

黑暗中有根陪跑绳

中青报 中青网记者 梁璇 实习生 盖姣伊

第一次担任陪跑志愿者，27岁的佳瑞手腕上被系了一根蓝色的绳子，绳子长约1米，另一头的主人 是68岁的李奶奶，她的手里紧攥着一块手帕和一根盲杖。这是她们首次见面，在这根陪跑绳的连接下，两个隔着辈儿的陌生人并肩完成了一次特殊的徒步。

更多人则选择跑起来。每周四和周日的早晨，北京奥林匹克森林公园里，系着陪跑绳的搭档有数十对，通常是一名陪跑志愿者搭配一位视障或听障跑者。他们大多穿着印有 黑暗跑团 的白色或橙色T恤，T恤背面的 陪跑、视障、听障 字样表明了各自的身份。

鼓励并帮助视障、听障人群走出家门。据黑暗跑团北京站负责人贺小云介

绍，作为公益组织，黑暗跑团在平日举办例行活动强身健体，为残障跑者寻找合适的陪跑员，参与全国范围乃至国际级别的马拉松等赛事，通过帮助残障人群平等地参与大众体育活动，为他们建立起融入社会的桥梁。

让赛道公平而包容

紫色碎花雪纺老人衫和黑色布鞋，和其他视障跑友相比，李奶奶的装备透露了她并非资深跑者，但于她而言，这是初步却勇敢的尝试。毕竟在此之前，除了偶尔去电影院听听电影，她的大部分时间都在家里度过，她向中青报 中青网记者表示，好多次我在外面迷路了，只能打电话让家里人来找我，后来就不爱出去了。

我们跑团中，有很多像李奶奶一样年纪较大的视障或听障跑者，由于不能熟

练地使用智能手机，出门没有导航，几乎很少出门跟外界接触，一部分人是在盲友的介绍下来到跑团的。贺小云表示，于他们而言，走出家门，不与社会脱节，这样的需求和锻炼身体一样重要。

但一开始，走出来并非易事，贺小云曾见过一位比普通女孩皮肤白皙很多的男性盲友，一眼就能看出他很少出门，事实的确如此，他不知道去哪儿，也不知道出去能干什么。因此，当跑团成长为一个能承载他们需求的固定平台后，志愿者就得成为他们勇敢的守护者。

据贺小云介绍，黑暗跑团北京站成立于2019年10月，截至7月9日，在志愿北京上共有328名志愿者加入跑团的服务队，他们来自各行各业，年龄最小的只有7岁，年龄最大的为73岁。志愿者必须遵守3个最基本的要求，安全第一，包括帮他避让危险、躲避障碍等；残障跑友为主，要以他的配速和感受为主；同进同

退，从搭档下了地铁到训练、拉伸以及最终送上地铁，志愿者都必须陪同，绝不能中途撂挑子。

为了尽可能感同身受，志愿者在正式陪跑前，除了要上统一的培训课，还会戴着眼罩试跑一两公里，志愿者路平小时因慢跑误伤导致左眼视力只有0.1，有相似体会，但真正要在黑暗中奔跑时，依然控制不住恐惧，感觉脚下随时都怕踩着、怕拌着，整个人晕乎乎的。

我们要求志愿者的配速比盲友的配速快1分至1分半，只有在这种宽裕的情况之下，志愿者才能及时作出反应，对盲友进行有效保护。在活动起终点处，资深志愿者大廖热情招呼着每一位志愿者和残障跑友，安排大家合影留念。满足仪式感后，他会按照手里的名单给残障跑友介绍事先匹配好的志愿者，云姐每次对志愿者培训，第一句话就是要放弃自己的配速，要记住，盲友的配速就是你的配速，保障他的安全是你今天该做的事情。

自称 语言表达不清但特别喜欢说话的大廖，2014年就来到奥森跑步，看到一些尝试跑步但姿势不太正确的视障跑者，他就上前主动帮忙纠正姿势，慢慢地就成了陪跑员，陪跑员要充当视障跑者的眼睛，为他们避让危险，更要帮他们和正常人一样生活。他记得，早些年有志愿者带领视障跑者一边跑一边喊：让开，让开，这样 煞有介事的行为不仅违背赛道文明，也会让视障跑者心里不舒服。但近几年，随着参加马拉松赛的残障跑者不断增加，很多跑友看见他们衣服上的字样和陪跑绳都会主动避让，我们就用手势点个赞。大廖强调，赛道没有特殊性，对大家都是公平且包容的。

找到每个人的闪光点

先打车再换乘两次地铁，视障跑者杨同每次来训练，单程出行时间将近一个半小时，但他很期待这里每周一次的聚会，相比在单位的拘谨，这里让他更加松弛，参加跑团的甯甯是明眼人还是盲人，大家都像一家人，每周来这儿像聚会似的。

去年新冠肺炎疫情期间，黑暗跑团的活动不得不暂停，家在农村的杨同忍不住想跑步，他就让母亲骑着电动三轮车，他扶着三轮车斗边缘，母亲稍微给点油，他就慢慢地从快走走到慢跑，一点点地跑起来。一开始我妈掌握不好油门，一会儿

快一会儿慢，但总算跑起来了。杨同说。

而黑暗跑团给予残障跑友的远不止跑步 本身。志愿者波波分享了自己印象最深的一次陪跑经历，在杭州马拉松赛上，他陪跑的是一位住在市郊的盲人按摩师，那是这位跑友第一次跑马拉松，一大清早就出门准备。完赛后，视障跑友告诉波波：这块完赛奖牌好重啊，挂在脖子上有点累。但波波告诉他：沉是因为这是你辛辛苦苦跑下来的。两人的泪水突然就涌了出来，觉得太不容易了。

同样被感染的还有视障跑友小飞，在部队服役了5年的他曾是体能达人，自打伤了眼睛后，基本告别了体育运动，生活几乎被框在几十平方米的按摩店里，我经常想着出去跑步，但想着想着就回到了现实。去年年底，在朋友的帮助下，他来到跑团体验了相对放肆的奔跑，此后几乎无缺席，就像和朋友约好一样，约了不好意思不去。但每次跑步，他都会在软件上记录下公里数和配速，即便往返得花3个小时只为记录5公里。

可在采访当天，由于记者无法跟上小飞和贺小云的配速，一度掉队，小飞便主动停下等待，放弃记录里程，只是笑着表示 无论是谁，同进同退。

在黑暗跑团里，每个人都可以发光发热，不少视障、听障跑友都参与负责文案宣传等工作，著名手语老师同时也是听障跑友的刘春达，已经教队里很多人学会了手语，他们成立的手语角 甚至吸引了不少视障跑者来学习手语。

在贺小云看来，让更多残障跑友走出门、跑起来，仍需要社会对无障碍设施不断完善，公园等单位给予活动场地支持，更多人参与志愿服务、提供切实的帮助，让残障群体积极参与社会活动等举措，但想让他们感受到真正的平等，得创造机会让他们能够付出，体现价值。

贺小云提及一则打动她的故事：二战期间，一位老人家里来了一个流离失所的孩子，孩子提出 家里很穷，没有饭吃，老人准备了饭菜，但前提是帮他搬砖从前院搬到后院，孩子吃饱后安心离开。次日，又一个孩子来求助，老人同样准备了餐食，但条件是，得把砖从后院搬回前院。

不要把残障跑友搞得特殊化，要搭建平台帮助他们发挥优势、展现自己，让每个人都能找到自己的闪光点，才能在黑暗中真正去发光。贺小云说。

本报北京7月12日电



北京时间7月12日，意大利队在点球大战中击败英格兰队，时隔53年再度捧起欧洲杯。图为夺冠功臣博斯科维奇庆祝。

叫有再

如果说英格兰人开场仅1分57秒的闪电得手，有点突如其来，那么意大利人久攻后的趁乱扳平，则是顺理成章的结局。

有趣的是，两个进球者卢克·肖和博斯科维奇都是后卫，更为有趣的是，这两支站在温布利大球场的欧洲杯决赛球队，竟然都是两队队史上最 平民 的球队。没有罗伯特·巴乔那种能够借一己之力把队伍打进决赛的领袖，也没有贝克汉姆那样能把圆月弯刀踢成雨后彩虹的实力偶像。他们赛前不被看好，但他们却出人意料地过关斩将。

只不过当他们同时站在角斗场上时，我们几乎见证了本年度最具趣味性的反差萌。满脸胡茬儿、外表颇为硬汉的索斯盖特，把决赛场上的英格兰队安排得谨小慎微、畏首畏尾，儒雅绅士、完全可以主演《罗马假日》的曼奇尼，却把意大利球员训得如猛虎下山，仿佛穿上铠甲，可以直接冲上沙场。

蓝色还是那个地中海蓝，但成色却已大不同。他们无比专注，拼抢凶狠，技术自信，且信念执着。他们依然擅长防守反击，但他们也不惧刺穿铁桶阵。所以，当穿着蓝色球衣的意大利队不再犹豫时，曼奇尼和他的 蓝衣军团 一再，再次将意大利足球的忧郁通通甩掉。

不再犹豫的意大利足球是可怕的。他们请回曾经的冠军教头，当时却处境尴尬远走俄罗斯执教的曼奇尼，大胆起用新人，打造攻守兼备且具有大心脏的 铁血之师。就是这么一支赛前被戏称为老弱残阵的意大利队，能够在淘汰赛接连击败球星云集的比利时队和西班牙队，以连胜战绩昂首决赛，足以定性 蓝衣军团 的东山再起。

没有流量明星依然冲顶热搜的意大利足球是尊敬的。他们众志成城，知耻而后勇，3年前没有出现在俄罗斯世界杯决赛圈的意大利足球，像一支弱队那样踢得兢兢业业，不管是三十好几的博斯科维奇和基耶利尼，还是出自将门的小基耶萨，他们如同搏命般地冲杀，让意大利人不仅重筑混凝土般的防线，还有摧城拔寨的功力。

当31年前那首经典的 意大利之夏 刷屏朋友圈，属于足球的蓝色在这个周末成功刷屏，当球迷在拥有好故事可以说的时候，最为原生态的足球也跃然眼前。当今世界上最好的球员梅西率领阿根廷队时隔28年捧起美洲杯，清一色 平民 球员的意大利队时隔53年再夺欧洲杯，同样的久别重逢，不同的阵容身价，不同的人员组成，却又有同样的足球传承。就像蓝色，不管是天空蓝，还是地中海蓝，总是白云之下最美的底色，就像绿茵场，不管错过多少次，也不论是否跌落谷底，相信的人总会相信他们的强势回归，因为传承从未间断，因为足球的土壤一直肥沃。这是足球世界的规律，也是蓝色从未褪色的根本，或许也是忙于归化的中国足球总也看不懂的现实。

当22岁的门将多纳鲁马接过欧洲杯最佳球员奖杯时，43岁的布冯终于可以坦然离开。一场跨越20年的交接，看似偶然却是必然，盛产优质门将的意大利足球总会缺少镇守球门的大将，如同不再犹豫的蓝色，终将会照亮整个夜空。

政策很难在中超赛场立足的所谓 希望之星，7月10日亚冠联赛小组赛刚刚结束，不算早早资格赛中就0-1输给菲律宾卡雅队的上海海港队（球队6年来首次无缘亚冠正赛，战略放弃不是借口），广州队和北京国安队的后备力量，在小组赛中交出1平11负的丢人答卷，北京国安队1平5负，进3球失23球，广州队6连败，进1球失17球，虽然年轻球员欠缺大赛历练，理由不容忽视，但20岁本土职业球员所表现出来的技战术能力，足以让球迷为他们今后10年间所能达到的高度感到担心。

1997年龄段球员，当前中超联赛的佼佼者，是最该挑起中国足球大旗的适龄球员，但这支上一届国奥队在预选赛中3战皆负低头出局。他们的同龄竞争对手，要在东京奥运会争取足球金牌的日本国奥队，队中多达9名球员在海外效力，上个月的热身赛，0-6大败给阿根廷，完胜牙买加队，中场核心久保健英在接受采访时还认为，日本队和顶级强队之间还有不小差距。这样的谨慎态度确实值得一直信心十足的中国足球好好体会。

而在亚冠赛场上被对手摧残的2001年龄段球员，正是下一届国奥队适龄球员，或许联赛压缩赛程逼迫教练大面积换队员，会给年轻球员提供更多的联赛出场时间，但有些能力，显然不是熬时间就能熬出来的。本报北京7月12日电

前4位球队将分别与另一组排名后4位球队，进行第二阶段组内双循环赛事，前14轮积分与后8轮积分相加计算赛季总得分，从而确定本赛季中超联赛冠军归属和排名顺序。

现在的情况比上个赛季还特殊，集团是有成绩目标的，但影响结果的客观因素太多了，我们先求安稳吧，有俱乐部管理者对于接下来的联赛已经降低期待。

事实上中国足球更严重的问题自联赛开始发酵：中超联赛的后备军，中超顶级球队的青年军，在本赛季亚冠赛场被对手打得落花流水，完全体现不出接下来一个奥运周期和世界杯周期的竞争能力：正在冲击世界杯决赛圈资格的国足，主力阵容平均年龄超过30岁，蒿俊闵34岁，张琳芃32岁，吴曦32岁，王燦超32岁，尹鸿博32岁，唐淼31岁，张稀哲30岁，武磊30岁，集训名单当中韦世豪和明天这样的 新锐 已经26岁，最年轻的张玉宁24岁，在他们身后，则是一大批实力与亚洲对手相比相对平庸、不靠优待

行指导训练，并组织比赛，从而在普通学生中选拔出兼具扎实文化根基及良好足球技战术水平的球员。选拔出来的孩子，只在周末节假日等业余时间进行足球训练和竞赛，不脱离学校。王登峰表示，新型足球学校的新 体现在完全依托国民教育体系，但是整合了教育和体育的资源。让有足球天赋和愿意走足球道路的孩子，未来的道路可以有更多的选择。

体育活动和体育竞赛面向所有学生，而不是只面向极少数体育尖子，在这一基础上，再逐级选拔出参加运动会的孩子，这是学校体育实现 四位一体 的一个前提。

在学校体育活动的开展实现体教融合的基础上，学生体育竞赛的融合将是必然趋势，除了全国学生运动会与青年运动会的合并，还有一些单项赛事的改革也提上了日程。王登峰透露，目前教育部和国家体育总局正在研究制定中国青少年足球联赛的方案。

当然，要实现体教全面融合的目标，国内几乎所有的学校都面临着两大瓶颈。近日，山东一所学校的校长就向王登峰表示，

国足水涨船高 联赛赛程 打折

左右为难 的中国足球难在哪儿

中青报 中青网记者 郭剑

中超联赛上一轮比赛(第五轮)已经是2个月以前的事情了，最投入的球迷也要仔细回想才会记起联赛前5轮的胜负走向：苏州赛区前4名为上海海港(11分)、长春亚泰(9分)、上海申花(8分)、河北队(少赛1场、8分)，广州赛区前4名为山东



7月11日，亚冠联赛，北京国安队(绿)0-4不敌替补球员出战的川崎前锋队。

泰山(11分)、广州城(8分)、深圳队(8分)、广州队(少赛1场、7分)。为给国足备战卡塔尔世界杯亚洲区预选赛让路，中超联赛自5月17日暂停至7月18日重启，这两个月内国足已经顺利通过40强赛中考，而为了接下来的12强赛备战，俱乐部代表在上周联赛工作会议上通过更改赛程决议，在30轮比赛压缩为22轮比赛的同时，中超联赛也将迎来史无前例的跨年大战。

名为跨年，实质上只是小幅度横跨元旦，中超新赛季确认第一阶段剩余9场比赛将于7月18日至8月12日进行(两场补赛时间为7月15日、7月16日)，第二阶段8场比赛将于今年12月1日至明年1月3日进行，这样的编排给国足12强赛之旅留出了足够的备战空间。

对于中国足球而言，联赛为国足备战让路 天经地义，但此次让路 幅度之大，赛程由30轮压缩至22轮，几乎打了7折，7个月的比赛持续时间同时缩短为3个月，还是令球迷感到惋惜。国

足倘若在12强赛征程中表现出色，牺牲联赛也算值得，倘若国足在12强赛开局成绩不佳，那么计算联赛付出的代价，不会是一件轻松的工作。

国足12强赛首战9月2日客场挑战澳大利亚队，受新冠肺炎疫情期间澳大利亚入境政策影响，目前这场比赛的举办场地还未确定，国足为此留出两周集训备战时间，这使得中超联赛8月12日就要进入史无前例的长达4个月的间歇期，而在7月18日至8月12日内，各队需要完成8轮联赛。

对职业足球运动员而言，3天1场比赛的强度已然达到极限，以往偶尔一周3赛尚靠球队使用替补球员进行大面积轮换，何况按此频率进行8轮联赛，更何况苏州和广州两个赛区这段时间闷热、多雨的气候条件并不适合长时间足球运动，球员身心疲惫自不必说，球场草皮也无法承受在这种条件下的3天1赛。

本赛季联赛冠军的含金量随着赛程的修改亦有下降，按照新赛季规定，第二阶段赛事仍将采用积分制，首阶段各赛区排名

体教融合推动全国学生运动会 三年一大变

中青报 中青网记者 慈鑫

今天晚上，第十四届全国学生运动会开幕式在山东青岛举行，这是全国大学生运动会、中学生运动会在合并之后举办的第一届真正意义上的全国学生运动会，但又是最后一届全国学生运动会。按照去年9月21日由国家体育总局、教育部联合印发的《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》，全国学生运动会将与全国青年运动会合并，2023年将在广西举行全新的第一届全国学生(青年)运动会。

从2017年，全国大学生运动会与中学生运动会合并，并以全国中学生运动会的届序为基准，举办第十三届全国学生运动会(但当时只举办了中学生赛事)为始，到今年，第十四届全国学生运动会终于囊括了大学生、中学生的全部比赛(原定2020年举办，因新冠肺炎疫情延期到今年)，再到2023年，全国学生运动会将与全国青年运动会合并为新的全国学生(青年)运动会。作为国内水平最高、规模最大的学生赛

事，全国学生运动会 三年一大变，其背后正是体教融合的深入推进。

教育部体卫艺司司长王登峰今天上午表示，一般来讲，大家对运动会最关心的还是竞赛成绩，在本次全国学生运动会已经提前举行的部分中学生比赛上，就诞生了一些非常优异的成绩，诸如男子百米10秒44、男子跳高2米23等。但王登峰认为，学生运动会最突出的特点不是比赛成绩，而是体育的育人功能。他说，学生运动会、学生的体育活动、体育竞赛要实现的目标，也就是习近平总书记在2018年全国教育大会讲话中明确提出的学校体育要实现的目标，那就是让学生能够享受乐趣、增强体质、健全人格和锤炼意志。学生运动会是体现学校体育这样一个 四位一体 育人目标的重要平台，所以，学生运动会的价值不仅仅体现在竞赛成绩上，它也是全面育人的重要环节。

此次全国学生运动会的主题是 跟党走、逐梦想、展青春，王登峰表示，主题中的 跟党走 不仅仅是庆祝建党100周年这个时间节点，也是所有的教育活动，包括体

育教育活动所要传递的一个非常清晰的信息，就是让广大青少年通过运动会这样一个载体去进一步强化爱党、爱国的教育。

体育另一个重要的育人功能体现在遵守规则上。王登峰表示，运动员都很在意比赛成绩，奥运会追求的也是更快、更强，但是竞赛成绩应该是运动员在遵守规则的前提下实现的。所以，我们这次特别强调赛风赛纪，对所有参赛运动员、教练员、裁判员进行全员教育，明确提出了运动会期间的安全教育、纪律教育、规则教育。

值得注意的是，全国学生运动会对学生育人功能的强调并不是孤立的存在，它来自深化体教融合的时代背景。王登峰今天介绍了教育部最近在河南开封挂牌成立的一家新型足球学校，相比起传统足球学校进行集中文化课学习和足球训练的模式，新型足球学校采取了新的理念，即依托一所国民教育普通中小学，组织开展全员参与的体育竞赛活动，层层选拔出优胜的队伍，再利用周末和节假日的时间，组织高水平教练对这些优胜队伍进

行指导训练，并组织比赛，从而在普通学生中选拔出兼具扎实文化根基及良好足球技战术水平的球员。选拔出来的孩子，只在周末节假日等业余时间进行足球训练和竞赛，不脱离学校。王登峰表示，新型足球学校的新 体现在完全依托国民教育体系，但是整合了教育和体育的资源。让有足球天赋和愿意走足球道路的孩子，未来的道路可以有更多的选择。

体育活动和体育竞赛面向所有学生，而不是只面向极少数体育尖子，在这一基础上，再逐级选拔出参加运动会的孩子，这是学校体育实现 四位一体 的一个前提。

在学校体育活动的开展实现体教融合的基础上，学生体育竞赛的融合将是必然趋势，除了全国学生运动会与青年运动会的合并，还有一些单项赛事的改革也提上了日程。王登峰透露，目前教育部和国家体育总局正在研究制定中国青少年足球联赛的方案。

当然，要实现体教全面融合的目标，国内几乎所有的学校都面临着两大瓶颈。近日，山东一所学校的校长就向王登峰表示，

体育师资不足和体育场地受限是困扰学校更广泛开展体育活动的两大困难条件，王登峰说，这是一个硬骨头，教育部将会会同相关部门坚定不移地推进这项工作。此外，还将进一步完善对学校体育包括体教融合的评价改革，这些评价改革将会直接影响到一个地方、一个地区、一所学校的教育水平、经济社会发展水平和人才培养质量水平，从而进一步调动各方的积极性。本报青岛7月12日电



7月11日，青岛，2021年全国学生运动会，小学组排球比赛，啦啦队舞动青春。

视觉中国供图