

辽宁大连实施足球人才“一条龙”培养改革

这所小学推进足球青训42年

本报记者 巩育华 刘洪超

建设体育强国 足球青训观察

发展振兴足球是建设体育强国的必然要求，也是人民群众的热切期盼。近年来，我国足球人才培养体系加快构建，体教融合不断深化，青训生态悄然变化。今起，本版推出“足球青训观察”系列报道，深入辽宁、江苏、山东、广东、四川等地，追寻实践探索，记录点滴改变，见证足球人才培养的新模式与新挑战。

——编者

天气晴好，正是练球的好时候。走进辽宁省大连市沙河口区东北路小学，迎面一块敞亮的足球场十分显眼。100多名孩子分成多队，在教练指导下练习传球、射门、守门等技能。汗水浸透了孩子们的球衣，小小脸庞晒得黝黑。

东北路小学在足球界颇有名气：1954年，该校将足球纳入少先队活动，让足球从课余爱好升级为校园常规教育内容，奠定70余年的足球传统；1984年开始推进青训事业发展，培养了400多名甲级以上俱乐部球员，为各级国家队输送了100多名球员，贾秀全、董方卓、于汉超、王大雷等知名球员都从这里起步……

这所小学如何推进足球青训42年？大连又如何破解“12岁退役”难题？记者来到大连一探究竟。

构建多元足球课程体系，校队常年保持训练强度

随着教练哨声响起，小守门员陈禹皓飞身扑球，一次次摔倒在地，又一次次爬起来，重新摆好预备动作……42年来，无论严寒酷暑，球场上的哨声从未止歇。

“从最初的土操场到如今的十一人制标准化足球场，从自己摸索到引入科学训练体系，东北路小学一直致力于发展校园足球。”校长董剑辉介绍，学校构建了多元足球课程体系：一、二年级每周设足球启蒙课，三至六年级设进阶课，常年保持8支训练队，包括6支年龄组梯队、1支守门员队和1支女足队，每支梯队20余人。每年有30多人通过选拔加入训练，这里的足球氛围十分活跃。

一张老照片记录了起步的艰辛。1986年，大连籍球员柳忠云成为东北路小学的一名教练，并逐步组建教练团队，培养出一批批足球人才。如今他年逾古稀，仍不时来校指导。“我闲不下来，就爱看孩子们踢球，看他们一点一点成长起来。”老人话不多，但声音洪亮。沙河口区还推行“校社联动”模式，引入专业教练进校园，与市级俱乐部合作，形成“专业教练+学科教师”的双轨教学机制。

学校的足球陈列馆内，百余项赛事冠军奖杯中包括国际冠军12项、国家级35项。作为全国校园足球特色学校，东北路小学坚持健康第一、体教融合理念，将足球教育纳入教学质量评价体系。学校不但开发了足球校本课程，还将基本技术和体能训练融入大课间，确保每个孩子每周至少上一节足球课。

校队坚持每天两小时以上高强度训练，全年训练超300天，人均年参赛30余场。六年级队员董睿宸说：“因为喜欢，所以不觉得累，踢出好球时特别开心！”教练林大海已记不清之前有多少个春节在南方带队冬训。他介绍，学校探索出“课训联动、内外结合、普及与拔尖并重”的模式。孩子们如果外出比赛落下课程，学校会酌情安排补课老师补课，确保学业不受影响。

实行贯通培养，开辟“一条龙”升学通道

对于青训而言，解决“12岁退役”这个难题十分重要。许多孩子自幼踢球，却在小升初阶段因学训矛盾放弃，导致大量人才流失。

如何破解？大连市推出一系列改革举措，其中足球人才“一条龙”培养模式引人关注。

2005年出生于大连的朱鹏宇，曾就读于东北路小学，2019年入选国家少年队，2024年签约大连英博足球俱乐部。在2024年中甲联赛收官战中，他在第九十分钟攻入关键球，助球队成功冲超，这一幕被不少球迷津津乐道。

从朱鹏宇的成长轨迹，可见“一条龙”培养的成效。“我从幼儿园开始踢球，比赛时被东北路小学的教练选中，进入学校接受系统训练。”记者在大连足球青训基地见到朱鹏宇，与场上的凌厉风格不同，生活中的他略显腼腆。初中阶段，他就读于大连市第二十一中学，每天放学后前往青训基地接受专业化、国际化训练。中考时，他以足球特长生身份被大连育明高中录取，2023年考入北京体育大学。

“东北路小学在选材上具有优势，市、区教育部门允许其跨学区甚至跨区招收足球特长生。”大连市沙河口区教育局安体卫科科长于丽君介绍，全区构建了分年龄段的人才选拔机制。小学阶段，以东北路小学为足球区级中心校，玉华小学、中心小学、锦绣小学、南平小学4所为片区足球重点校，20余所小学为普及校，合力培养足球苗子。

初中阶段，沙河口区将第四中学、第二十一中学、第七十九中学、格致中学、知行中学列为足球特色校。其中，第二十一中学整建制接收东北路小学优秀球员，格致中学可跨区域招生，其他重点校也可跨学区招收后备人才，形成“普及有广度、精英有高度、发展可持续”的校园足球生态。

大连市委教育工委专职委员杨莹表示：“近年来，大连市教育局始终以足球育人为本，坚持‘两手抓’，一手抓普及，面向全体学生；一手抓提高，面向精英力量。”在普及层面，大连把足球课纳入中小学体育必修课，每年搞班级联赛，强健青少年体魄、锤炼意志品质；在提高层面，遴选一批足球特色校，贯通“一条龙”培养机制，组建市级青少年足球梯队，请退役球员、专业教练带训，从娃娃里选出好苗子、培养好苗子。多项举措推动，改革成果逐步显现。近5年，仅沙河口区就为各级国家队累计输送球员21名，80余人走上职业足球道路。

大连部署足球后备人才培养学校95所

本赛季，大连梭鱼湾足球场多次刷新中超上座人数纪录；出租车上，司机自然地与乘客聊起足球，眉飞色舞讲述踢球趣事……在大连，足球氛围具象化、生活化。作为全国足球发展重点城市，近年来大连深耕足球产业，在校园足球和青训体系上持续发力。

目前大连已经部署95所足球后备人才培养学校，包括74所小学和21所初中。2025年3月，《大连市青少年足球人才“一条龙”培养改革试点工作方案》印发，明确义务教育阶段足球后备人才可享受跨区入学政策，并建立两个初中升高中通道：一是足球特长生通道，报考高中可降分录取；二是足球人才直升通道，市内五区招收特长生的8所省示范性高中全部设立为足球后备人才直升校，符合条件的学生可直接升学，2025年试点4所高中，认定足球直升初中生20人。此外，当地也在积极拓展足球人才进入高校的路径。

2025年，大连全面普及中小学足球教育，参与学生不低于在校生总数的70%，进一步夯实足球基础人口。到2026年，全市校园足球特色学校将达300所，青少年足球人才培养布局学校增至100所，逐步形成区域小贯通、全球大统筹、体教深度融合的“一条龙”培养机制，强化足球育人功能，为青训和职业足球输送更多后备力量。

“‘一条龙’足球人才培养体系围绕体教融合，构建了覆盖全龄段的培养路径，为‘足球城’注入新活力。”大连市体育局副局长、市足协副主席兼秘书长王文勇介绍，“其主要优势在于政策筑基与体系贯通，通过成立市足球工作专班、出台系列扶持政策，搭



配年均专项资金投入，搭建起育苗的‘四梁八柱’，还建立起有近千名专业教练的人才库。”

（郭明暄对本文亦有贡献）
图①：身穿白色球衣的东北路小学足球队队员在比赛中。

资料图片
图②：东北路小学足球队队员在进行训练。
张宁摄
本期统筹：史哲
版式设计：张丹峰

记者手记

从学校特色到城市底蕴

巩育华

在东北路小学，遇到很多炽热的眼神。这份炽热，让人窥见为何一所小学能走出数百名职业球员，也让人感受体教融合的力量。

大连实施“一条龙”模式，探索青少年足球人才培养的更优路径。280余所学校把足球课纳入必修课程，“班超联赛”“区长杯”“市长杯”层层递进，学生凭借足球特长可直升本市重点中学……一条贯通全年龄段、融合学与训的成长之路，在这座“足球城”铺展开来，也让人看到中国足球筑牢人才根基的希望。

希望，藏在一个个具体的故事里。不论是“想踢球、不怕苦”的孩子，还是坚持做青训40多年的教练，每每让人感动。“以前担心踢球影响学习，现在踢球得好，选择更多。”有家长这样放下顾虑。足球跃动，凝聚人心。绿

茵场见证的，不仅是球星的诞生，更是一代代青少年的成长——让天赋得以绽放，让热爱有所归属，让每个孩子 在足球运动中收获身心健康、感受友谊与协作、打开更多人生可能。

希望，也藏在日益完善的足球生态里。从课后绿茵场的基础启蒙、梯队化的系统训练，到升班升学的“绿色通道”，再到与职业俱乐部的有序衔接……政策、校园与市场同频共振，支撑起繁茂的足球生态，让大连成为足球沃土，也让体育精神扎根城市肌理。

夜幕降临，梭鱼湾足球场的灯光亮起。奔跑的身影、清脆的呐喊交织在一起，构成了“足球城”的动人夜景。足球青训绝非“速成工程”，需要多方合力，更需要久久为功。从学校特色到城市底蕴，贯穿的是对足球的热爱，为中国足球留下广阔的想象空间。



当地时间1月16日，参赛车手在2026年达喀尔拉力赛第十一赛段比赛中。

影像中国

晨光熹微，甘肃省临夏回族自治州康乐县城东小学操场上，武术社团的孩子们正趁着寒假集训。一列列队伍中，三年级学生高凌蕊动作标准，大腿与小腿稳稳定格，后背挺直如松。

前不久，第十届世界传统武术锦标赛上，高凌蕊获得女子A组（11岁及以下）少林拳第一名。

训练结束，高凌蕊向记者展示了一套武术动作。她扎好马步，深吸一口气，调整姿态与力量；紧接着，腿踢正前方，掌劈侧腰，拳起、步落、转身、发力——动作干净利落。

赛场上，高凌蕊凭借这套行云流水的少林拳法一举夺魁，“上场时还有点紧张，但拳一打起来就不紧张了。”比赛过程中，她发挥出色。

在高凌蕊的武术教练郭正军看来，动作标准是她最关键的取胜法宝：“她的基本功很扎实，腰腿柔韧性 与力量配合恰到好处，有劲、有气势，才能打出精气神。”

精气神，是高凌蕊打拳的另一个特点。每打出一个招式，她都目光专注、神情肃然，小小年纪就相当笃定、从容。“这样的眼神也是需要训练的。”郭正军介绍，高凌蕊平时训练很刻苦。为备战世锦赛，她的日常训练从每周3天增加到4天，重复练习每个基础动作，直到实现“平、稳、准”。

练习少林拳给高凌蕊带来了许多改变。“打拳让我交到了更多朋友。”高凌蕊笑着说。对她而言，武术的意义早已超越强身健体，成为一种交流语言。

习武之后，高凌蕊的性格也愈发开朗自信。“连走路的姿态都多了几分飒爽英气。”在班主任马兰花眼中，练习武术让高凌蕊更加勇敢，“在学校遇到什么困难，她都会尝试独立解决。”

在高凌蕊带动下，城东小学报名参加武术社团的学生变多了。“我长大想当运动员，去更大的舞台展示少林拳法。”高凌蕊说。

下图：高凌蕊（前）在练习武术动作。

本报记者 曾亦辰



跆拳道项目奥运资格获取方式大幅调整 中国跆拳道队将开启新赛季

本报记者 刘硕阳

一扇窗，将雪花纷飞的户外和热火朝天的室内隔成两个截然不同的世界。北京体育大学国家训练基地内，中国跆拳道队的运动员正在这里冬训。最新统计数据显示：中国跆拳道队在2025年参加的12场国际赛事中共获得38金、33银、50铜，收获颇丰。

进入奥运新周期，世界跆拳道联合会对跆拳道项目奥运资格获取方式进行调整，将今年6月1日至2028年5月31日设定为奥运资格排名期，今年5月31日之前的积分将全部清零。今年6月1日起，中国队将参加世跆拳道大奖赛、名古屋亚运会、世跆拳道满贯等多项赛事，都对洛杉矶奥运会参赛资格获取具有重要意义。中国跆拳道队领队田飞鹏介绍，中国队对每场国际赛事的运动员选派都制定了相应的选拔依据，目前队内已形成浓厚的良性竞争氛围。

根据世跆拳道相关规则，每个级别世界排名前28位的运动员能够获得世跆拳道大奖赛等高级别国际赛事的参赛资格。截至今年1月，中国队目前已有16名运动员位列其中。据了解，本次冬训结束后，队伍将于3月初前往欧洲参加荷兰公开赛、比利时公开赛等赛事，开启新赛季。

东中西部协同推进“阳光体育”活动举行 12位世界冠军受聘为首批形象特使

本报北京1月18日电（记者孙龙飞、人民网记者杨磊）由中国学生体育联合会主办的第一批“阳光体育”形象特使见面暨东中西部协同推进“阳光体育”活动日前在北京举行。惠若琪、巩立姣、杨倩等12位世界冠军受聘为首批“阳光体育”形象特使。

中国学生体育联合会与东部城市、中西部帮扶县代表签署合作协议。未来多方将协同推进学校“阳光体育”，帮助东部以赛塑城，打造学校体育发展高地，东部将调动资源支持西部学校体育发展，实现互助共赢。

白卓璇闯入澳网女单第二轮

本报北京1月18日电（记者李硕）18日，2026年澳大利亚网球公开赛展开正赛首日较量。女单首轮比赛中，从资格赛突围的中国选手白卓璇初劲十足，苦战2小时43分钟惊险战胜俄罗斯选手帕芙柳琴科娃，取得职业生涯澳网正赛首胜，晋级女单第二轮。白卓璇将在女单第二轮挑战世界排名第一的白俄罗斯名将萨巴伦卡。在当日进行的男单首轮比赛中，中国选手张之臻负于阿根廷选手塞伦多洛，无缘男单第二轮。

本版责编：林琳 史哲 高估