



世界杯五项“最” 带你重温经典瞬间

2022年卡塔尔世界杯结束了,首次在北半球冬季举办的这场足球盛宴,带给我们无限的欣喜与感动。我们总结了本届赛事的五项“最”,带你重温经典瞬间。

最精彩的决赛 ——荡气回肠

法国队与阿根廷队的决赛堪称近年来最精彩的决赛,集齐了所有你能想象的元素。阿根廷队2球领先;姆巴佩97秒追平;加时赛阿根廷队再次领先;进球的还是梅西;姆巴佩再次点球追平。进入点球大战,阿根廷人笑到了最后。梅西在自己的第五届世界杯上,终于捧起大力神杯,补全了职业生涯最重要的一块拼图,堪称圆满。

最大的“黑马” ——摩洛哥

世界杯开赛前没人能想到,与比利时、克罗地亚、加拿大同组的摩洛哥队能成为本届世界杯最好的四支球队之一。如果说小组

赛2:0击败比利时队还属于冷门,那么淘汰赛阶段连续击败西班牙队和葡萄牙队的表现则无愧于“拔牙大夫”的称谓。尽管输给法国队无缘决赛,不敌克罗地亚队收获第四名,但摩洛哥用“纯粹的足球”,奏响了非洲大陆的最强音。

最“飒”的裁判 ——六名女裁判

这届世界杯的裁判们也格外吸睛,原因无他,就是首次参与男足世界杯执法的六名女裁判。

11月22日的卡塔尔多哈974球场,C组墨西哥队对阵波兰队的比赛,来自法国的斯蒂芬妮·弗拉帕尔作为第四官员成为首位参与执法男足世界杯的女裁判。12月1日,世界杯小组赛E组第三轮,德国队对

阵哥斯达黎加队,她又成为首位执法男足世界杯的女性主裁判。她和其他5名女裁判,一起证明了男足世界杯上也可以有女裁判的身影。(如图)

最紧凑的赛程 ——29天

很多人感觉卡塔尔世界杯结束得特别早,似乎是在冬季举办的原因。冬季可能影响了氛围,但这届世界杯时间短是客观事实,因为只有区区29天。当地时间11月20日上演揭幕战,12月18日就迎来了决赛。要知道,世界杯扩军至32支球队以来,这还是世界杯首次不超过30天。

最令人意外的比赛 ——意外太多,不好选

世界杯一共64场比

赛,要选出最令人意外的一场比赛,说实话,有点难。毕竟,沙特阿拉伯队2:1阿根廷队;日本队2:1德国队;摩洛哥队0:0西班牙队(点球3:0);摩洛哥队1:0葡萄牙队;你说选哪个?

虽然四选一选不出答案,但看看规律也能看出。亚洲和非洲球队的崛起,给曾经的世界冠军、欧洲冠军以及本届大力神杯得主,都造成不小的困扰。

四舍五入,沙特阿拉伯队也可以算本届杯赛的“最强”了。毕竟,他们是唯一战胜了阿根廷队的球队。未来的世界足球版图是不是要发生些许改变?

让我们相约2026,期待见证新的传奇故事。

王春燕 王恒志



亚洲球队的成功 带给中国什么启示

72岁的瑞士人多尼奥尼曾担任国际足联发言人。近日,他在接受记者采访时,盛赞“这是一届非常成功的世界杯”,同时也对中国足球发表了自己的看法——

对中国足球而言,卡塔尔世界杯有其特殊之处:这是亚洲球队和非洲球队不断制造惊喜与奇迹的一届。多尼奥尼指出,日本、韩国、沙特等球队的成功将有助于足球运动在亚洲的生长,而中国足球需要准备一个短期计划和一个长期计划,一边积极备战2026、尝试申办2030或之后的世界杯;一边培植足球运动“自下而上”生长的土壤,让中国成为足球强国。

中国足球当前需要改善的有两方面问题,一是技术问题,二是发展问题。技术上,中国足球面临的问题,即欧洲依然是高水平足球的中心。但中国足球自身的发展问题是:过去,中国是从职业联赛开始发展足球,而不是从足球的基础受众开始:校园足球、城市比赛,一步步推进。中国不缺乏成千上万的业余足球爱好者,但他们缺少参与足球运动的空间。足球必须自下而上地生长。

现在,中国需要有两个发展计划。一方面,下届世界杯将扩容到48支球队,亚洲区增加到8.5个名额,几乎翻倍。中国需要制订短期计划,获得进入世界杯的资格。但更重要的是一个长期计划,或许可以考虑从一线城市的校园足球开始,逐渐形成草根足球运动,形成职业足球的本土后备力量。我想中国可能还需要20年、30年成为一个足球强国。这不是一蹴而就的。但最终中国肯定会成为足球强国,因为你们人口众多。曹然

高龄球员的“青春密码”

在讲求速度、力量与对抗的绿茵场上,年龄历来都是职业球员最大的“敌人”。不过,随着现代足球医疗保障技术,球员整体素质以及自律性不断提升,职业球员的运动生涯在近20年来得到大幅延长。

本届世界杯赛场上,同样不乏这些表现出色甚至还能在关键时刻屡屡扮演决定性角色的高龄球员。参加本届世界杯的32支球队中,几

乎每队都有多位超过30岁的球员。据统计,本届世界杯年龄最大的10名参赛球员中,最年长的墨西哥队门将塔拉瓦拉已有40岁,最小的C罗(如图)也有37岁。

为何越来越多的高龄球员能够延长职业生涯?不断推陈出新的运动医学发展功不可没。

促进血液循环、缓解肌肉肿胀和酸痛的脉冲控制气压技术,新型材料关节软骨植入

物,干细胞疗法等一系列运动医学的高新科技产物,正被越来越多的职业球员视为保持运动状态的灵丹妙药。

除了运动科学的进步,更多高水平球员的自律也是他们长期保持状态的基础。C罗在进入职业足坛后就极其自律,每天保证8小时睡眠,从不饮酒,甚至连一瓶可乐都不喝,饮食严格按照营养师规定进行,据说他最大的“放纵”就是偶尔吃几片葡萄牙烤鱼……

此外,对于这项运动的热爱甚至是痴迷,也是他们能够

成为足坛“常青树”的秘诀。莫德里奇在被问到多年来如何保持场上的高水平状态时,他坦言自己是每天24小时都为足球而活,“我热爱我的工作,我会去享受训练和比赛,这些都帮助我在这个年纪可以踢得更好”。李元浩



12月22日将迎来二十四节气——冬至。按照人们传统冬季进补习俗,这天起进补九九八十一天。补什么? 首选有强劲滋补作用的海参,多吃点,使身体壮实起来,战胜寒冷的冬天。

老年生活报健康生活馆特价优惠

特别推出下列四款质优价廉特价海参,惠顾新老客户
另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参

本市免费送货
全省全国免费包邮
货到自验满意付款

为感恩新老客户买海参
送鲍鱼、绿茶、虾皮、蛰子虾酱任选其中一份

长岛大连即食刺参
220元/1斤
买5斤送1斤

长岛优质刺参
1200元/1斤
买3斤送1斤

长岛刺参
1950元/1斤
买3斤送1斤

大连刺参
2350元/1斤
买3斤送1斤



时间: 12月21日-12月31日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车