

这些前国脚， 在英超学到了什么

本报记者 刘 晓

近日，英超联赛与中国足协联合开展的第四期青训教练培训项目顺利收官。今年4月，中国教练代表团赴英国进行了为期3周的学习访问，先后走进阿森纳、水晶宫、伯明翰城等俱乐部，近距离观摩青训学院、女足梯队和一线队训练，并现场观看英超、英冠、英甲等不同级别比赛。

对一批由球员转型而来的中国教练来说，这次学习不仅是一次国际交流，也是一次围绕青训理念的成长。



中国教练团在观摩球队训练。
英超联赛公司供图

看到足球发展潮流

与之前三期培训相比，本期赴英访学的中国教练层级明显提升，多具有国家队经历或长期职业联赛经历，并持有亚足联A级教练证书。名单中既有赵旭日、冯仁亮、邓卓翔等男足前国脚，也有王珊珊、李佳悦、李丹阳等女足前国脚；既有职业俱乐部教练，也有青少年梯队、女足队伍和校园足球一线的教练。

从职业球员转型为教练，并不意味着可以天然完成青训人才培养的工作。作为球员，他们熟悉比赛和训练；成为教练后，如何设计训练、如何带领团队、如何帮助年轻球员长期成长，成为新的课题。

德国前国脚、阿森纳青训学院负责人佩尔·默特萨克谈道，退役球员参与青训很重要，但这是一项需要持续投入的工作，必须付出足够的时间和努力，不是“每周在球场上出现一次就万事大吉了”。

“通过这次学习，我看到了足球发展的潮流，也希望通过学到的东西，带给我们的联赛一些改变。”中国女足前国脚李佳悦说，在一堂训练课上，训练场上的许多细节给他留下了深刻印象，包括教练员与球员的沟通方式，以及每天训练计划的细化落实等。

据了解，本期培训在内容设计上

也更贴近A级教练的实际需求。此前项目的重点是帮助中国青训教练打开国际视野、打牢训练方法基础；第四期培训则更关注团队如何带、球员在赛后复盘、赛前准备中，教练会给球员更大的空间，让他们自由发挥，也让他们有自己的想法。”

给予球员更大空间

这次培训，中国教练团在英国停留3周，在伯明翰城、水晶宫和阿森纳3家俱乐部访问学习，观察不同俱乐部在青少年发展方面的工作方式，了解俱乐部在训练、会议、比赛日运转、青训学院比赛以及女足发展等方面的具体做法。

在英国学习期间，中国教练不仅看训练，也看“体系”。3家俱乐部代表了不同层面的观察样本：阿森纳是英超传统强队，拥有成熟的青训体系和高水平的一线队；水晶宫和伯明翰城更能呈现英格兰足球金字塔中不同层级俱乐部的运转方式。

“我最想学习的是英超俱乐部先进的技战术理念和训练内容。”中国女足前国脚李佳悦说，从一堂训练课的设计，到教练员、工作人员之间的分工配合，英超俱乐部展现出较为成熟的运转方式。“这些是可以带回中国、在日常训练中尝试实践的东西”。在青训工作中，教练如何与球员

沟通，也是参训教练关注的重点。中国男足前国脚、天津U14青年队主教练冯仁亮认为，英超青训中教练员给予球员的尊重值得学习。“比如在赛后复盘、赛前准备中，教练会给球员更大的空间，让他们自由发挥，也让他们有自己的想法。”

参与项目的英超教练发展专家卡尔·普伦基特介绍，这次培训通过工作坊回顾和复盘，帮助参训教练梳理观察所得。“中国教练代表团学习热情很高，也善于提出问题。他们会不断追问，希望真正理解所看到的内容。”他说。

把所学带回训练场

这项培训是英超联赛与中国足协持续深化合作的一部分。2024年10月，中国足协与英超联赛签署合作备忘录，双方围绕精英球员、教练员和比赛官员的长期专业化发展开展合作。

中国足协技术总监克瑞斯·范普维尔德认为，这样的合作应当持续推进。“青训工作需要创造良好的学习环境，让球员成为成长的主体，也让教练更好地帮助球员表达自己、发展自己。”他说。

这一理念也体现在本期项目的课程设计中。项目设置了一对一反馈环节和个性化发展计划，帮助每名教练在回国后带着更具体的行动方向继续

工作。

英超联赛足球发展部负责人尼尔·桑德斯表示，参加第四期项目的中国教练展现出了丰富的经验和突出的领导潜力。这一培训项目将帮助中国教练掌握更多知识与技能，从而在各自俱乐部乃至中国足球领域发挥持久作用。

作为双方战略合作的重点项目，自2024年签署合作备忘录以来，英超联赛与中国足协一直在基层教练培养、青训体系共建、人才交流等方面持续合作。截至目前，四期项目累计覆盖近40名中国教练。其中，不少人已经在中超或国字号球队承担教练工作：邓卓翔担任中超武汉三镇队体育总监，前国脚于大宝出任国字号梯队助理教练，于海、董学升、葛振在中超一线队担任助理教练，古雅莎则执教U15女足国家队。

“足球没有绝对的对与错，也没有止境。”邓卓翔说，只有不断学习、不断进步，才可能把足球这条路走好。



扫码观看视频

夺冠后， 吴宜泽回忆成长之路

永远真诚地爱着斯诺克

本报记者 李 硕

吴宜泽
新华社发

夺冠的日子，比想象中忙碌。

当地时间5月4日，在英国谢菲尔德，22岁的中国球员吴宜泽夺得2026年斯诺克世锦赛冠军。夺冠之后，他的世界变了。

“一直没有睡过好。”吴宜泽说，他正在习惯这突然而至的高关注度。夺冠后的生活，吴宜泽此前从未想象过，“我现在意识到，自己是公众人物了”。

和他打球的风格很像，吴宜泽并不畏惧，选择接受这些变化，迎难而上。

很多人认识吴宜泽，是从他进攻型的球风开始。他喜欢进攻和冒险，享受打出华丽的、精彩的击球。那种时刻让他有很强的愉悦感。

这种风格和他的性格分不开。他外向，在熟悉的朋友面前“话很多”。急性子，是他给自己的另一个标签。答应的事情如果因为某些原因没能按原计划进行，他会着急。打球的时候也会着急，但会尽量克制自己，不能太明显。这是一名斯诺克球员的“基本素养”。

回忆起自己的斯诺克之路，吴宜泽最感谢父母。7岁那年，爸爸给他买了第一根球杆。父母还在家里摆了一张斯诺克球桌，为此甚至拆了一个卧室和一部分卫生间。13岁那年，全家做出了重要的抉择——专攻斯诺克。

虽然职业道路并不是一帆风顺，但他从来没有后悔过。如果再选一次，还选这条路吗？吴宜泽说：“一定会选。”

十六七岁时，吴宜泽拿了好几个中青赛冠军，却连续两年没能通过职业选拔赛。2021年，他终于获得了梦寐以求的职业资格，但更大的压力席卷而来。几乎赢不了球的压力、保住职业资格的压力、经济上的压力……他偷偷哭过很多次。因为某个环节没做好，输掉很想赢的比赛，心里充满遗憾和不甘。“那是一种精神上的压力，有时候挺崩溃的。”他也会在父母面前落泪，但次数很少。

“我比较擅长把情绪藏起来，自己消化。”他说，自己心态好的秘诀很简单：多吃饭，睡一觉。“一觉醒来，又是崭新的一天。”当然，也有过“今天不练了，太痛苦了”的念头，但会很快调整过来。

正是这段艰难时光，磨砺了意志，涵养了心态，让吴宜泽在世锦赛的高压下依然保持冷静和从容。

“我对自己一直挺有信心的。这对一个人能变好、能做成事很重要。”当然，说出来也会有压力，“但还是要相信自己。”

夺冠后，吴宜泽在个人社交平台表示，会永远真诚地爱着斯诺克。他解释当时的心境：“我真的非常喜欢斯诺克。我的成绩可能会下滑，状态也会时好时坏，但我对斯诺克的爱是不会变的。”

很多人不愿意公开说出自己的“野心”，吴宜泽并不介意。今年3月，在江西玉山举行的斯诺克世界公开赛上，他就表达了想在世锦赛夺冠的目标。一个多月后，梦想实现了。吴宜泽接下来的目标是卫冕世锦赛，突破历史——自1977年以来，首夺世锦赛冠军的人从未卫冕。

“当你认定它的时候，就勇敢去做。”这句话吴宜泽一直记在心里。斯诺克，就是他认定的那件事。

(本报记者尚丹、王靖远、王梓参与采写)

世界反兴奋剂机构领导层——

中国是反兴奋剂领域强有力合作伙伴

据新华社电（记者马向菲、王梦、牛梦彤）世界反兴奋剂机构（WADA）领导层认为，中国是该机构“强有力”的合作伙伴，表示双方在反兴奋剂教育、科研以及全球反兴奋剂网络建设等领域合作密切。

WADA主席维托尔德·班卡、副主席杨扬与总干事奥利维耶·尼格利此次来北京参加6月1日至3日先后举行的WADA亚太地区政府间部长级会议和亚太地区研讨会。

在接受采访时，班卡与尼格利均对中国高度重视反兴奋剂教育的态度表示赞赏。

“这一点至关重要。中国反兴奋剂中心（CHINADA）是我们的合作伙伴，中国政府同样如此。中国

坚持对兴奋剂零容忍态度，我们看到了坚实的合作基础。”班卡表示。

他指出：“教育是关键手段。我们要构建平衡的反兴奋剂体系，不仅要查处和处罚违规行为，更要做好预防和支持工作，这正是反兴奋剂教育的核心作用。我们看到中国反兴奋剂中心正以全新力度培育纯洁体育文化，强化教育行动与项目落地，确保相关人员明晰自身责任与规则要求。可以说，教育在中国反兴奋剂中心的工作体系中占据着愈发重要的地位。”

根据中国反兴奋剂中心统计，仅2025年中心就开展了1259场准入资格考试，大约5万名省级运动员、13.5万名体校学生参加了反兴奋剂

教育准入考试，考核通过才可参加国内外相关赛事。

5月31日，班卡在清华大学发表演讲时高度评价全球反兴奋剂情报与调查网络（GAIIN）的建设成果。该网络整合了国际刑警组织、欧洲刑警组织及各国政府力量，目的是扑灭兴奋剂生产源头，切断兴奋剂供应链，中国在其中发挥了力量。

“我们的目标是搭建全球最大的执法机构、国家反兴奋剂组织及海关协同合作网络。”班卡说，“中方执法部门与我们共享情报信息，很不错。”

据班卡披露，依托该网络，全球已开展约250次联合行动，捣毁88个非法兴奋剂实验室，缴获近90吨违禁兴奋剂。

“奔跑吧·少年”中外青少年体育嘉年华举行

本报电（记者刘 晓）近日，2026年“奔跑吧·少年”中外青少年亲子体育嘉年华在京举行。

本次活动由国家体育总局青少司指导，国家体育总局对外体育交流中心联合北京外交人员服务局共同在国家奥林匹克体育中心举办。活动吸引了来自共计33个驻华外交使团和在华国际组织外交官及子女以及北京市青少年家庭等近600人参与。足球友谊赛是当天活动的重头

戏之一。来自不同国家和地区的16支青少年队伍，按U13和U15两个年龄段分组，采用五人制小场赛制展开激烈角逐。赛场上，中外青少年们奋力拼搏、默契配合，既展示了足球技艺，也体现了尊重对手、团结协作的体育精神。

在体育嘉年华区域，匹克球体验项目亮相，中外青少年在轻松挥拍间自然交流，笑声不断。此外，障碍赛、足球九宫格、投篮游戏、

滚铁圈、亲子拔河、迷你保龄球、愤怒的小鸟（沙包游戏）、疯狂毛毛虫、充气城堡等十余项趣味体育游戏，吸引了中外家庭踊跃参与。孩子们在奔跑、投掷、协作中收获快乐，家长们也仿佛回到童年，现场气氛热烈而温馨。

“奔跑吧·少年”主题健身活动由国家体育总局联合多部门发起，旨在丰富青少年体育活动供给，促进青少年参加体育锻炼，提升健康素质。



在北京，享受“法网同款”红土场

近日，位于北京温榆河公园二期的网球中心正式对外开放。该中心共有32片网球场，包括1座中心球场、6片法网标准红土场和25片专业硬地球场，是北京

市最新落成的专业网球运动综合体。值得一提的是，此次运营单位严选进口红土，打造了法国网球公开赛同款球场体验，在有效保护运动爱好

者膝盖与腰椎的同时，让大众享受到媲美大满贯赛事的顶级击球质感。图为网球爱好者在红土场体验。立 风、莫黄娟摄影报道