

为做好足球启蒙，江苏省从2018年起开设约450期培训班

这里培养E级教练员1.4万余人

本报记者 白光迪

建设体育强国 足球青训观察

距离2026“苏超”开踢还有约3个月，江苏13支地市球队已悉数奔赴云南、海南、广东等地，开展高强度冬训，全力打磨阵容。这番火热的备赛景象与“苏超”竞技水平的持续提升，离不开当地推进系统性教练员培养工程打下的坚实基础。

为了普及足球基础知识，加强对青少年和业余足球的指导，江苏省从2018年起开设E级教练员培训班，现已成功开设约450期，累计培养足球E级教练员1.4万余人。什么是E级教练？他们对推进足球青训发挥了哪些作用？记者进行了走访。

作为入门级，E级教练培训是青训“第一触点”

中国足球协会将教练员培训分为5个等级，分别为职业级、A级、B级、C级、D级。E级教练培训并非中国足协硬性要求的培训课程，而是由地方协会设定，为基础入门级别，可谓青训体系的“第一触点”。

“跑起来，把射门动作做到位！”在江苏省常州市新北区实验中学的足球场上，学员陈志豪边鼓掌边指导球员完成跑位射门训练科目。对他来说，这是一节训练课，更是一场考试。

这是由江苏省组织的足球E级教练培训班的考试现场，陈志豪和其他学员需要提前了解一堂完整足球训练课的结构，并尝试为某项技术（如脚内侧传球）设计一个15分钟的教案。除了这项考试，学员们还要进行笔试和其他科目考试，通过后才能拿到E级教练员证书。

江苏省于2018年开始设置E级教练员课程。“主要是为了缓解校园足球教练员的匮乏。”江苏省足球运动协会技术部部长王融回忆，当年江苏全省虽然有6000多名足球教师，但备案的D级足球教练员不足1500人。

苏州市足协副主席、秘书长蒋晓平介绍，E级教练员主要面向入门阶段的儿童与青少年。长期以来，基层学校、社区俱乐部普遍存在人手不足、专业性不够的短板，导致孩子们的训练内容、训练密度和科学性参差不齐。系统培训扩大E级教练员队伍，能让更多孩子在身边就接触到规范、安全、循序渐进的启蒙训练，大幅降低参与足球运动的门槛。

傍晚，苏州市旭泰足球场内，十几名初中生正在进行分组对抗，教练刘文迪在场边对他们进行指导。24岁的刘文迪在苏州工业园区的一家外企工作，大学时参加过足球校队，他考取了E级教练证，如今已具备从事足球青训的资格。“这些孩子都是附近学校的学生，他们平时会聚到一起踢球，我业余时间就来义务教他们。”刘文迪说，“看到孩子们在我的指导下水平不断提升，十分有成就感。”

近年来，苏州市为了广泛开展足球E级教练培训班，联系本地足球青训机构与高校合作开班，通过微信公众号、微信群等发布培训班报名通知，尽可能扩大宣传渠道。随着各类渠道持续拓展，培训班的人员结构逐渐发生变化。“前几年还是以足球专业或基层体育老师这两个群体为主，这些年许多足球爱好者和大学生加入，这两类群体占到培训班人数的60%以上。”蒋晓平说。

中国轮椅冰壶队备赛冬残奥会

冰面上的“更进一步”

本报记者 郑轶 陶相安

走进位于北京顺义的中国残疾人体育运动管理中心训练馆，墙上悬挂的红色标语分外醒目——“胸怀大局 自信开放 迎难而上 追求卓越 共创未来”，字字铿锵的北京冬奥精神激励着每一名运动员。

2026年米兰—科尔蒂纳冬残奥会将于3月6日至15日举行，中国轮椅冰壶队全力备赛。训练场上，轮椅划过洁白的冰面，长杆稳稳推出冰壶，队员们大声喊出秒表上的数字……看似简单的投壶动作，他们每天会重复几百次，从速度到路线再到精准度，努力打磨每一个细节，争取“更进一步”。

成立近20年，中国轮椅冰壶队屡创佳绩。从2018年平昌冬残奥会上实现中国冬残奥金牌“零”的突破，到2022年在北京冬残奥会卫冕，他们以顽强拼搏的斗志，扛起中国残疾人体育的一面旗帜。

去年3月，中国轮椅冰壶队第四次夺得世锦赛冠军，并锁定米兰—科尔蒂纳冬残奥会参赛席位。去年7月，队伍开始备赛。目前共有12名运动员参加集训，最终将确定7人参加冬残奥会轮椅冰壶混合团体赛与混合双打赛。

“近年来，我们在国际赛场成绩不错，不少队伍都在盯着我们研究、分析。”中国轮椅冰壶

注重实操训练，帮助孩子正确入门

在南京体育学院的足球训练场上，运动训练学院（足球学院）教师魏亮正在指导足球专业学生完成训练课。从事足球教学30余年的他，参与编写了江苏足协E级教练员培训课程。“E级教练员培训包含射门、传球、跑位等基础技术动作培训，有利于教练帮助孩子正确入门。”魏亮说。

据介绍，E级培训课程强调基本技术教学方法、少



儿成长规律、运动损伤预防和简易比赛组织能力，这些内容直接决定孩子能否练得对、练得安全。江苏在课程中引入更多体能训练理念、运动医学知识与训练监控方法，能有效减少启蒙阶段的错误动作，让孩子从一开始就走在正确的技术路径上。

课程设置上，E级教练员课程分为理论教学和实操训练两部分。“我们特地加大了实操比重，例如让教练员布置场地，设置一到两个训练环节等，提升其带队训练的实战能力。”魏亮说，E级教练员课程培训为期4天，学员要参加理论笔试和实践综合测试，合格者才能获得教练员证书。

赵文杰是南京体育学院运动训练专业的学生，从小在南京市雨花台中学接受专业的足球训练，上大学后带过少儿青训。“E级教练员培训对我的带教水平提升不少。比如我更有全局意识了，会思考队里每个人的分工，进行整体统筹。”赵文杰说。

“过去我经常给小队员布置训练目标，例如颠球100个、射门50次等，但小队员往往无法集中注意力，训练效果欠佳。通过E级教练培训，我认识到要注重培养小队员的兴趣，制定符合他们年龄和认知的训练计划。”赵文杰说，现在自己会把训练任务转换成体育游戏，增加趣味性、对抗性，小队员的学习效率大幅提升。

资源更多投向基层，让青训“底盘更大、底座更稳”

不久前，中国足协职业级教练员牛小龙完成了在苏州举办的足球D级教练员培训班

授课任务。目前他主要负责D级培训，也参与E级课程教学，是江苏省首批E级教练员讲师之一，“担任讲师让我对训练和战术有了更深入的思考。”

讲师水平直接影响培训质量。据王融介绍，江苏每年为E级讲师组织专项培训，提升其授课能力与专业理念。目前全省有E级讲师20余人，大部分具备B级资质。

如今，越来越多E级教练步入职业青训体系，人才队伍不断壮大。下午5点，南通支云足球俱乐部青训教练许克到达场地，开始布置训练项目。从小热爱足球的他，曾因未能走上职业道路而遗憾。

2018年，一则E级教练员培训的信息唤醒

编辑手记

当好足球青训的育苗人

高 皓

呵护足球青训这片苗圃，场边的教练很关键。他们不只教踢球，更是塑造中国足球未来的育苗人。

做一个好教练，自己得先懂行。既能吃透足球技战术要点，又能摸准不同年龄段孩子的身心特点，这是科学育苗的基础。光懂行还不够，会教也是一大考验。如何把复杂的足球知识，变成孩子们听得懂、玩得转的训练内容？教练的“转化”功夫怎么样，是知识能否在孩子们心中扎根的关键。

了许克的足球梦。他果断报名并考取E级证书，加入南通支云足球俱乐部。之后他又考取D级、C级证书，如今已成为俱乐部的青训教练。

工作日，许克的日程很紧凑。俱乐部与当地小学合作开展了校园足球课，他早晨6点赴学校上课，8点多结束后返回基地备课，下午参加研讨会，傍晚准备晚间训练内容，晚上再指导2至3年级精英梯队训练。“E级培训让我重新接触足球，投入热爱的事业。”许克说，“看到孩子们不断进步，一切付出都值得。”

为推动基层教练向职业化发展，长三角地区积极推进E级教练员证书互认机制。目前，上海、江苏、浙江三地足协相互承认各自颁发的E级证书，并在后续晋升中提供同等资格待遇，为更多基层教练拓宽发展通道。

“E级教练员证书的门槛相对可及，使江苏能够把培训资源更多投向县域和基层。乡镇学校和农村俱乐部因此得以建立自己的教练队伍，让更多孩子有机会与足球相遇。”王融介绍，E级教练不但扩大了足球人口，也让江苏青训的“底盘更大、底座更稳”，人才来源更加多元，为未来选拔高水平运动员提供了更广阔的基础。

图①：江苏常州，学员在E级教练员培训班上足球技术课。 常州市足球协会供图

图②：江苏苏州，学员在E级教练员培训班接受基本传控训练。 苏州市足球协会供图

最重要的还有那份育人的初心。体育更是教育，团队协作的默契、直面失败的韧性、尊重对手的风度……这些球技之外的细节，或许是比胜负更能滋养小球员成长的人生课。

推进足球青训发展，需要育苗人的精心培育，而优秀的育苗人同样离不开沃土滋养——持续的成长机会、清晰的职业路径、更多的尊重与保障。当越来越多教练用心浇灌、俯身耕耘，中国足球也将蓬勃生长、郁郁葱葱。

中国举重队展开冬训

杠铃声中的“双向激励”

本报记者 李 硕

在震耳的杠铃撞击声中，奥运冠军刘焕华抓起173公斤的冬训新高，却爽快地“认输”了。1月23日，在中国举重队媒体开放日，他与练挺举的队友瞿宏城进行了一场“较量”：他让重5公斤，看谁举得多。“瞿宏城举起了170公斤，按计划我下周才会冲击175公斤，这周重在厚度，就不会打乱节奏。”刘焕华笑着说。

这场比拼，比的是重量，点燃的是队员们训练的炽热氛围。2025年12月，中国举重队在北京开启冬训。新的奥运周期，国际举联对举重级别进行了大幅调整，几乎所有运动员都要面对“升级”或“降级”的抉择。与此同时，队伍自身也处于新老交替的关键节点。本次集训名单近70人，均为00后，其中05后占比达40%，最小的队员年仅15岁。

如何既保证年轻力量快速成长，又充分激发老将的新活力，成为摆在队伍面前的课题。

挑战催生改变，本次冬训展现了“以老带新、以新促老”的特点。训练馆内，青春风暴与冠军底蕴交织，形成“双向激励”的良性循环。老将们主动走出舒适区，言传

身教，传递薪火。两届奥运冠军李雯雯为冲击第三届奥运会，选择“一切从零开始”。李雯雯成功抓起了130公斤的冬训最佳成绩，她说：“年轻队员有朝气、有拼劲，激励我们一起进步。”冬训中，刘焕华不时为年轻队员指导技术要领，他认为，交流的过程也是自我深化理解的过程，要将中国举重队的优良传统传承下去。

年轻队员为这支冠军之师注入了新气象。首次入选国家队的17岁小将刘梦佳感到兴奋又充实，国家队的科学方法和保障体系，让她心无旁骛地投身训练。在十五运会夺得男子67公斤级金牌的陈哉再回国家队，感受到积极向上、你追我赶的浓郁氛围。

面对级别的重新“定位”，队员们心态从容、规划清晰。刘焕华从巴黎奥运会夺冠时的102公斤级升至110公斤级，他计划，“先正常吃，把体重稳一下、压实一点”，待训练强度上来后再逐步增重，目标直指下半年的亚运会和世锦赛。巴黎奥运会女子59公斤级冠军罗诗芳将升至61公斤级，她表示，“我还能多吃点，现在力量上已经涨成绩了。”

当地时间1月24日，2026亚足联U23男足亚洲杯决赛在沙特阿拉伯吉达的阿卜杜拉·阿尔·费萨尔王子体育场展开较量。面对上届冠军日本队，首次闯入决赛的中国队上下半场各失两球，最终以0：4的比分告负，获得亚军，这也是中国队在U23亚洲杯参赛历史上的最好成绩。

从终场哨吹响到随后的颁奖仪式，失落和遗憾都写在中国队球员的脸上。“失利当然让人失望，但即使在大比分落后的情况下，队员们也在勇敢拼搏，为他们的表现感到非常骄傲。”正如U23国足主帅安东尼奥所言，这支中国队已在本届比赛中带来太多惊喜。此前，中国队曾5次参加U23男足亚洲杯，15场比赛仅收获两场胜利，全部折戟小组赛。而在本届比赛中，中国队不仅顺利从澳大利亚队等强队环伺的小组中一路突围闯入决赛，更是在决赛前的5场比赛中一球未失，构筑起一道年轻的“钢铁防线”。

夺得亚军后，国家体育总局和中国足球协会分别向球队致贺信。这是中国男足国字号球队时隔22年再次打入洲际赛事决赛，为中国足球振兴燃起新的希望。

一面是荣誉与成绩，一面是反思与成长。回顾整届赛事的征程，看清差距、正视不足是不少球员共同提到的“关键词”。后卫胡荷韬表示，要认清自身实力，回去好好反省在决赛中的表现，在未来的训练和比赛中拿出更好的水平和态度回馈球迷。“我们还有很长的路要走，决赛失利磨灭不了我们的斗志。”中场球员徐彬赛后说。对未来，本届赛事发挥出色的门将李昊充满信心，“努力把该赢的球赢回来，把自己的位置站好，努力往更高处走。”

本届U23亚洲杯落幕之后，参赛球员有的将回到俱乐部备战新赛季的联赛，有的则将闯荡海外。继续向前、不断提升，也是球员和球迷的共同期望。今年秋天，这支球队还将代表中国参加名古屋亚运会，包括王钰栋在内的不少适龄球员有望踏上下一届U23亚洲杯的赛场，并向着2028洛杉矶奥运会的资格发起冲击。未来，还有更广阔的舞台等着他们。

2026年国际滑联四大洲花样滑冰锦标赛落幕

隋文静/韩聪夺得双人滑银牌

本报北京1月25日电 （记者刘硕阳、季芳）25日下午，2026年国际滑联四大洲花样滑冰锦标赛在国家体育馆落下帷幕。北京冬奥会冠军隋文静/韩聪以200.99分夺得双人滑银牌，这也是中国选手在本届赛事获得的唯一一枚奖牌。金博洋夺得男子单人滑第六名，张瑞阳获得女子单人滑第十名，王诗玥/柳鑫宇收获冰舞第九名。

双人滑自由滑在24日晚举行，短节目后成绩暂列首位的隋文静/韩聪最后一个出场。这对伤病困扰的中国组合在自由滑中出现失误，最终以200.99分收获银牌。美国组合艾莉莎·埃菲莫娃/米沙·米特罗法诺夫以205.34分夺得冠军。赛后，隋文静表示，近期的伤病对本届四大洲锦标赛造成一定影响，他们正在积极为米兰冬奥会进行调整。

第四届中国登山户外行业大会举行

本报北京1月25日电 （记者曾华锋）24日至25日，以“绿动山野 智绘户外”为主题的第四届中国登山户外行业大会暨第二十一届全国登山户外俱乐部活动在山东省泰安市举行。该活动由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、山东省体育局、泰安市人民政府主办，泰安市体育局承办，体坛传媒集团股份有限公司协办。

国家体育总局登山运动管理中心副主任、中国登山协会副主席常建东介绍，2025年，国家攀岩队参加世界大赛13场，获得11金6银5铜总计22枚奖牌，获得6个亚运会参赛资格；滑雪登山项目获得米兰冬奥会1个混合接力资格和1男1女2个短距离项目的参赛席位，实现了全项参赛。中国登山协会主席李致新介绍，中国登山户外运动项目持续拓展，参与人数持续增长，设施网络加快建设，市场活力与消费热情不断激发。



近日，新疆阿勒泰将军山国际滑雪度假区吸引了不少来自全国各地的滑雪爱好者。图为滑雪爱好者乘坐雪场缆车。

本报记者 雷 声摄

本版责编：巩育华 史哲 高皓
版式设计：张芳曼