



决战美加墨 2026 世界杯报道



飞行上万公里 横跨4个时区 还有海拔落差和气候差异

三国合办 球队多遭“四重罪”

48队的世界杯,北美洲三大国联手举办,承办比赛的城市一共有16个,其中有11个城市在美国、有2个城市在加拿大,还有3个城市在墨西哥。由于比赛场次并非完全按照组别进行区域划分,因此可以说,本届世界杯的比赛完全分散在北美大陆的主要城市里,几乎所有球队都要面临长距离飞行。

对志在夺冠的队伍来说,美加墨世界杯的夺冠之路,要克服的困难真的比以往多得多。

■专题撰文:新快报记者 王敌

飞行
距离

都是踢3场小组赛

波黑队要飞上万公里,埃及队坐大巴就行

本届世界杯在空间维度上创造了前所未有的“巨无霸”格局。根据国际足联公布的数据,最远飞行距离长达4500公里(温哥华→迈阿密),直飞时间超过6个小时。对于参赛球队而言,长距离飞行是他们要闯的第一道关。

数据是最直观的证明。比如B组的波黑队,球队驻地在美国犹他州的桑迪,但3场小组赛分别在多伦多(距离约3000公里)、洛杉矶(距离约1600公里)和西雅图(距离约1500公里)。也就是说,波黑队不仅要飞去北美五大湖,还要两次飞去太平洋东岸,算上比赛地和大本营驻地的往返,波黑队的小组赛飞行距离就达到了上万公里。

与之类似的还有世界杯新军库拉索队。作为世界杯决赛圈有史以来土地面积最小、人口最少的参赛队,库拉索队不仅签运不佳——与德国、厄瓜多尔和科特迪瓦三支球队分在一起,库拉索队的小组赛行程也十分折腾。库拉索队的基地设在佛罗里达州的博卡拉顿,这里距离3场小组赛的比赛地分别为——1900公里(休斯敦)、1850公里(堪萨斯)、1750公里(费城)。算上驻地往返距离,库拉索队也得飞上万公里。

还有驻地在堪萨斯的英格兰队,三场比赛分别要去达拉斯(900公里)、波士顿(1700公里)和纽约(1600公里),往返驻地的话,算起来也要飞超过8000公里。极端情况下,一支打进4强的球队可能要在本届世界杯期间累计飞行里程超过2万公里。

不过,也不是所有球队都要这么飞。比如东道主之一的墨西哥队,不仅驻地就在墨西哥城,3场小组赛也都在本国(2场在墨西哥城,1场在瓜达拉哈拉),墨西哥城到瓜达拉哈拉的飞行距离不到500公里。如果说墨西哥队是主场优势,那么埃及队就是幸运儿了,3场小组赛有2场在西雅图,1场在温哥华,但这两座城市的距离才400多公里,甚至都不用飞,坐大巴就能过去。

美加墨世界杯比赛城市

●美国(11个)

亚特兰大、波士顿、达拉斯

堪萨斯、洛杉矶、迈阿密、纽约

费城、旧金山、西雅图、休斯敦

●加拿大(2个)

多伦多、温哥华

●墨西哥(3个)

墨西哥城、瓜达拉哈拉、蒙特雷

时差
问题

从太平洋到大西洋

赛事横跨4个时区,开球时间多达13个

这种在飞行距离上的差距,也算是本届世界杯的隐形不公。因为长途飞行带来的不只是身体的疲惫,更是对恢复时间的无情吞噬。西甲球队巴塞罗那的前体能教练胡斯表示,单次超2000公里的长途飞行会导致肌肉酸痛、睡眠紊乱,“特别是跨时区飞行,在打乱生物钟后,身体恢复周期延长1到2天。”

美加墨世界杯横跨4个时区,共有13个不同的开球时间。从美国西海岸的太平洋时区(西8区),到美国东部的东部时区(西5区),再到墨西哥城的中央时区,各场比赛的时钟指针都是各指各的。

从人的角度来看,时差就意味着生物钟的混乱。比如当地时间下午从温哥华飞纽约,3个小时的时差加上5个小时的飞行时间,球队抵达时已经是深夜,但球员们的生物钟还是在傍晚,所以根本睡不着。这种节奏下,球队需要频繁跨时区移动,睡眠规律和恢复周期会被反复打乱。

更重要的是,淘汰赛阶段并不完全按照小组赛所在区域进行,几乎所有进入淘汰赛的球队都要面对跨时区挑战。

值得一提的是,伊朗队因签证限制,只能在比赛当天入境美国,赛后必须立刻离境,无法在美国境内过夜。三场小组赛均在洛杉矶和西雅图进行,而伊朗队的大本营设在墨西哥蒂华纳,比赛日当天入境,当晚离境,下了飞机就比赛,踢完球还得赶紧离开。伊朗队纵然不存在时差问题,却可能比有时差问题的球队还困难。

气候
差异

北美大陆气候迥异

有的城市热到中暑,有的城市凉如春秋

如果仅仅是飞得远,那也就罢了。问题是,北美大陆从南到北、从东到西,气候差异大得惊人。有比赛城市是低纬度高原气候,也有的是亚热带季风气候,还有温带海洋性气候、温带大陆性气候。

6月、7月,美国南部城市如达拉斯、休斯敦、迈阿密持续高温,超1/3的比赛将面临高温高湿环境,104场比赛中有67场存在中暑风险。英格兰队从去年就开始研究高温应对方案——安排球员桑拿、在高温模拟室训练。

但并非所有城市都热。墨西哥瓜达拉哈拉海拔1600米,高原气候,6月气温仅20℃左右。这就导致有的球队要不断在低温与高温之间切换。比如捷克队,3场小组赛分别在瓜达拉哈拉(20℃)、亚特兰大(35℃)、墨西哥城(海拔2200米,不足20℃)。从高原清凉之夜奔赴平原正午35℃球场,温差近20℃——这种气候转换,对球员适应能力是极限考验。

海拔
落差

在平原和高原比赛 感觉完全不一样

北美洲地势北低南高,北部海拔300~600米,南部海拔1000~1500米,墨西哥海拔更高。墨西哥城阿兹特克体育场海拔2240米,氧气含量仅为海平面的77%。客队球员跑上几十分钟,双腿就像灌了铅。1986年世界杯,阿根廷队靠提前适应高原才夺冠。

本届赛事,不少球队都是提前到墨西哥适应高原环境。问题在于,有球队是先在高原比赛,然后再去墨西哥。比如西班牙队,前两场比赛在亚特兰大(海拔300米),第3场却要到瓜达拉哈拉(海拔1600米),不仅飞行距离单程超过2200公里,球员还需要在短时间内从低地直接拔高到高原。一般来说,人体红细胞携氧能力的适应时间至少是48小时,但对从事剧烈体育运动的人来说,适应时间还要更长。

更糟糕的是,结束比赛之后从高原回到平原,身体状态又要重新适应。在墨西哥踢完一场高原比赛之后,若是下一场比赛在低地,身体状态会打八折。

●结语

夺冠之路很复杂 下届世界杯会更折腾

飞行里程、时区切换、高原低氧和高温高湿交织在一起,构成了本届世界杯独特的“四重考验”。一支球队想捧起大力神杯,不仅要战胜场上的对手,还要战胜身体机能的极限。

美加墨世界杯已是地理覆盖最广的一届,但很快就会被超越——2030年世界杯将由六大洲的三个大洲联合承办(西班牙、葡萄牙、摩洛哥、阿根廷、乌拉圭、巴拉圭),而且可能从48队扩到64队。到那时,赛程只会比现在更折腾。



6月12日拍摄的美国赛区的开幕式。新华社发