

# 中国青训教练英超“取经”记

本报记者 刘 峥

本赛季的英超联赛接近尾声，积分榜上的竞争依旧激烈。作为世界足球的“顶流”联赛，英超一直吸引着全球的目光。而在聚光灯之外，一群来自中国的教练，不久前走进了英超俱乐部的训练场和青训课堂。他们近距离观摩训练、参与战术准备和赛后讨论，通过沉浸式学习，“取经”高水平联赛的育才之道。



## “我学到了很多宝贵的东西”

今年4月，中国足协第二批精英青训教练团在英超联赛完成了学习访问，8名中国青训教练入选了本次培训项目。其中，于海、董学升等退役国脚也作为教练代表走进英超，在转型中求解、在交流中成长。

“英超是目前世界上最好的联赛之一，上一次来英超，我在俱乐部运营、战术打法和球队管理等方面学到了很多宝贵的东西，回国之后也用到了执教过程中，取得了非常好的效果。”目前正在俱乐部梯队任教的于海说。

英超联赛支持中国基层足球发展已有15年历史。中国足协与英超联赛在去年签署合作谅解备忘录，双方在教练培训、青少年人才培养、比赛组织及裁判体系等方面建立机制性合作渠道。作为中英足球合作的一部分，去年，首批中国青训教练团前往英超布莱顿队、富勒姆队等球队学习与交流。

时隔近1年，中国教练再赴英超，诺丁汉森林队和狼队分别在各自最高评级的青训学院接待了中国教练团，为他们提供了深入了解精英球员培养体系的机会。

据介绍，在参访期间，中方教练组与英超俱乐部的资深教练团队密切协作，深入参与U18和U21梯队的赛前部署与赛后复盘工作。其间中国教练还观摩了包括英超联赛在内的多场青训梯队和一线队比赛，并参加了英超联赛举办的教练研讨会。

英超联赛足球发展部负责人尼尔·桑德斯表示，每位中国教练能够接受个性化的发展和支持计划，还可以参观多个英超俱乐部青训学院，这些学院培养了一些现今在英超联赛中表现出色的年轻球员。希望中国教练能够将他们的学习成果带回国内，应用到未来的教练实践和理念中。

## “这些经验是中国足球可以借鉴的”

为期3周的学习访问期间，中国教练不仅观摩训练和比赛，更深度参与到训练设计、复盘讨论之中，每个人都收获满满。

女足教练王冬妮“全勤”参与了两次赴英学习访问。“上次来学习时，英超

图①：中国教练观看球队训练。  
图②：中国教练参与讨论。  
图③：中国足协代表团合影。  
图片来源：  
英超联赛



扫码观看视频



球员在培养球员个人能力方面的理念给我带来的冲击比较大。这一次我是带着问题来的，希望在训练的设计思路上有所收获。”她说。

王冬妮说，在诺丁汉森林队，她第一次接触到了该俱乐部设立的“球员过渡支持部门”，该部门专门帮助年轻球员完成从青训到职业队的衔接，实现能力和心理的双重适应。“俱乐部尤为注重和助推年轻球员的发展，这对我有很大启发。”

英超俱乐部完善的青训体系和发展规划，让中国教练感触尤深。“诺丁汉森林队今年在英超的成绩非常不错。通过介绍和学习，我能感受到球队的青训价值观和理念，通过自身的运营，向一线队不断输送好球员。”目前担任国家队梯队教练的董学升说，在英超俱乐部，球员从9岁到21岁的成长有一个完整的体系，可以一步步进入到一线队，这些经验是中国足球可以借鉴和实现的。

在此次英国之行，于海作为教练带训了一批青少年球员。“第一次带这么小的孩子训练，对我来说是个挑战。虽然语言上存在障碍，但我通过示范动作、现场教学，孩子们完全能够理解。那一刻我真切感受到，足球本身就是一种语言。”他说。

## “英超将继续支持中国教练成长”

参与此次活动的中国教练中，有5人曾效力于国家队。从一线球员转型为青训教练，带来的的是认知与责任的双重转变。

“在我的职业生涯中，有幸与很多知名教练一起工作、学习，从他们身上找到了未来的发展方向。”在董学升看来，现代足球发展要求高水平教练具备更多能力，从团队管理到球队技战术，从与球员、媒体、管理层沟通到关注球员和教练组的心理状态，每一项工作都很重要。

沟通的艺术，是董学升英国之行的收获之一。“作为教练，不光要考虑球员个人的发展，也要考虑团队的发展。英超教练非常善于与球员建立有效沟通渠道。他们的沟通方式更容易让球员理解训练意图，也更能激发主动性。”他说。

第二次来英超“取经”的于海，用“享受”来表达自己的心态。“作为球员，我的职业生涯比较丰富，而且踢过很多不同的位置，对足球有一定的理解和经验。我希望在英超学习到如何把思路和理念通过具体的训练内容传达给球员。”

于海坦言，此行印象最深的，是英超教练在训练中的高标准严要求。“教练希望训练难度或者说对球员的挑战要高于比赛，因此他们在训练中有更高的要求和标准。我在接下来的执教中，也会提出更高要求，让我的队员在训练中展现自己的状态。”

中国教练的认真态度，给英超教练留下了深刻印象。英超联赛培训部负责人肖恩·里德说，随着项目的推进，中国教练的思考逐渐深入，并将学习的经验融入自己的教练角色中。他表示，英超将继续支持和关注中国教练的成长与思考，并安排定期的在线检查，继续指导他们的发展并跟踪他们的进展。

尼尔·桑德斯介绍，英超联赛计划在2025/2026赛季和2026/2027赛季欢迎未来的中国教练团来英国，并继续支持各种交流计划。在球员发展方面，英超近期接待了中国U15国家队与包括阿森纳和曼联在内的英超联赛青训队进行比赛。目前，英超正在探索未来继续开展此类活动的机会。

太极拳是中华优秀传统文化的精华结晶，根植于2000多年的太极哲学与中华养生智慧。它不仅是中华武术的重要拳种，更是文化自信和全民健康理念的重要载体。

太极拳形成于明末清初，在清代中晚期逐步发展成熟，其技击思想融合了阴阳变化之道，具有传统文化性、文明技击性和生态包容性。如今，太极拳完成了从搏击术向健身术、修身术的转变，成为促进身心健康、助力“健康中国”战略的重要力量。

太极拳的发展，“守正”是根基。太极拳融合了中国传统思想体系的精粹，既是哲学拳、文化拳，也是养生拳、技击拳，是中华文化综合表达的一种形式。太极拳守的是中华文化的根与魂，传承的是“自强不息、厚德载物”的民族精神。其技击精髓，如“彼不动，己不動；彼微動，己先動；粘連黏隨、不丢不頂”等，体现了“道技合一”的境界。从“着熟”到“懂勁”再到“神明”，是太极拳修炼者不断追求的方向。

当前太极拳的发展面临核心技法弱化的风险，因此追本溯源、坚守传统、强化练养悟，是当下“守正”的关键任务。太极拳各流派形成经典套路作为非物质文化遗产的重要表现，应得到系统梳理与妥善保护。

太极拳的发展，“创新”是方向。太极拳必须与时代同频，通过创造性转化、创新性发展实现新的突破。历史上，24式简化太极拳、竞技太极拳、太极八法五步等，都是顺应时代节奏的成果，使太极拳在全民健身、体育竞技和文化传播等领域焕发新活力。

在养生方面，太极拳强调形神合一、动静结合、气血调和。通过呼吸与动作的配合，促进经络畅通，调节脏腑功能，提升身体素质与生命质量，是当代康养理念的重要组成部分。太极拳不仅锤炼体魄，更塑造人格。它倡导自强不息、厚德载物的民族精神，形成了一种端庄、儒雅、内敛、坚韧的君子气质。

新时代的太极拳习练者，应以传播正能量、践行健康生活方式为己任，用太极之“道”与“技”带动更多人投身体育、强身健体、修身养性，助力全民健康和文化自信建设。

太极文化崇尚阴阳互济、守中达变，为打破思维定式、拓展认知空间提供了中国智慧。太极拳的创新，不应局限于拳法套路之内，而应走向跨界融合、文化赋能的广阔空间。如今，在康养、文旅、教育、文创等多个领域，太极文化都有广阔的应用前景，以“太极+”的思路推动文化、健康、产业等多元融合，走出一条太极拳赋能个体健康、中医康养高质量发展、文化产业繁荣共生的创新之路。

站在新时代的历史节点上，太极拳应在传承中提升，在融合中发展，在开放中传播，续写中华传统文化的当代表达与世界故事。

(作者系陕西省武术协会副秘书长)



5月19日，2025年全国老年人太极拳健身大联动（洛阳分会场）活动在河南省洛阳市体育中心广场举行。

李卫超摄（人民视觉）



## 激战世乒赛

2025世界乒乓球锦标赛近日在卡塔尔多哈打响。为中国组合梁靖崑/黄友政在男子双打比赛中。  
新华社记者 贺长山摄

## 十五运会跆拳道资格赛西安开赛

本报电（记者高炳）5月17日，第十五届全国运动会跆拳道项目资格赛（一）在陕西省体育馆拉开战幕。来自全国各地的35支代表队、400余名跆拳道高手齐聚古城西安，为争夺全运会决赛资格“门票”展开激烈角逐。

本次比赛为期4天，对照十五运会决赛阶段的项目设置，共设男子58公斤级、68公斤级、80公斤级和80公斤以上级以及女子49公斤级、57公斤级、67公斤级和67公斤级以上级共8个级别。

比赛采用三局优胜制，赛制为单败淘汰制。8个级别中，各级别均有4个十五运会跆拳道项目决赛参赛席位，将通过两站资格赛产生，每站资格赛的冠亚军将获得十五运会跆拳道项目决赛参赛资格。据介绍，第十五届全国运动会跆拳道项目资格赛共分为两站，本次在西安举行的比赛为首站资格赛，第二站资格赛将在广东惠州举行。

本次比赛由国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心、中国跆拳道协会、陕西省体育局主办，陕西省拳击跆拳道运动管理中心承办。

## 内家拳中兴二十年研讨会在浙江宁波举行

本报电（立风）日前，内家拳中兴二十年研讨会在浙江宁波举行，活动云集各路武林名家、专家学者等，共商内家拳发展大计。

2004年，内家拳代表性传承人夏宝峰开馆授拳。20年来，习练内家拳的队伍不断壮大，传向美国、德国、保加利亚等76个国家和地区，并在2009年入选浙江省第三批省级非物质文化遗产名录。

夏宝峰说，内家拳作为宁波的地方拳种，在历史上曾影响了整个中国武术界，是一件值得宁波人、浙江人、中国人骄傲的事情。专家指出，内家拳是一项非常具有地域特色的非遗代表性项目，内家拳走进千家万户，走出国门、走向世界，为非遗保护工作作出了贡献。