观察

一天不跑就难受

武清的赛道一路平坦,鲜有海拔的升降,然而30℃的气温与一路高照的艳阳却给参赛选手制造了不小的麻烦。

“实在太热了,体力消耗得很快,到了后半程根本跑不动。”5小时44分,作为本次参与全运业余马拉松赛的上海唯一一名女跑者,袁耀华虽然没能获得好成绩,但她不禁感慨如今作为一名民间马拉松跑者很幸福,“全运会作为4年一次的体育盛会,历来只有运动员才能参加,普通大众只能当观众。像我这样从未接受过专业训练的草根跑者,也能在专业的舞台上一试身手,实在太梦幻了。”

和大多数女跑者一样,袁耀华起初接触跑步是为了减肥。每天坚持跑5公里,2年下来袁耀华就瘦掉了5公斤。“跑步的时候感觉没有束缚,自由自在。”如今,跑步已经成为袁耀华难以割舍的伙伴,“每次跑完都感觉整个人特别舒畅,特别快乐。一旦有一天不跑步,整个人都没精神,身上就像有无数只蚂蚁在爬,很难受。”今年49岁的袁耀华给自己定了一个小目标:在50岁之前一定要跑完10个马拉松。

把跑步当成事业

由于高温的“烤”验,57岁的上海跑者曹东海跑到后半程时不幸腿部抽筋了,可这位上海老爷叔咬着牙坚持了下来,成绩是3小时40分。

对比以往参加的业余赛事,现身全运会赛场让曹东海感到更正式,更有归属感。“不少上

身怀绝技却非专业运动员,如今,这样的选手也能登上全运会的舞台。第13届全运会新增加的19个群众比赛项目,成为赛事最大亮点。

昨天上午,第13届全运会首个提前决赛项目天津(武清)国际马拉松赛鸣枪开跑。参加该赛事群众组比赛的4128名跑者将被载入史册——他们是全运会创办58年来第一批参赛的群众选手。而这4000多名业余跑者中,亦有许多“阿拉上海宁”!

让普通老百姓圆全运梦。在这片曾经只属于专业运动员的舞台上,业余选手们用脚步跑出人生又一座里程碑。

海跑友参加了全运会,赛道上我们互相鼓励,大家都心想着要为上海争光。”

作为一位有着47年跑龄的“老马”,曹东海开始跑步却是因为一次不幸的遭遇。10岁那年,曹东海从二楼坠落,摔断了腿,接了骨头,绑了石膏,两个月后,曹东海勉强能歪歪扭扭地下地走路。医生关照要坚持走路,防止肌肉萎缩。从此,曹东海开始了锻炼,并试着坚持跑步。

而这一跑就跑了47年,如今曹东海已经跑了不少20场马拉松,光是跑鞋就穿坏了30多双,50多奖牌把柜子塞得满满当当。曹东海说,他非常享受在赛场上奔跑时飞一样的感觉,“我会一直跑下去,哪怕慢一点,也绝不停下来。如果可以,希望我80岁的时候还能坚持跑。”

将爱好变成职业,前年,曹东海和朋友一起成立了东海长跑俱乐部。他告诉记者,成立这家俱乐部旨在集结各路跑步爱好者参加马拉松赛事,让更多的人能在跑步中收获健康,收获快乐。

全运记忆变现实

在这一次从上海启程前往天津的跑友中,80后选手成为生力军。对于他们而言,20年前观赛八运会是童年时代的一次特殊记忆。而如今,有机会能亲身参与全运,更带来特别感受。

“我将全运会看作一场积累比赛经验、提升

自身实力,以及最重要的和国内高手学习交流的比赛。”28岁的陶立从小看全运会长大,但过去他关注的仅仅是足球,如今则感受到了这场盛会更多的魅力。“作为马拉松爱好者,能够参加全运会,而且代表了自己所在的省市,机会难得,也是一份荣耀,这也是对自己长期坚持跑步的一种肯定。”

本次全运马拉松是全运会历史上首个开展群众项目的比赛。从天津发起“我要上全运”全民健身活动后,采取辐射全国各地,线上线下齐动员的宣传措施,让更多“草根选手”和民间高手也能参与到全运会这一体育盛事中来。

事实上,对于普通跑者而言,全运圆梦只是第一步,未来甚至有可能登上世界的舞台!上个月,中国田协曾经公布了一个大众选手参加奥运会的计划,也就是“我要跑奥运”计划。昨天全运比赛现场,国家体育总局田径运动管理中心主任杜兆才重提这个计划,“大众选手参加全运会只是第一步,未来他们还有机会参加世锦赛和奥运会的比赛。”

马拉松项目是田径基础大项,也是最接地气的项目,让专业选手和大众选手同场竞技,以竞技体育带动全民健身,本次全运马拉松赛场充分体现了“全运惠民”的内涵。

本报记者 厉苒苒 实习生 陈慧琴

场外音

大体育 小体育

4128,是昨天站上全运马拉松起跑线业余跑者的数量。他们的背后,代表的是全中国上千万路跑爱好者。

增设群众比赛项目,是天津第13届全运会最大的特色和创新。包括马拉松、轮滑、羽毛球、乒乓球、太极拳、笼式足球等19个普及和覆盖面广、群众喜闻乐见的项目被纳入全运会群众比赛项目,最终站上全运会决赛场的“业余选手”也将达到8022名。

体育很大,奥运会,世界杯,登上体育最高殿堂争金夺银的不过少数人。改变世界,影响精神,更高更快更强体现的是人类不断挑战极限的亘古信念。

体育也很小,它是我身边事,是家长里短,街头巷尾聊天闲谈的谈资经验,是与人体戚相关的健康法宝。

海选参赛,全运会不再是体育人的盛会而变成了普通人的嘉年华。

全运会设项的变化,标志着竞技体育和群众体育二者能完美融合,协调发展。人群覆盖祖国各地、各行各业,这样的全运会才真正体现了“全民”特质。

厉苒苒

■ 申鑫洋帅胡安·伊格纳西奥与球员叶重秋祝贺胜利 图 全媒体

收视指南

上视五星体育频道、央视五套今天19时30分将转播中超重庆力帆与上海上港比赛实况。

找对人 走对路

上海申鑫赛季开局7场不败幕后

2比0,昨天上海申鑫主场战胜保定容大,赛季开局7场不败,积分达到15分,杀入中甲联赛前三。论投入,论实力,申鑫似乎都不是最强的那几个,为何他们的战绩如此抢眼?原因很简单,因为他们找对了掌舵人,找到了最合适自己的路,才得以用小投入换来了大收益。

整个2016年,申鑫换了3次教练,就是为了寻找那个最合适的人。从前韩国U19国家队主帅金相镐,到前巴哈马国家队主教练盖瑞·怀特,再到现在的前西甲最佳教练胡安·伊格纳西奥,申鑫的努力终于有了回报。胡安拥有超过130场的西甲执教经验,并在2011-2012赛季击败穆里尼奥、瓜迪奥拉等名帅,获得了当年的西甲最佳教练奖。在来申鑫前,胡安就对中国足球很了

解,因为他是老帅徐根宝的合伙人,在崇明根宝足球基地执教过,还是根宝把他推荐到了申鑫。

在申鑫领队兼副总邹忠伟眼里,胡安是位特别抠细节的教练,每场比赛前,他都会把对手的技战术特点给队员分析得清清楚楚,而且会给每个上场队员布置详细的任务,让大家都很清楚自己在场上该做什么,“每个队员怎么攻,怎么守,怎么站位,都要求得非常严格,队员们执行得很到位。”另外,胡安也把西甲华丽的球风带到了申鑫,“他特别重视脚下技术训练,几个月训练下来,球队的传接球能力比去年有明显提高,比赛踢得也更好看了。”

胡安还有一个神奇本领,那就是换人效果立竿见影。最近两场比赛,潘超然都是在

下半场某个时刻被换上,结果上一场他上场没几分钟就进球了,昨天也是上场没20分钟就再次进球。除了潘超然,顾斌、季俊等队员也都在胡安的换人安排中充当过奇兵,他在临场指挥上的神来之笔屡屡令申鑫受益。邹忠伟说:“胡安教练的换人确实很神奇,这个赛季已经好几次是这样了,被换上的球员上场就能进球,这也是他作为教练的独特能力吧。”

其实在邹忠伟看来,现在的申鑫也到了该出成绩的时候了。“如今球队老中青队员搭配合理,老队长赵作峻和外援劳尔领衔的后防线很稳定,几名中后场球员都是正值当打之年,体能经验俱佳,中前场球员也都是能拼能抢、能攻善守的。我们进攻时不但得分点多,而且防守中可以在前场就地展开反抢,这也是我们失球少的一个重要原因。”

进攻多点开花,防守全场压迫,在主教练胡安的悉心捏合下,申鑫找到了一条非常适合自己的路,球队的技战术风格在比赛中能够发挥得淋漓尽致,所以取得好成绩也是水到渠成。

本报记者 李元春