

比高调更重要的是坚持

我们不妨高调，但比高调更重要的是坚持；我们应该大干快上，但比大干快上更重要的是细水长流、久久为功。

坚持，坚持，再坚持，这就是我对青少年足球联赛最真心的期待。

刘颖余

覆盖31个省、直辖市、自治区及新疆生产建设兵团，设立45个赛区，横跨小学、初中、高中、大学(U8-U19)4个年龄段，有望实现近5万支球队和120万人参赛……

这是首届中国青少年足球联赛展示的宏大图景。人们用各种“最”来表达对赛事的认同：规格最高、覆盖面最广、参与人数最多、竞技水平最高、社会影响力最大……

当然最让人印象深刻的是，这项被冠

以“中字头”的联赛，由党中央关注并明确指示，国务院批准，教育部和体育总局联手组织，足协最高层直接挂帅。规格之高，中国足球史上前所未有。

赛事去掉了以往国内青少年足球赛事中的“校园”“足协”“体校”等标识、限定，第一次将校园足球、社会青训机构、职业俱乐部梯队高度融合，一体化设计、一体化推动。有媒体形容中国青少年足球联赛是“含着金钥匙”出生，所言非虚。

中国足协男足青训部部长、中国青少年足球联赛赛事办公室执行秘书乔岱虎已明确表示，中国青少年足球联赛是顶级赛事，各级各类球队还可参加校园足球联赛、中国足协青少年锦标赛、全国体校杯足球赛等，而且社会举办的邀请赛也可满足不同球队的参赛需求。“全国的青少年赛事如‘太阳系’一般，中国青少年足球联赛是核心，其他赛事在各自轨道上运行”。

看得出，这是一次蓄势已久的资源整合，一次精心谋划的顶层设计，意图打破过往体育部门和教育部门、校园足球和社会足

球的壁垒，是体教融合的具体实践，也是无差别的选拔优秀人才的重要举措。赛事还将建立青少年球员数据库，为此特成立数字化保障工作组，中国足协的“人口普查”，也要提上日程了。

中国足球喊响青训口号由来已久，但以往大抵是雷声大、雨点小；说得多，做得少。像眼下这样，举全国之力，一体化设计、推动一项核心赛事，的确还是头一回。

据估计，该赛事品牌覆盖人群规模近千万，同时还将触达万所学校及足球俱乐部所覆盖的社区，其背后还有无数家庭、无数家长的热望和期盼，赛事潜在的商业价值同样不可低估。

另据计划，今年青少年足球联赛的转播平台将覆盖全国及各地方体育台和大型网络直播平台，传统和新媒体以及官方自媒体都将持续对赛事和周边信息进行传播。日前举行的联赛启动仪式，在24小时内新增相关媒体报道18000余条，并且登上了当晚的《新闻联播》。

一项青少年赛事，能有如此社会关注度，

不得不说，是中国足球之幸。

积弱已久的中国足球，总是在寻找各种“救命稻草”，忽而“洋帅”，忽而“集体留洋”，忽而又是“归化球员”，但最终都是无疾而终。原因无他，治标不治本。中国足球的病根在基础建设，因此，青少年足球才是中国足球应该抓紧的那根“救命稻草”——最后的“救命稻草”。

我乐观地认为，中国青少年足球联赛的高调问世，显示了中国足球人奋力爬坡的决心，也希望它再次强化足球人的危机感。

不说别的，看看邻邦日本著名的全国高中足球联赛，去年都过完了百岁生日。第100届日本高中联赛决赛，在奥运场馆——东京新国立竞技场举行，吸引了42747名现场观众，真的不愧为“冬之国立”（日本高中联赛的别称）。日本孩子何其有幸，他们踢的不是足球，而是文化。

所以，面对一个刚刚起步的中国青少年足球联赛，我们远没到唱赞歌的时候，我们也没有那么多时间去唱赞歌。我们不妨高调，但比高调更重要的是坚持；我们应该大干快上，但比大干快上更重要的是细水长流、久久为功。

调门再高，愿景再美好，不坚持都是白搭。坚持，坚持，再坚持，这就是我对青少年足球联赛最真心的期待。

G声音



争金夺银

上图：7月17日，2022世界田径锦标赛男子跳远颁奖仪式在美国俄勒冈州尤金市举行。图为获得冠军的中国选手王嘉男在颁奖仪式上。
新华社记者 王迎 摄

下图：7月16日，2022世界田径锦标赛女子铅球决赛在美国俄勒冈州尤金市举行，中国选手巩立姣以20米39的成绩获得亚军。图为巩立姣在颁奖仪式上。
新华社记者 王迎 摄

王嘉男夺得世锦赛男子跳远冠军

中国田赛项目再获突破

本报记者 刘兵

北京时间7月17日，对中国田径来说是具有非凡意义的一天。这一天，1996年出生的王嘉男在美国俄勒冈世界田径锦标赛男子跳远决赛中，凭借最后一跳超越全部对手，一举夺魁！

这是世锦赛历史上中国男子运动员获得的首枚田赛金牌，王嘉男也是历史上第一位赢得世锦赛跳远冠军的亚洲选手。从2012年初登国内赛场，到2015年世锦赛摘铜，再到如今站上世界最高领奖台，王嘉男可谓十年磨一剑。

田径并非中国队的传统强项，而在田径项目中，中国田赛相比径赛而言更为薄弱。东京奥运会前，中国田径取得的8枚奥运金牌全部来自径赛项目。在世锦赛中，中国队在田赛方面偶有惊艳时刻，但并不稳定，整体表现也逊于径赛。2017年、2019年两届田径世锦赛，巩立姣蝉联女子铅球冠军，是中国田赛项目不多的亮眼表现。

去年的东京奥运会上，中国田径队在田赛和径赛项目中一道迎来了大爆发。当时，田赛项目不仅取得奥运金牌“零的突破”，还以2金2银力压径赛2铜的成绩，一改“径强田弱”的局面。

中国队的田赛项目取得突破并非一日之功，而是厚积薄发的结果。

首先，合理的人才选拔和培养模式是关键。北京体育大学原田径教研室教授熊西北告诉记者，我国借鉴田径高水平强国培养青少年人才的模式，在全方位打下训练基础的情况下，根据运动员自身条件确定发展方向。

以王嘉男为例，他在14岁进入徐州田径队后，并没有明确专攻的单项，而是主练十项全能，即四个径赛、六个田赛项目都要练。经过一年的全面训练后，王嘉男才逐渐找到了自己的突破方向——跳跃项目。

其次，科学训练取代以往的过度训练。以往中国田赛运动员付出了辛勤汗水但成效

甚少的重要原因，就在于缺乏科学的训练。为此，中国田径队喊出了“向科学训练要成绩”的口号。

国家体育总局体育科学研究所研究员苑廷刚认为，田径项目的每一项能力，都可以通过针对性的科学训练来提升，尤其是需要力量的田赛项目更需“使巧劲儿”。“这些年对中国田径队实行‘走出去、请进来’的发展策略，聘请众多高水平外教，在国外建立训练基地，注重体育科研工作，目的都在于促进运动员科学训练，提升效率。”

从东京到俄勒冈，不断的突破让中国田径人收获了信心。此次王嘉男的“一跃冲天”，更让人们对田赛项目的未来充满期待。不过，中国田径尤其是田赛项目要想在巴黎奥运会上取得佳绩，备战的担子并不轻松。

男子三级跳远选手朱亚明的教练刘剑波认为，在田赛项目中，中国队优势项目少，争金面窄的困境仍然存在。特别是“男子三投（铅球、铁饼、链球）”和“女子三跳（跳高、跳远、三级跳远）”等短板小项，目前的突破仍然有限。此次世锦赛，“男子三投”中国队无人参赛，“女子三跳”仅在跳高项目上有小将陆佳雯参赛，但无缘决赛。

与此同时，田赛人才队伍的培养也亟待提速。虽然巩立姣、刘诗颖等一些老将表达了再战巴黎的强烈愿望，但随着年龄增大，她们要保持以往的竞技状态并非易事。例如本届世锦赛，女子铅球除了巩立姣摘银外，25岁的宋佳媛最终取得第六名的成绩，首次参赛的小将张林茹则未能晋级决赛。她们能否在接下来继续突破自我，决定着中国女子铅球能否延续辉煌。

中国田协副主席兼秘书长洪臣表示，巴黎奥运周期，体能训练仍是田径运动员的第一课，同时坚持以赛代练，不断优化人才选拔。“要不断完善田径项目的体能标准，并把体能工作始终如一地贯彻到备战全过程，打造一支体能充沛、技术精湛的队伍，在巴黎奥运会上力争更好成绩。”

在回答新华社记者的问题时，孙雯表示，作为国际足联技术专家组成员，她分析过上一届世界杯的比赛，也一直关注世界足坛近年来的发展。近期正在举行的女足欧锦赛，给她一个非常大的感触是欧洲女足水平日新月异，稍不留神就感到又有几支队伍上来了，又有些队员出来了，“这种震撼或者说紧迫感，对我来说还是非常强烈的。”

孙雯说，明年的世界杯预计是多种流派的呈现。比如，美国和加拿大女足，突出的是自信心和强势的攻防能力。欧洲讲究整体，其中西班牙的传接球特点，法国的速度和力量，还有德国以及一些北欧球队的整体强势表现，将会让世界杯值得期待。

“明年世界杯对亚洲队伍来说是一个非常大的挑战。我相信足球比赛毕竟是90分钟，也可以通过自己的努力，通过团队的配合，包括通过队员们的调整提高，也会给大家带来惊喜。”她说。

谈到中国女足时，孙雯表示，在过去两年里，随着年龄增长，很多球员心理更加成熟，老中青这样的一个结合可能会给球队带来一些改变。

“这种心理的成长和抗压能力，可能对一个球队来说，是非常关键的一个表现要素。”她说。

“至于整体和技术层面，就要看到时候我们整个队伍的表现。我觉得有一个团结向上的团队，有大家一起的努力，中国女足的表现应该不会差。”

回顾球员时代的世界杯经历，孙雯说，对一个球员来说，每一届世界杯都有一些独特的体验。

“我是18岁就参加了第一届世界杯，那时候作为一个年轻球员，那种紧张压力下的比赛，我觉得也是非常令人难忘的。”她说。

“随着年龄增长，从1995年到1999年这样一个巅峰，每一届世界杯会给自己带来不同的体验。”

卫冕

北京时间7月18日，2022年俄勒冈田径世锦赛结束第三比赛日争夺。牙买加女飞人弗雷泽在女子100米项目上成功卫冕，一举打破尘封23年的世锦赛纪录，并夺得个人世锦赛第10金。牙买加队也包揽了该项目的金银铜牌。中国选手葛曼棋以11秒13止步半决赛。

点评：用老而弥坚来形容35岁的老将弗雷泽，可谓恰如其分。从2009年柏林世锦赛至今，弗雷泽已先后5次收获世锦赛女子百米金牌，是这个项目中当之无愧的王者。以葛曼棋为代表的中国选手虽然近年来进步明显，但与世界顶尖水准仍有较大差距，还需继续努力。

排名

北京时间7月18日凌晨，2022年世界女排联赛全部比赛结束后，国际排联更新了女排世界排名。卫冕受挫的美国队仍以392分居首，巴西队在决赛完败意大利后排名次席，排名第3的意大利积分增至367分。中国女排以338分列第4。

点评：东京奥运会后首次出征国际赛场的中国女排，在今年世界联赛共打了13场比赛，总成绩为8胜5负，表现中规中矩。在与世界强队的比赛中，中国女排暴露出转换不畅、防守偏弱的短板，新老队员间的磨合也亟待加强。要想在巴黎奥运周期取得佳绩，蔡斌和新一届中国女排还需付出艰辛努力。

出征

7月20日，2022年东亚足球锦标赛在日本揭幕。代表中国足协出战的中国男足选拔队和中国女足，已从青岛出发前往日本备战。中国女足此番的对手为日本、韩国及中国台北队。磨合阵容，更好备战明年女足世界杯是中国女足的主要任务。中国男足派以U23球员为主要班底组成的选拔队出征，辅以蒋光太和谭龙两名成年国家队球员。

点评：虽然只是一项地区性赛事，但东亚杯对于近两年来缺少国际比赛机会的中国足球而言依然弥足珍贵。尤其是无缘卡塔尔世界杯的中国男足，时至今日都还没有明确的建队思路和新一轮备战计划。通过东亚杯锻炼队伍，看清差距，成为这支男足选拔队的首要目标。

中国女足有过喜悦和泪水

2023世界杯值得期待

——对话传奇球星孙雯

新华社记者 岳东兴

2023女足世界杯即将迎来倒计时一周年，受邀出席国际足联传奇球星线上见面会的孙雯18日表示，日新月异的欧洲足球会让明年世界杯无论在观赏性和技战术潮流上都值得期待，同时将第八次登上这个舞台的中国女足通过团队的努力，相信会有不错的表演。

作为中国女足的传奇球星，孙雯曾以队长身份率领中国队打入1999年世界杯决赛，获得了那届世界杯的金球奖和金靴奖。

18日在视频见面会上，孙雯谈到以亚洲冠军身份参加世界杯的中国女足时说，她从内心来说非常期待，因为这是中国女足第八次参加世界杯，“8”在中国是一个好数字，希望她们有好的表现。

“这两年应该说中国女足也经历了起起伏伏，有过胜利的喜悦，也有过失败的泪水，对她们来说足球比赛永远是一种成长的过程，希望她们能在明年的世界杯上有更好的表现。”孙雯说。

在回答新华社记者的问题时，孙雯表示，作为国际足联技术专家组成员，她分析过上一届世界杯的比赛，也一直关注世界足坛近年来的发展。近期正在举行的女足欧锦赛，给她一个非常大的感触是欧洲女足水平日新月异，稍不留神就感到又有几支队伍上来了，又有些队员出来了，“这种震撼或者说紧迫感，对我来说还是非常强烈的。”

孙雯说，明年的世界杯预计是多种流派的呈现。比如，美国和加拿大女足，突出的是自信心和强势的攻防能力。欧洲讲究整体，其中西班牙的传接球特点，法国的速度和力量，还有德国以及一些北欧球队的整体强势表现，将会让世界杯值得期待。

“明年世界杯对亚洲队伍来说是一个非常大的挑战。我相信足球比赛毕竟是90分钟，也可以通过自己的努力，通过团队的配合，包括通过队员们的调整提高，也会给大家带来惊喜。”她说。

谈到中国女足时，孙雯表示，在过去两年里，随着年龄增长，很多球员心理更加成熟，老中青这样的一个结合可能会给球队带来一些改变。

“这种心理的成长和抗压能力，可能对一个球队来说，是非常关键的一个表现要素。”她说。

“至于整体和技术层面，就要看到时候我们整个队伍的表现。我觉得有一个团结向上的团队，有大家一起的努力，中国女足的表现应该不会差。”

回顾球员时代的世界杯经历，孙雯说，对一个球员来说，每一届世界杯都有一些独特的体验。

“我是18岁就参加了第一届世界杯，那时候作为一个年轻球员，那种紧张压力下的比赛，我觉得也是非常令人难忘的。”她说。

“随着年龄增长，从1995年到1999年这样一个巅峰，每一届世界杯会给自己带来不同的体验。”

（据新华社堪培拉7月18日电）



亚洲杯八强附加赛：中国队胜印尼队

7月18日，中国队球员周琦（中）在比赛中拼抢篮板球。

当日，在印度尼西亚雅加达举行的2022男篮亚洲杯八强赛附加赛中，中国队以108比58战胜印度尼西亚队，晋级八强。

新华社发（祖卡南 摄）

从“要运动”到“会运动”，全民健身亟须科学指导

“运动处方”助力科学健身

血液、心电图、心肺功能等多项检测后，医生为她制定了针对性的运动计划，每天做有氧运动和抗阻训练。经过接近一年的治疗和锻炼，如今她的血糖在服药后已经可以控制在正常范围内，脂肪肝也消除了。

高璇告诉记者，在开出运动处方前，必须对人体机能进行必要的评估，了解患者的身体情况，筛查潜在的运动风险，特别是心肺系统、肢体功能，“比如膝关节，如果发现有问题，那就不适合爬山、跑步等运动，游泳和力量训练更加适合，帮助减少膝关节的磨损”。

完成风险评估后，运动处方师会根据评估结果和患者的运动爱好开出最后的运动处方，一般12周为一个周期。待完成一个周期后，患者可以再次复诊，评估运动处方的效果，进行适当的动态调整。

“运动处方融合了运动和医学，主要适用于慢性病治疗和运动锻炼指导，是医体结合的重要实践。”谢兴进一步解释说，推广运动处方不仅能提高全民健身运动的科学水平，减少运动损伤，更可以通过提升身体素质有效预防各类疾病，助力实现“治未病”。

“体医融合”仍待完善

国家体育总局制定的《“十四五”体育发展规划》提出，推动全民健身与全民健康深度

运动不当危害不容小觑

近日，上海姑娘小吴为了减肥每天跳绳4000次左右，坚持一个月以后膝盖突然疼痛，就医后发现半月板和韧带都撕裂了。她在社交媒体上表示：“希望自己的案例能提醒健身爱好者科学锻炼，运动适量。”

国家体育总局公布的统计数据显示，2020年，经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，比2014年提高了3.3个百分点。随着越来越多的人参与健身锻炼，一些问题也随之出现——有的因为锻炼不当适得其反，有的因为过度健身出现急性伤病，有的甚至遭遇生命危险……

业内专家呼吁，从全民健身到全民健康，不仅需要人们“要运动”，更要“会运动”。而“运动处方”指导专家，正可以为健身爱好者提供科学合理的运动方案。

运动不当危害不容小觑

“你这种情况属于急性肌肉拉伤，回家先休息一周。再锻炼时要适量，不能突然做大量运动。”近日，北京大学第三医院运动医学科副主任医师谢兴，接诊了一名因为在跳操受伤的患者。5月以来，谢兴遇到了很多类似的患者，“他们年龄多在三十岁左右，身体机能开始下降，健身意愿特别积极，受伤多为肌肉拉伤和韧带损伤”。