11月29日，上海马拉松、南京马拉松、成都马拉松等赛事鸣枪起跑——

# 中国马拉松赛事逐步回暖

■张建武 本报记者 仇建辉

**聚议厅**

中国马拉松赛事在经过几个月的蛰伏后，在这个初冬开始逐步回暖。

11月29日，上海马拉松、南京马拉松、成都马拉松等赛事竞相亮相，从上海的黄浦江畔，到南京的玄武湖边，再到成都的祠堂街前，人们奔跑着、欢呼着，清冷的天气里似乎也有了一丝丝暖意。三座城市里的三场马拉松赛事，共有29000余名跑友参加。此外，29日在重庆、昆明、杭州等地还有多场不同规模的跑步赛事举行。马拉松的繁荣景象似乎又回来了。

作为世界田联的白金标赛事，也是中国最顶级的马拉松赛事——上海马拉松的举办备受瞩目。今年上海马拉松赛只保留了全程马拉松项目，报名人数突破了12万，最终只有9000名幸运儿站到了黄浦江畔的起跑线前。为合理控制参赛选手的密度，赛事分三枪起跑。由于上海清晨的天气较冷，分批出发等待时间较长，组委会提醒选手可穿着外套在出发点等待。赛后，组委会为每位跑者准备了口罩，在心率下降至正常水平后及时佩戴。

男子选手贾俄仁加率先冲过终点，历时2小时12分44秒，打破上海马拉松全马国内男子组的赛会纪录；女子选手李芷萱以2小时26分39秒的成绩摘得桂冠。赛事进行6小时20分钟后顺利迎来“关门”时刻。至此，2020上海马拉松的竞赛阶段圆满收官。本届上海马拉松完赛率十分高，男子组完赛率97%，女子组完赛率96%。

本届赛事是“上马”走过的第25个年头，赛事以“健行申爱，活力重燃”为主题，寓意跑步爱好者和上海市民为健康奔跑，用奔跑助燃城市活力，用脚步拥抱健康，拥抱未来。

为了做好赛事的疫情防控和人员管理，本次“上马”在起终点和赛道沿线均不设观赛席，也不允许现场聚集围观、赛道私补，尽全力确保参赛者的健康和赛道的安全。

2019年，上海马拉松凭借专业的赛事组织和一流的赛事服务顺利荣获世界田联白金标认证。2020年，“上马”组委会坚持将“安全至上”“跑者至上”的办赛理念融入筹备和组织工作中，从赛前的交通管制方案、赛道路段封闭，到赛事全程监控跑者状态、医疗救护时刻待命，再到赛后开辟第43公里的放松舒缓区，“上马”组委会始终将跑者们的安全放在重要位置。

2020南京马拉松，也是全国马拉松锦标赛，于11月29日鸣枪开跑。这是常态化疫情防控条件下，中国田径协会参与主办的首场马拉松比赛。

本届南京马拉松共有30166名跑者报名参赛，经过抽签，有10000名选手参加比赛，其中约200名国内顶尖的专业马拉松选手参赛。

男子组中，前4名选手的成绩全部在2小时10分以内，这也是历史上首次在一场比赛中有超过3名中国选手突破2小时10分大关。江西选手彭建华以2小时8分50秒夺冠，创造中国选手历史第三好成绩，也打破了赛会纪录，与任龙云在2007年创造的全国纪录仅相差34秒。云南的杨绍辉以6秒之差获得第二名；西藏名将多布杰获得季军，成绩是2小时9分3秒。另一名云南选手陈天宇位列第四，成绩是2小时9分55秒。男子前四名都达到了2小时11分30秒的奥运参赛标准，其中杨绍辉和陈天宇是首次达标。

女子组方面，前四名选手的成绩也都超过了2小时29分30秒的奥运达标线。此前已经在去年北京马拉松赛上达标的辽宁选手李丹轻装上阵，以2小时26分59秒的成绩夺冠，将个人最好成绩提升了两分多钟。内蒙古选手金铭铭以2小时27分8秒获得亚军。另一名辽宁选手白丽以2小时29分10秒获得第三名。云南选手潘银丽落后第三名9秒排名第四。

2020成都马拉松同样在29日开跑，比赛吸引了10000名来自全国各地的跑友参加。

据悉，2020成都马拉松沿用了去年的经典赛道，参赛选手从金沙遗址博物馆出发，经天府广场、杜甫草堂等景点，到达终点世纪城新国际会展中心。最终，李子成以2小时13分06秒获得男子组冠军，女子组冠军由丁常琴以2小时34分58秒获得。

此次赛事实行全闭环管理，倡导无接触服务。赛事的前三名选手将受邀参加2021年在成都举办的世界大学生运动会的开幕式，前100名选手可免费到现场观看大运会的重要场次比赛。

当然，成都马拉松最被跑者所津津乐道的还是特色补给站。今年，特色补给站推出了升级版。特色补给站设置在桂溪生态公园里，在充分保障防疫要求和竞赛安全的前提下，提供甜水面、火锅粉、豆腐脑、钵钵鸡、红茶等上万份特殊补给。很多跑者感叹，这简直是“一路吃到底的美食马拉松”。

**上图：**11月29日，上海马拉松鸣枪开跑。 **刘 欢**摄

# 马拉松赛事复工仍需谨慎

■谭博文 刘立群

**短 评**

最近，国内的马拉松赛事开始逐步恢复，并在11月迎来举办的一个小高峰，每个周末都有几场不同规模的赛事鸣枪，全国各地的跑友又重新在赛事中找到了奔跑的欢乐。

马拉松赛事再度火热起来，这是很多跑者期待已久的盛况，不过在疫情防控常态化的当下，各个赛事组委会依然将疫情防控放在首要位置。

不管是上海马拉松，还是南京马拉松、成都马拉松，都将疫情防控和选手的安全当成重中之重。

南京马拉松组委会在赛前专门给每一位参赛选手发送了防疫须知，并要求所有参赛选手在进入比赛场地前进行测温、查验健康码。比赛现场，起终点区域划分合理，人员流动有序，参赛选手对于各种疫情防控举措也都表现出极大的理解和配合。

虽然马拉松赛事数量和规模开始逐渐恢复，但中国田径协会副秘书长、社会活动部主任水涛表示，马拉松具有高聚集、流动性大的特点，赛事复工必须谨慎。

据水涛介绍，目前中国田协采取分级分类、精准施策的办法，在低风险地区逐步恢复各类跑步赛事，中风险地区与高风险地区暂缓开展。各地赛事均需要由当地政府主办，地方防疫、卫生等相关部门批准，并且应适当控制规模，尽量不开展国际性赛事，同时鼓励线上、线下相结合的赛事形式。

“可以说因为这次疫情，催生了跑步活动从线下到线上的发展。截至10月初，国内线上马拉松活动达到368次，参与线上跑步的人群达到5200万人次。”水涛说，“我们应该积极拓展马拉松活动的组织形式和平台，利用线上的方式来弥补线下比赛的不足，降低疫情防控的风险，满足老百姓对跑步活动的广泛需求。”

11月28日，第七届内蒙古国际马术节暨“草原农夫杯·莫尼山赛马节”赛马比赛在巴彦淖尔市乌拉特前旗开赛。图为参赛骑手在比赛中。

新华社发

**体 谈**

# 稳扎稳打 静待花开

■毕式军

2020年，国乒女队谁的状态最火？那无疑是排名世界第一的陈梦。

尽管11月28日在国际乒联WTT澳门赛的女单半决赛中被队友爆冷逆转，但她最近火热的状态、出色的战绩和长足的进步有目共睹。

10月份以来，国内外的乒乓球赛事逐渐复苏，陈梦也开始了自己神奇的夺冠之旅。44天内，陈梦连续斩获全国锦标赛、女乒世界杯、年终总决赛三座奖杯；与此同时，陈梦在2017、2018、2019和2020连续四年夺得国际乒联年终总决赛的女单桂冠，创造了赛会纪录。如今的陈梦，可谓迎来了职业生涯最好的时刻和状态。

对于陈梦来说，2020年是“圆梦”的一年。11月10日，陈梦以4比1击败孙颖莎，拿下自己职业生涯的第一个世界杯单打冠军，填补了多年来个人世界大赛冠军奖杯的空缺和遗憾。

11月22日，国际乒联总决赛落下大幕。面对崛起势头迅猛的小将王曼昱，26岁的陈梦以4比1力克对手拿下总冠军，在实现总决赛四连冠的同时，也追平了张怡宁的纪录。

从“巡回赛女王”到世界杯冠军，再到年终总决赛封后，陈梦为自己进军东京奥运会积攒了足够的底气。

对于陈梦来说，2020年也是趋于稳定的一年。陈梦一直具有不俗的实力。从2019年开始，她先后赢下了很多巡回赛的冠军，被称为“巡回赛女王”，世界排名也高居女单第一。然而在世界大赛中，她的表现却始终难言出色，攻击力十足的打法也颇具争议。

陈梦的基本功十分扎实，尤其是反手能力突出。在以往的比赛中，陈梦往往是进攻主动失误多，在场上节奏控制不好，急于发力，试图用进攻来解决问题，反而会因为失误过多而导致失利。如今，陈梦注重稳扎稳打，相持多板、掌控节奏，利用线路和落点的变化来调动对手，在对手出现漏洞后才发起致命一击。主动进攻失误逐渐减少，防守相持的比例增加，尤其是反手的使用更加炉火纯青，反手撕直线渐成必杀招，陈梦的打法颇有当年张怡宁的风采。

其实，自从东京奥运模拟赛后，陈梦的打法就开始逐步向稳中有凶、防中有攻的方向发展。稳定的防守，就是最好的进攻，减少自身的失误，拼多板打相持，等待对手的失误，这才能真正发挥出她自身的优势。

对于陈梦来说，2020年也是逐步走向成熟的一年。这两年，陈梦赢下了很多比赛的冠军，但她受到的质疑甚至批评也不少。究其原因，主要是她在世界大赛中的“心态问题”。首先，陈梦在世界大赛中的状态和心态，都缺少了国乒“一姐”应有的稳定和担当；其次，作为世界第一的陈梦在今年的世界杯前，一直没有单打的世界冠军奖杯。

陈梦用这一个多月的表现证明，自己已经成功迈过了这道坎。

“这段时间，我的进步主要体现在思想和心理方面，能够从失利中吸取教训，面对质疑的声音时学会不断提升自己。”陈梦说。

确实，在竞技体育的世界里，回击质疑的最好方式就是胜利。

亚冠联赛丧失小组出线主动权——

# 广州恒大怎么了？

■尼玛泽仁 龙立川

近年来，在中超球队中，广州恒大的外战成绩十分“亮眼”。

然而，本赛季的亚冠联赛，广州恒大的表现却令人大跌眼镜。12月1日晚，广州恒大迎来一场关键之战——赢球出线、输球出局。结果，广州恒大与韩国水原蓝翼战成1比1平，率先打完了全部的4场小组赛。截至目前，广州恒大在小组赛中以1胜2平1负，积5分，排在小组第二位，但出线主动权已不在自己手中。

由于马来西亚柔佛DT队未能到卡塔尔参赛，因此该小组只有3支球队。日本神户胜利船2胜1负，积6分，排名榜首。韩国水原蓝翼2平1负，积2分，排名第三位。接下来，韩国水原蓝翼将在最后一轮面对日本神户胜利船，如能净胜已经提前出线的神户胜利船两球以上，就将力压广州恒大晋级16强。但如果水原蓝翼输球或者打平，广州恒大就将挤掉对手顺利晋级。

尽管并没有完全丧失出线的可能，但广州恒大在本届亚冠联赛小组赛中的表现，确实难言出色。要知道，神户胜利船本赛季在日本J联赛中仅排名第11位，水原蓝翼在韩国K联赛中更是以5胜6平11负的成绩排名倒数第二位，广州恒大的这两个对手实力只能说中规中矩。面对这两个对手，广州恒大在场面上并没有任何优势，更别提过往那种称雄亚洲的冠军底气。

作为中超曾经的外战“先锋”，广州恒大今年的表现为何会如此低迷？

首先，球员的精神和身体都比较疲惫。中超的冠军争夺中，广州恒大不敌江苏苏宁，无缘卫冕，球员的心态难免会出现一些波动，状态比较低迷，甚至可能有几分消极厌战的情绪。此外，今年的中超联赛是赛会制比赛，球员被长时间集中在一起，如今比赛刚结束又马不停蹄地转战亚冠赛场，球员的体能和心理都会比较疲惫。这在球场上也能体现出来，球员不够兴奋、散步式防守、主动失误多等。当然，这些都属于客观因素，不能成为输球的借口。最简单的一个例子，另一支中超球队上海申花的球员整场比赛都在不惜体能地奔跑、拼抢、防守。

其次，伤病较多拖累球队战绩。赛季接近尾声，球员伤病增多，不幸的是广州恒大受伤的都是关键球员：中场核心保利尼奥、郑智，再加上防线上的高准翼、李学鹏和张琳芃，基本半支主力阵容伤停了。当然，即便是残阵的广州恒大也依然拥有不俗的实力，高拉特、塔利斯卡、艾克森、朴志洙和洛国富等都是一等一的好手，再加上何超、韦世豪、张修维、杨立瑜等本土球员，绝不至于踢得如此惨淡。对照一下上海申花，伤兵满营不说，球队还一度只有一名外援能出场，但依然踢得风生水起。靠的是什么？全队的团结、拼搏，球员在场上满场飞奔、不惜体力的防守，所有人坚决执行主帅的战术。

再次，广州恒大球员缺乏对胜利的“饥饿感”。连续数个赛季在中超赛场所向披靡，在亚冠赛场呼风唤雨，广州恒大球员对荣誉的渴望和“饥饿感”正在逐渐减退。这几场比赛下来，他们给球迷的感觉就是拼劲不够。实力在伯仲之间，哪支球队在场上更努力，胜利自然就会偏向谁。

最后，主帅卡纳瓦罗的执教能力有待检验。保利尼奥对于广州恒大的重要性，人尽皆知，但保利尼奥受伤无法参赛并不是刚刚出现的突发情况，而是早在球队出征多哈之前就已是既成事实。在这种情况下，如何寻找解决方案就要看主教练卡纳瓦罗的能力了。不过到目前为止，我们并没有看到理想的答案。

此外，从技战术角度来说，广州恒大的进攻无序且混乱。他们在进攻中很难创造出好的射门机会，为什么？因为前场无球队员跑动不积极，无法拉开对方的防守空当，为队友创造传球或射门的机会，更多的时候他们是站在原地看球、等球，即便是拿到球之后，也只会选择自己埋头带球。这样的进攻，如何能创造出得分机会来？因此，广州恒大在运动战中很难能威胁到对方的球门，进攻除了定位球之外只能依靠球员个人的灵光闪现。

当然，广州恒大还有晋级淘汰赛的可能，一旦幸运跻身16强的话，我们期待广州恒大能够拿出更好的表现来回馈球迷。