

全运直达 顺时而动一路向东

本报记者 章丽倩

在近几年上马国内组的角逐中,女子赛道上的张德顺和男子赛道上的吴向东无疑是最受关注的两位。从2022年到2024年,张德顺已蝉联了三届上马国内女子组的冠军,而吴向东则是过去两年上马国内男子组的赢家。那么,今年的格局又将如何呢?

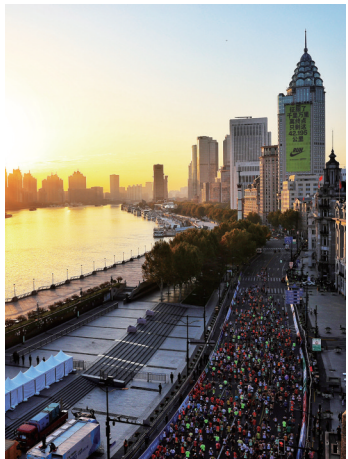
跟着大赛频闯关 卫冕难度或升级

对马拉松职业选手来说,全运年是一个比较特殊的存在,一方面,他们当然要为各自所代表的地方队去尽可能争取好成绩,但另一方面的现实是,他们参加职业大赛前的常规备战节奏将受到一定影响。无论是之于张德顺还是之于吴向东,他们想要在2025上马的国内组中卫冕,其难度都可能高于往届。

3月份大满贯级别的东京马拉松,9月东京田径世锦赛,11月中旬粤港澳全运会的马拉松项目,11月30日上马,张德顺和吴向东的2025年被如上四场重头戏给划出了楚河汉界。大赛较多的好处是能有更多大场面历练的机会,但假如排布得特别紧凑,那也容易有副作用,就是——来不及新一轮的系统备战,上了赛道就看自由发挥了。

“(上马)目标?那肯定希望是国内冠军。”在比完全运会的马拉松项目后,吴向东马不停蹄地就赶回昆明为上马备战。“去年是全心全意地投入到(上马)准备中,因为它是一年里非常重要的比赛,但这次上马跟全运会就隔了两个星期,我也不确定能恢复成什么样。按照今年参加完世锦赛后的情况,估计蛮累的。”

吴向东和张德顺在接受采访时都透露,在参加完9月的田径世锦赛后,他们都花了大约一个月的时间才真正调适过来。也正是基于对自身情况的预判,所以他俩在讲到卫冕本届上马国内组荣誉的前景时,才不约而同地有了更谨慎的回应。当然,比赛结果究竟如何,那还是得本周日见真章。



张德顺

全运冠军“直飞”上马 有天赋更要向前冲

张德顺近期的受讨论度颇高,在前不久刚落幕的粤港澳全运会的马拉松赛场上,她赢得了女子组的金牌。在“谁是中国女子马拉松现任扛旗人”的讨论中,张德顺用这场胜利为自己垒上了分量十足的砝码。而就在本周日,她将以上马为舞台再度起跑。

在粤港澳全运会上,29岁的张德顺拼下一金(女子马拉松)一银(女子10000米),可谓收获满满。然而,待庆功过后静下心来,回顾已经来到了11月尾声的2025年,张德顺的自评就变成了在满意之中又带了一点点遗憾。“遗憾的是年初时没有给自己足够的信心,没有说想去破(中国女子马拉松全国)纪录,去打破2小时20分,我当时只想到要去创造PB(个人最好成绩),没有给自己定一个明确目标。”

中国女子马拉松的全国纪录由孙英杰保持,是她于2003年10月跑出的2小时19分39秒。一方面,孙英杰当时把原全国纪录一下子提升了1分40秒,她的这一成绩在2003年都能排进世界前五了;另一方面,在中国马拉松已快速发展了这么些年的情况下,该项全国纪录仍能屹立不倒,自然被越传越神。

说回到张德顺,她的全马PB(个

人最好成绩)比较新,是在今年3月东京马拉松上跑出的2小时20分53秒。在没有明确成绩目标的情况下,“不太敢跟”“担心会跑崩”“自己慢了下去”主导了她今年在比赛中的表现,“遗憾的是因为我没有足够自信去跑一个更好一点的成绩,没有尽全力发挥出来。”

全运会的马拉松项目涉及到更多团队配合因素,未必是选手们去挑战更好成绩的选择。然而在本届全运会上,除了金银牌,张德顺其实还有额外收获:与被众人认可的天赋进一步和解。“大家都说我天赋很好,但我以前有时候会讨厌这个词,因为一讲到天赋就可能覆盖掉了所有的努力。但现在我又觉得,我可以是既有天赋同时也很努力。都说我有天赋了,为什么不再冲一冲?”

从全运会女子马拉松比赛日,到今年上马的比赛日,当中用作转场和备战的时间仅有两周,所以,张德顺几乎是以“直飞”的方式投入进了上马节奏,2022年是张德顺与上马的初遇,也是她在申城年年参赛、年年夺冠的开端:过去三年上马国内女子组的第一名都由其获得。至于说2025年的新篇章会如何发展呢?那就一定要关注本周日的比赛了。



张德顺

刚从粤港澳全运会上载誉归来的张德顺和吴向东,他们又将带着怎样的感悟回到熟悉的上马赛道呢?这无疑也是一大看点。

吴向东

超预期表现后 永远保持学习的心

基本功过硬,能总结善表达,还常会在参加活动或接受采访时显露出符合当代审美的“活人感”,吴向东在路跑圈的走红,实在很有理可循。更何况,他还常能在大赛场上有超乎预期的好发挥。上周刚落幕的粤港澳全运会,那是吴向东参加的第四届全运会,一枚男子马拉松项目的铜牌见证了他一届更比一届好的发挥。而当吴向东挥别大湾区,大家对他的下一步无比心知肚明,那就是——2025上马。

对如今的吴向东来说,上马是他每年的必选项,2023年和2024年,这项申城大赛国内男子组的冠军都由他摘得。此番,当吴向东在时隔一年后再度来到这条赛道时,他的心境估计又精进了。“我觉得在马拉松训练时永远要保持一颗学习的心。因为总有不尽如人意的地方,所以学习、反思、总结就显得格外重要。”在比完全运会后的接受采访中,吴向东分享了这样一段心声。

或许也可以这么理解,倘若不是在比赛中多次及时地调整策略,吴向东很可能没法在自己的第四届全运会上登上领奖台。“比赛前半程,有人不

断地通过战术变速来进行拉扯,我尝试去跟了,但很快就觉得没必要,因为后面反正有机会可以慢慢追上去,还是先把自己的配速跑匀更重要。”吴向东觉得,更多的参赛经历能赋予选手更多的经验和临场判断时的直觉,而无论是从学习还是从验证所学的角度来说,大赛都是最高效的“老师”。

在2025年已经度过的日子里,吴向东参加了四站世界田联认证的马拉松赛,分别是3月的东京马拉松、4月的青岛马拉松、5月的大连马拉松和9月东京田径世锦赛的男子马拉松项目。从成绩来看,吴向东在大连马拉松上跑出的2小时12分20秒是他今年迄今最好的全马成绩,不过距离PB(个人最好成绩)仍有一点差距。

“除了全运会好一点,我今年其实(整体表现)一般,但我也一直在尽全力去把训练水平表现出来。今年非常大的遗憾是没能刷新PB,但人确实不可能一帆风顺的……上马紧接着全运会,估计来不及调整,但之后的冬训一定要花功夫。我期待在2026年的时候有机会去改写PB,我相信有机会的。”吴向东展望道。



吴向东