



赛场少了个好选手 校园多了位好教练

记闵行区少体校田径高级教练陆惠其

周末下午的闵行区体育场，田径少年们一次次掠过跑道。望着他们青春的脸庞，跃动的身影，教练员陆惠其的心已经飞到市运会田径赛场：“到时气温不要低，有点太阳，最好小顺风再一吹，他们能跑出个好成绩来！”

两次因伤退赛

田径比赛讲究天时地利人和，专业运动员出身的陆惠其有切身感触。从金山区少体校到市二队再到市队，陆惠其志存高远，“1991年我正式进市队，当时跳远成绩也超过7米20，最后选择了短跑。”1993年第七届全运会，初出茅庐的陆惠其乘火车去北京比赛，结果车厢里有乘客不小心踢翻热水瓶，他的脚被烫伤，脚面上都是水泡，无奈临时退赛。

两年后，已是国家健将级运动员的陆惠其随队去莫斯科集训，那里气温比国内低很多，第一天训练他就拉伤了。他一边养伤一边恢复，后来在全国冠军赛拼了个百米接力亚军。之后队里改项，他被并到400米组，也在全国比赛拿到接力第二名。卧薪尝胆四年，第八届全运会陆惠其迎来最好的机会，“1997年是我状态最好的一年，训练中百米能跑进10秒，但在石家庄跑预赛，跟腱撕裂……最后就退役了。”

对一名能力出众、又在黄金年龄的运动员来说，陆惠其经历了人生最不愿经历的遗憾。

仍与跑道相伴

不做运动员了，陆惠其要寻找人生的下一条跑道。当时特警队来招退役运动员，看中了他，但他最终的选择，是去闵行区少体校任田径教练。他想留在运动场，继续与跑道相伴。

赛道上，少了一名优秀的短跑选手，孩子身边，来了一位出色的田径教练。运动员生涯的遗憾，陆惠其倾其所有，要在教练工作中弥补。从1998年开始任教，风雨无阻，陆惠其撸起袖子一干就是20多年。他向市一线队和二线队输送了许多好苗子，为上海田径的人才培养打下扎实基础，也因此获得了上海市优秀教练员、上海市十佳教练员等荣誉称号，他的工作室被市体育局评为上海市明翔优教工作室，他带训的基地被市体育局命名为上海市青少年田径精英培训基地。

去年的上海市锦标赛，陆惠其的弟子获得八个冠军，十一个亚军，五个季军，总分高达339分。

再累也觉值得

近20多年，闵行区始终保持着市运会田径项目金牌和总分第一的

优势，其中自然离不开陆惠其的精心选才和用心育才。为了一个好苗子，他可以远赴江苏大丰，当时小学5年级的潘越经过陆惠其的带教，在2018年全国少年赛拿了100米第三名、200米第四名，两届青运会拿了一个第二名、一个第三名和两个第四名，去年全国学生运动会又获得百米接力银牌，成为国家一级运动员。“她现在已是华东理工大学的一名学生。”说起扶持弟子这一路的成长，陆惠其很是骄傲。



陆惠其指导学员训练

本文图片 记者 李铭坤 摄

因为一些孩子要兼顾学业，陆惠其便灵活应变采取走训的方式，周一至周五课后学员在学校田径队训练，周六周日来自己这里，寒暑假则把他们抓在一起集训。这样一来，陆惠其每周唯一能休息的时间也被割舍了，但他觉得非常值：“走训的学员有拿到上海市比赛冠军的，家长也愿意支持。有的孩子练了一段时间觉得自己挺适应，就自愿转到我队里了。”

本报记者 金雷

记者手记

每天清晨出早操，哪怕前一晚睡得再晚，陆惠其必准时到操场。周一身体素质，周二速度耐力，周三上下肢及核心力量，周四调整，周五起跑与跳跃，周日下午专项速度，这是田径队每周的训练内容。市运会田径赛前周鸣枪，为了帮助学员接近比赛状态，陆惠其减少训练量，并抓紧时间给学员巩固专项技术。

这天练起跑，陆惠其要求学员们先双臂握住栏杆，把身体放平，两脚踩上起跑器踏板，自己从身后揽住学员，一声令下，学员奋力将后腿向前抬。练习时，根据每名学员身高、腿长的具体情况，陆惠其不时提醒他们调整起跑器的位置。接下来上跑道，陆惠其继续帮助学员们领会巩固技术环节。他拿出刚拍下的起跑视频，然后一个个拉到身边耳提面命。

夕阳西下，紧张的专项训练很快来到尾声，对学员们来说，又是收获满满的一天。陆惠其指着起跑线上几名高三年级的学员：“这是他们最后一届市运会，大家信心都很足。期待他们能出好成绩，去争奖牌，实现梦想。”

金雷

事无巨细

世界杯将再次见证—— 一代人的“结束” 另一代人的“开始”

80后最后的倔强

“卡塔尔是不是我以球员身份参加的最后一届世界杯？答案是肯定的。”这个10月，当梅西和莫德里奇先后确认在世界杯后告别国家队，不少球迷或许刚刚意识到，陪伴了一代人青春岁月的80后足球偶像，已经步入职业生涯的最后阶段了。

35岁的梅西（见左上图 图 IC）、37岁的C罗、37岁的莫德里奇、36岁的诺伊尔、34岁的本泽马……这些名字代表着过去十多年，世界足坛的一个个光辉时刻，时至今日，他们中的大多数，依然在俱乐部和国家队中起着举足轻重的作用，更“倔强”地没有让金球奖落入年轻后辈手中。“看看上赛季的本泽马和莫德

里奇，看看本赛季的梅西和诺伊尔，你就能明白为什么达利奇、德尚、斯卡洛尼和弗里克每到大赛前，都要先给他们打电话。”前南斯拉夫足坛名宿米亚托维奇看得透彻，“很多人都在说老将的经验，那只是一方面，更重要的是，他们仍然倔强，有追求胜利的决心、欲望和热情，还能让年轻人在场上找到主心骨。”

年末的卡塔尔，足坛80后一代将燃尽最后的能量，期待为自己的世界杯球员生涯，画下圆满的休止符。

00后最初梦想

2014年，刚满23岁的哈梅斯·罗德里格斯用5场6球的表现，从一众大牌前锋手中夺走世界杯金靴，也让全世界记住了这个长相俊朗的哥伦比亚人；四年前的俄罗斯之夏，

尚不满20岁的姆巴佩用风驰电掣般的速度，冲破阿根廷和克罗地亚队的防线，帮助法国队捧起大力神杯，一举跻身巨星行列。如今，时光来到2022年，心比天高的00后一代，梦想在这个冬天，开启足坛新篇章。

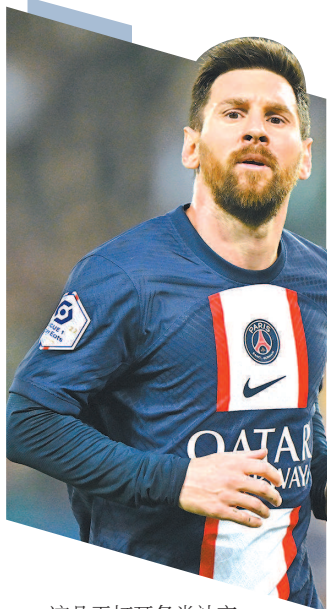
在本泽马拿到金球奖后，原本被寄予厚望的90后球员，渐渐陷入“不上不下”的尴尬局面，也越来越多人把目光投向年龄更小、训练条件更好、未来道路或许也更宽广的00后。去年的欧锦赛上，2000年出生的丹麦小将达姆斯高，用一脚世界波打开了新生代在这个洲际舞台上的进球账户，也宣告他和同龄人开始“抢戏”。

如今一年过去，众多00后已在欧洲豪门站稳脚跟，甚至展现“大腿本色”：索斯盖特称赞菲尔·福登是



未来十多年三狮军团锋线的顶梁柱；穆夏拉屡屡在关键时刻用进球和助攻挽救拜仁与德国战车；世界杯开赛时才满20岁的佩德里（见上图 图 IC），已被恩里克视为西班牙队的中场核心……卡塔尔世界杯或许是世界足坛彻底告别“绝代双骄”，步入00后时代的第一步。

本报记者 陆玮鑫



这几天打开各类社交媒体的体育板块，越来越多与卡塔尔世界杯相关的内容开始占据热门榜单的前列，“青春，不过几届世界杯”词条更连续几天被顶上高位。

世界杯四年一届，能在这个舞台上被世人长久记住的名字，不过就那么几个。今冬的卡塔尔，是一群绿茵老兵世界杯生涯的“结束”，也是少壮派追逐足坛最高荣誉的“开始”。