

2025年,四川成都向各级国家队输送球员54名

这座西部城市,发展足球有妙招

本报记者 宋豪新

建设体育强国 足球青训观察

职业足球稳步发展,业余足球氛围火热,“金牌球市”声名远扬……作为“十四五”时期首批全国足球发展重点城市之一,近年来四川成都的足球事业发展可谓火热。2025年成都累计向各级国家队输送球员54名,成都蓉城足球俱乐部球员胡荷韬在近日举行的U23男足亚洲杯表现亮眼……丰硕的成果,离不开扎实的足球青训。这座足球发展重点城市有什么妙招?如何让更多孩子绽放足球梦想?本报记者进行了调研。

搭建竞技平台,帮好苗子不断“涨球”

跑动、传球、防守、破门……第十六届全国少儿足球邀请赛成都赛区U7组总决赛,来自成都及周边地区的多支代表队进行角逐,攻防转换十分流畅。球场边,成都市足球协会的教练员们目光专注,寻找潜力新星。

“我们始终坚持以赛事为纽带,持续开展普及型赛事、提高型赛事、青少年训练营等活动,为足球小将搭建广阔的竞技舞台。”成都市足协秘书长方源介绍,足协搭建赛事平台挖掘人才,让青少年在竞技中提高球技,让好苗子在赛场上脱颖而出。

2025年,成都共举办17项市级青少年足球赛事,2068支参赛队、2.5万余名球员共进行了5739场较量。同时,以全市23个区(市、县)级足球协会为依托,覆盖老、中、青、少、儿童各年龄段的城市社会足球竞赛体系也逐步构建起来。

丰富的赛事供给,为“千里马”打造驰骋的“草原”,更让青少年在一次次比拼中收获成长、点燃热爱。

“参加各类比赛,我的球技进步很大。我会一直努力,争取成为职业球员,我的梦想是进国家队。”成都列五中学学生彦洪从小跟着父亲踢球,小学四年级时因在校园足球比赛中表现亮眼,被推荐进入成都市足协青少年训练营接受专业训练。

“在训练营时,每名学员的各项身体指标、速度、反应、爆发力等信息,都会上传至数据库汇总分析,我们借助科技手段帮助小球员持续科学地“涨球”。”成都市足协技术部负责人郑涛说。

推进体教融合,持续扩大足球人口基数

在成长过程中,不少小球员面临学习



②

带着“一支纯学生军”闯荡全运会是什么体验?

对手一记重扣落地,比分定格在1:3,黑龙江队教练包长林不忍看队员们失落,快步走上赛场,把他们围拢在一起,高声安慰:“没事儿,没事儿!”第十五届全国运动会男排U18组半决赛,黑龙江队止步四强,但这已经创造了黑龙江男排参加全运会的最好成绩。令很多人意外的是,这是一支全由齐齐哈尔市第一中学校学生组成的队伍。

“为孩子们感到骄傲又心疼。”赛后,头发斑白的包长林没有失利的沮丧,因为他们早已超额完成了“进前八”的目标。队员们大多是高三学生,每天上午要备战高考,下午到排球馆训练,晚上还要接着补课。“挤时间训练,能取得这样的成绩,实属不易。”包长林说。

时间倒回2005年,刚从黑龙江排球队退役的包长林,难舍排球运动。想着齐齐哈尔不少孩子喜欢排球但没有专业教练引路,他主动联系齐齐哈尔市第一中学校,组建起校男子排球队。“凭着热爱,把责任扛在肩上。”包长林说。

矛盾。如何既延续孩子们的足球热情,又打好他们的学业根基?

答案藏在青训中心与学校、家长的紧密配合间——成都市以体教融合为纽带,用精准合作破解学习矛盾,为足球苗子铺就“踢球有出路、升学有保障”的双向通道。

傍晚时分,夕阳余晖洒在绿茵场上。成都市足协温江训练基地内,小球员们正在集训,呐喊声此起彼伏。“注意跑位!注意控球!”孩子们在球场上奔跑,教练员王丹丹在一旁不时提醒、点拨。

“第一次踢球,我就喜欢上了在绿茵场上追风的感觉。”就读于四川天府新区籍田小学的宋雨浩说。不过,这份热爱让她的家人一度犯难。“我们怕她训练多,占用学习时间。”宋雨浩的父亲坦言。教练介绍了学校制定的学习训练计划,家人觉得可以试试。经过一段时间观察,宋雨浩不仅球踢得越来越好,学习也没落下,家人这才放心让她继续练球。

宋雨浩家人的焦虑并非个例,这也是不少青少年球员“12岁退役”的主要原因,不少孩子在升学节点不得不放弃踢球。

近年来,成都主动打通竞技与学习的壁垒,坚持“两条腿走路”:一方面在全市中小学布局高水平足球预备队,大范围选拔好苗子;另一方面将筛选出的潜力球员送入成都棠湖外国语学校、成都列五中学等足球布点学校,实现“学业+训练”双保障。

在这种模式下,学生们遵循“平时正常上课、课后专业训练、假期集中提升”的节奏,既不脱离校园生活,又能接受系统训练。2024年,成都获评全国首批青少年校园足球高水平综合改革试验区后,进一步推出“631”贯通培养体系——以6所小学、3所初中、1所高中为试点,实现从小学到高中的贯通培养。“竞技和学习,并非二选一的选择题。”王丹丹对此颇有感触。

链接国际资源,拓宽球员成长通道

校园足球的蓬勃发展,为成都青训筛选出一批批兼具天赋与热情的好苗子。从好苗子成长为技术过硬的职业球员,还需要历经科学体系的精心培养。当地通过“走出去”“引进来”等方式,主动链接国际优质资源,为足球小将提供更多淬炼成长的机会。

“我们在与法国里昂等俱乐部合作的基础上,积极开展与巴西等足球强国俱乐部的交流合作,海外竞技青训布局日渐完善,有多个俱乐部帮助我们培训优秀的年轻球员。”成都市足协培训中心负责人王昕轲介绍。

2025年1月,成都U15精英梯队奔赴巴西,在圣保罗俱乐部开展了为期约1个月的专业培训。除了系统的技术打磨与体能

训练,队伍还在当地参加了多场交流赛,并以3战全胜的成绩收获一项锦标赛冠军。

两个月后,西班牙甲级联赛巴列卡诺俱乐部U11精英A队的试训名单上,中国少年的名字首次出现——来自成都市新都区的林子凡、张涵生,来自世界各地的数百名同龄孩子中脱颖而出,成功入选。

国际资源赋能,为成都足球小将走上国际赛场提供了越来越多的可能性。蹇韬、胡荷韬入选国家队,参与国际赛事;李漠雨、廖荣祥、帅惟浩等一批年轻球员,也入选各级国家队。

“我们坚持向‘上’对接国家队,向‘外’链接国际赛场,为球员搭建全方位成长通



①

快评

两个尊重不可少

程焕

经过多年探索实践,成都足球青训收获果实,更让人觉得两个尊重不可少。

对足球发展规律的尊重不可少。推进足球事业发展尤其是青训发展,具有客观规律,需要青训体系保障、场地设施支持、赛事优化供给等协同发力。作为我国足球青训的“先行者”,北京、上海、成都等足球发展重点城市依托良好的足球资源和群众基础,在体制改革、体教融合、竞赛体系等方面尊重规律,深入探索,形成一批可复制、可推广的创新成果,为青训事业发展提

供了鲜活样本。

对地方实际的尊重不可少。加快培养具有国际竞争力的足球人才,还需鼓励各地因地制宜,探索差异化发展新路。随着西部地区体教融合足球青训体系建设试点项目启动,一批西部市县行动起来,通过“一城一策”补短板,百花齐放的新图景正在绘就。足球青训是一项系统工程,也是一项长期事业。以国家青训体系建设为战略突破口,尊重足球发展规律、尊重地方实际,相信中国足球振兴之路会越来越宽。

小贴士

学训矛盾如何破解

郑涛

实现足球训练与文化学习的双向奔赴,科学规划是关键,这需要家庭、学校、球队共同努力。

家长既要在物质上也要在精神上提供有力支持,帮助孩子排解训练与学业的双重压力;学校需发挥教育主阵地作用,制定灵活的课程表与个性化学业辅导方案;球队要秉持科学训练理念,根据青少年的身心特点与学业节奏,合理规划训练强度与周期。三方目标同向、步调一致,才能更好推动足球小将茁壮成长。

以成都为例,不少学校借助课后延时服务,将足球训练融入课后育人体系。通过整合优质教练资源,设计系统化、阶梯式的训练内容,让青少年在足球技能得到提升的同时,又确保不打乱正常教学秩序。

为提升训练成效,还要善用“外援”。不少学校选择与青训机构合作或聘请高水平教练,组织专业训练,提高校队的整体实力。部分精英球员也会选择校外的青训机构进行专项训练,提高个人能力。

无论选择哪种模式,都要进行整体规划,根据每个孩子的年龄、性格、成长发育水平等因素,找准方向和发力点。此外,青少年足球教练也应突破“只重赛场”的传统认知。教练不仅要关注青少年球员的竞技状态,更要将球员的文化学习效率、学习习惯乃至心理状态纳入综合评价体系。通过动态调整训练时间、灵活把控训练强度、及时纠正行为偏差等措施,让训练安排与学业进度精准适配。

(作者为成都市足协技术部负责人,本报记者宋豪新采访整理)



墨尔本的阳光,见证王欣瑜的蜕变

本报记者 李硕

墨尔本公园的阳光,一如既往的热烈。1月26日,在2026澳大利亚网球公开赛女单第四轮比赛中,中国球员王欣瑜(见上图,新华社记者马平摄)以6:7(4)、4:6负于4号种子、美国球员阿尼西莫娃,无缘澳网女单八强。

赛后,王欣瑜微笑着与观众挥手告别,有遗憾,但更多是对成绩的释然与对未来的期望。这是她职业生涯首次闯入澳网女单亚军,墨尔本的阳光,见证了王欣瑜的蜕变。

从2018年16岁初登大满贯正赛的青涩少女,到如今从容应对赛场各类状况的成熟球员,24岁的王欣瑜“更清楚自己想怎么打、想成为什么风格的选手”。

蜕变,从来不是一蹴而就的,而是源于点滴积累。“我得表扬一下自己,对于改变,我始终保持开放的心态,不害怕尝试。”王欣瑜没有因为这场失利否定自己,而是看到了自己冬训后的成长与进步。

2026赛季开局,王欣瑜便在WTA250奥克兰站获得女单亚军,当时她将好状态归功于更有针对性的系统冬训。她右肘上缠绕多时的护具消失了,这不仅是身体的好转,更是心理上的“轻装上阵”。此外,她在技术方面也有所精进。发球环节,王欣瑜不再单纯追求极致速度,而是苦心锤炼落点精准度。澳网的4场比赛,她累计发出27记ACE球(发球直接得分)。反手技术上,她的引拍更加简洁,可以更好地适应快节奏对抗,她还将在细腻的反手小球纳入战术储备,作为打破僵局秘密武器。

比技战术升级更重要的,是心态层面的重塑。这个冬天,她有意地去了解并学习营养学和运动心理学。在生活中适当地从网球中抽离,反而使她在赛场上变得更加积极、专注——只思考下一分该怎么做,不纠结上一分的好坏。

在澳网赛场,人们看到了更坚韧、更稳定的王欣瑜。第二轮对阵拉脱维亚球员奥斯塔彭科,王欣瑜在先失一盘的局面下保持冷静和耐心,实现逆转。第三轮面对捷克球员诺斯科娃,她在关键分上展现出惊人的耐心与调整能力,直落两盘获胜。即便第四轮负于阿尼西莫娃,王欣瑜也仅输掉一个发球局,比赛过程拼劲十足。

对于王欣瑜近期在球场上的进步,教练托西奇点出了原因:“体能提升让她移动覆盖范围更大,技术改变让战术应对更加丰富,而连续通过艰难考验,更是为王欣瑜建立了信心。她不再被动地适应比赛,而是主动塑造自己的风格。”

从2018年到2026年,王欣瑜的澳网轨迹,是一条从外部期许转向内在驱动的成长曲线。谈起新目标,王欣瑜表示:“继续突破更高水平并稳定保持,一步一步向更高排名迈进。”

当王欣瑜告别2026年的澳网赛场时,身后留下的不仅是16强的成绩,更迎来崭新的自我。

中国围棋甲级联赛 苏泊尔杭州队获得第八冠

本报湖北赤壁1月26日电(记者郑轶)2025三国赤壁古战场杯中国围棋甲级联赛26日在湖北赤壁落幕。上届冠军苏泊尔杭州队以9胜6平的不败战绩,第八次夺得联赛冠军。

2025中国围棋甲级联赛于去年5月开幕,共有16支队伍参赛。本届联赛做出多项调整,包括暂停引入外援制度,取消主将制与快棋赛,采用15轮单循环赛制。

经过激烈比拼,由丁浩、李钦诚、谢科、金禹丞领衔的苏泊尔杭州队发挥出色,提前一轮锁定冠军。成都队与深圳聂道厚队同积21分,成都队凭借2个胜局的优势夺得亚军,深圳聂道厚队获得季军。河南丰博队、福建桐桐棋院队降入乙级。

个人奖项方面,李钦诚获得联赛最具价值棋手。李钦诚、檀啸、杨鼎新、党毅飞、李维清均取得13胜2负的成绩,获得最多胜局奖。

秒懂体育

为何运动不宜过量

近日,重庆马拉松一名跑者在临近终点处倒地,送医后抢救无效离世。这一消息引发人们对“如何安全运动”的广泛关注。

为何训练有素甚至成绩优异的跑者也会有猝死风险?北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖表示,有些跑者可能存在潜在的的心脏问题。常规静态心电图仅能捕捉瞬时心电活动,难以发现隐匿病症,因此建议有需要的跑者进行24小时以上动态心电图、心脏超声及心肺功能运动试验,以全面筛查隐患。其中,心肺功能运动试验不仅能测量最大摄氧量,还可评估心、肺功能状态。

不少人认为,跑得越多,身体越好。但从心脏运动、心脏病的角度来看,运动过量会造成心肌损伤、动脉硬化等。尤其是45岁以上的跑者,如果运动过量,更易造成动脉硬化,或者产生动脉斑块。

在运动时要了解身体发出的“警报”。关注心率,将心率控制在适当、安全范围内。出现以下危险信号时必须停止跑步:心率突然飙升且不受控制,胸部、肩背、牙床有异常压迫感或疼痛,头晕、恶心、眼前发黑,突如其来的极度疲劳感、冒冷汗、心慌,丧失动作协调性、步态不稳等。

跑者应根据当天感受、状态,动态调整比赛目标,不要固守既定配速。少量多次补水,包括水、运动饮料、碳水化合物、水果等,高温天气需额外补充电解质。接近终点时,身体十分疲劳,冲刺要量力而行。

(本报记者 曾华锋整理)

黑龙江齐齐哈尔市第一中学校排球教练包长林——

“凭着热爱,把责任扛在肩上”

本报记者 郭晓龙

包长林把“勤”字刻进训练日常:队员跑动不到位,他慢动作示范脚步;扣球力量不足,他手把手细抠动作;配合出现漏洞,他立刻暂停训练进行讲解。脚勤、手勤、眼勤、嘴勤,他的言传身教让孩子们受益。

队员王跃达回忆,他小学毕业时,包长林到学校选拔队员,一眼看中了个子高挑的他。“当时我连排球规则都不懂,是包教练从垫球、传球开始,一点点教。”如今能站上全运会赛场,王跃达坦言,“以前想都不敢想”。赛场上的包长林严厉得让人敬畏,赛场下的他却像个“大家长”。有队员来自农村,家里经济条件困难,包长林不仅自掏腰包补贴训练装备,还关心他们的生活起居;有队员因为训练耽误了功课,他会联系老师帮忙补课。在他看来,这些孩子踏上球场,不仅是为了赢比赛,更是为了多一发



包长林在比赛中指导队员。新华社记者 周牧摄