

# 这所小学推进足球青训42年

本报记者 现育华 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，本报推出“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支年龄段梯队、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，学校会酌情安排主课老师补课，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。

辽宁大连实施足球人才“一条龙”培养改革



● 东北路小学已培养400多名单甲级以上俱乐部球员，为各级国家队输送100多名球员

● 目前大连已部署95所足球后备人才培养学校



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。”

(郭明煊对本文亦有贡献)  
图①：身穿白色球衣的东北路小学足球



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

现育华

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……一条贯穿全年龄段、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，现在球踢得好，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，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。

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 曾亦辰摄



## 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，中国队将参加世跆联大奖赛、名古屋亚运会、世跆联大满贯等多项赛事，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。

根据世跆联相关规则，每个级别世界排名前28位的运动员能够获得世跆联大奖赛等高级别国际赛事的参赛资格。截至目前，中国队已有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势勇力足，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。

### 秘闻体育

## 达喀尔拉力赛艰苦在哪

陷入沙地需耗时自救。

气候方面，白天气温高达四十摄氏度，夜间又骤降至冰点，还会经常遭遇影响视线的沙尘暴。

体能方面，15天鏖战约8000公里，仅能休1天。车手在剧烈颠簸中连续驾驶数小时，只能用路书和组委会规定的设备判断方向。

智谋方面，必须对燃油使用、轮胎损耗、维修时间等精打细算。领先者看似占得先机，却要承担最大的导航风险——负责开路。追随者可以沿着痕迹行驶并在安全路段顺势赶超，动态博弈让冠军之争更加激烈。

地形方面，赛道穿越沙海、戈壁、陡峭沙丘与灌木丛，一个沙脊高达数十米，一次

(本报记者 曾华锋采访整理)



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

本报记者 林琳 史哲 高洁