

有一种想念叫樊振东

又一次远离世界杯的中国男足,力争在2026年用实际行动重拾信心与希望 中国男足如何开启重建新征程?

本报记者 李元浩

肇庆,一座位于广东省中西部的地级市,在2026年伊始不经意间成为中国足球关注的焦点——随着邵佳一在这里举行自己执掌国足帅印后的首次媒体见面会,中国男足已开启了重建的新征程。

刚刚过去的2025年,对于中国男足而言失落远多于收获——国足提前无缘2026年美加墨世界杯,U20(20岁以下)国足只差一步晋级世青赛,U16男足折戟亚洲杯……多线作战的接连失利,让外界对于中国男足的未来充满悲观情绪。

然而,正如生活总要继续,中国男足没有更多时间去消化失望和遗憾,只能挺起腰杆直面新一年的挑战。2026年1月先后展开的国足集训和U23男足亚洲杯,对中国男足重建至关重要。

“邵一期”引人注目

“带领国家队打出让国人满意的拼搏精神和成绩,实现国人的梦想(进军世界杯),这是我与团队真正的工作目标。”当45岁的邵佳一面对媒体说出自己的执教宣言,这位国足历史上最年轻的主教练饱含豪情壮志。

不过,要想带领男足国家队真正实现重塑和突破,光有口号和激情是远远不够的。邵佳一担任国足主帅之后能拿出怎样的执教理念,能采取什么措施让球队实力和信心得到真正提升,是外界对于“邵一期”集训真正

关注的焦点。
执教理念是足球教练最显著的标签之一。从职业生涯来看,邵佳一无疑是中国男足近年来的优秀球员代表,也拥有不俗的“留洋”经历。但从执教履历来分析,其实邵佳一的经验不能算丰富——从2024赛季中超联赛下半程接过青岛西海岸一线队教鞭至今,他首次独立执掌职业俱乐部帅印也不过一年半时间。

不过,邵佳一这位教练“新兵”所交出的成绩单还算不错:2024赛季帮助球队成功保级,2025赛季率领青岛西海岸更上一层楼,名列中超联赛第9,创下球队征战中超以来的最佳战绩。

综合来看,邵佳一的执教在技战术层面倡导快速转换和高位压迫,强调团队建设能力,重视年轻人的培养,并且能和球员保持良好沟通,这些都是他能够执教国足的重要原因。

邵佳一在回应如何执教国家队时明确表示,他和教练团队的足球理念会向欧洲先进足球的方向努力。“我相信足球是团队的项目,我会依靠团队力量,帮助国家队进步。”

U23男足力求突破

从最新一期的国足集训名单来看,26名入选球员中,有11人年龄达到或超过30岁,真正意义上的新人只有李杨、闫炳良、吕焯毅等3人,似乎与邵佳一此前“重用新人”的表态不符。

对此,邵佳一的解释是“年龄不会成为一个硬性标准”,“正在备战U23亚洲杯的球员

也有很多符合国家队要求,但他们现阶段的主要任务就是打好洲际赛事。球队是要完成新老交替,但任何一支队伍都不能为了新老交替而交替。”

邵佳一口中的U23亚洲杯,正是中国男足在2026年将要面对的第一场“考试”。

本届U23男足亚洲杯将于1月7日至25日在沙特举行,共有16支球队参赛,分成4个小组。中国队分入D组,与伊拉克、澳大利亚和泰国同组。

U23男足亚洲杯创办于2014年,中国队参加了其中5届比赛,全部在小组赛阶段出局,总共15场比赛的成绩单是2胜13负。本届赛事,中国队的目标就是通过全队努力改写尴尬历史,力争取得突破。

从亚足联官网最新公布的U23亚洲杯参赛名单来看,中国队由王钰栋、蒯纪闻领衔,拜合拉木、向余望、胡荷韬等球员在列,留洋小将王博豪入选。

经过前一阶段的集训和热身赛,U23国足已基本完成了体能储备和人员磨合,应该说整体状态还算不错。根据赛程安排,中国队将在北京时间1月8日晚迎来小组赛首战对手伊拉克队。从整个小组形势来看,这场比赛很有可能成为决定中国队能否小组出线的关键战。力争首战开门红,也有利于球员在随后的比赛中建立赢球信心。

“蓄力”仍是关键词

除了在成绩上寻求突破,这支U23国足更肩负着为国足输送人才的重任。球队中的

王钰栋、拜合拉木和胡荷韬是国足参加2026年世预赛的主力,蒯纪闻、吾米提江等近10名球员也先后入选过国足集训阵容,还代表国足参加过东亚杯赛。如能在U23亚洲杯上有良好表现,对于这些年轻球员的成长将大有裨益,也能为国家队重建打造更坚实的人员基础。

面对近年来男足持续低迷的窘境,如何破解青训困局,加快构建更科学合理的人才培养和输送渠道,是近几年来中国足球最重要的工作之一。因此,在今年国家队没有大赛任务的背景下,进一步利用青少年赛事机会夯实人才根基,为男足走出困境“蓄力”,仍是中国足球在2026年的关键词。

除了国家队和U23男足,中国男足的其他年龄段球队也将在今年全线出击——U21国足(2005年龄段),也就是新一届国奥队将在今年11月正式亮相;U19国青(2007年龄段)将在久尔杰维奇带领下继续练兵,备战2027年在中国杭州举办的U20亚洲杯;U17国少(2009年龄段)将在5月参加于沙特进行的U17亚洲杯,力争U17世界杯入场券;由周海滨担任主教练的U15国少(2011年龄段),将在1月下旬展开首期集训……

此前,中国足协相关负责人在接受采访时表示,近两年将是中国足球在新周期寻求突破的关键节点。不少业内人士对此坦言,只有尽快构建起科学有效的“国字号”球队建设体系,理顺各级梯队发展脉络,才有可能为中国男足可持续发展破题。

刘颖余

“又是想念樊振东的一天”,在社交平台上,这个话题会时不时地被顶起来。

当国乒输球的时候,当王楚钦伤退的时候,人们会想念樊振东——如果有这个敦实而可依靠的男人在,中国乒乓球迷一定能重新找回那种安心看球的感觉。

当看到乒超总决赛一边倒的时候,人们会想念樊振东——如果上海队有樊振东在,那么王楚钦大战樊振东的场面或许又将上演。要知道,在2025年全运会单打和男团决赛中,樊振东曾两次力克王楚钦。

甚至樊振东的对手们,在经历漫长的激烈比拼拿下冠军后,也会想念这位没有世界排名的寂寞高手。

正在征战2026年WTT(世界乒乓球职业大联盟)多哈冠军赛的巴西名将雨果·卡尔德拉诺,是2025年世界杯男单冠军得主,长期在国际赛场与樊振东对抗。对于这位老对手,雨果多次强调樊振东是“力量与旋转的结合堪称完美”的选手,明确表示樊振东是“世界上最厉害的球员”,认为他在乒坛的统治力无人能及。

两人在世乒赛和奥运会等大赛交手记录中,雨果从未取胜,但他一直将樊振东视为心中的标杆。雨果坦言,樊振东实力超群,其真诚与友善更令人称道,他还主动分享训练心得,甚至帮助对手改进技术,展现出顶级选手的格局。这种谦逊、尊重对手的态度,也让雨果对樊振东的人格魅力表示钦佩。

最好的对手,往往源自彼此的相爱相杀和相互成全。正是因为有樊振东这样高山般的存在,才逼出了更强的雨果;而雨果等劲敌的步步紧逼,又何尝不是国乒不断进化的动力。

竞技体育最迷人之处,往往不是金牌的归属,而恰恰是人与人之间的联结和羁绊——团队的奉献,队友的托举,对手的成全,高手之间的惺惺惜……体育因人而美丽,人亦因体育而高貴。

想念樊振东的还有国际乒联主席索林。她在2025年年底公开喊话樊振东,一方面对他暂时退出国际赛事,寻找新生平衡,表示理解;另一方面也明确表示,樊振东可以通过奥运落选赛,参加洛杉矶奥运会。

这显然一个软硬兼施的讲话,开放和欢迎态度背后的潜台词是,无论多大牌的明星,都不能完全绕开国际乒联主导的赛事体系。

问题是,樊振东有足够的空间来平衡与WTT的联系。眼下的情形是,与其说樊振东需要WTT排名,倒不如说WTT更需要樊振东这样的超级巨星。看看中国之外的WTT赛事看台有多寥落,索林又怎能不想念樊振东。相形之下,樊振东的加盟给乒乓球德甲联赛带来的巨变,是个乒乓球迷,都肉眼可见。

众所周知,樊振东参加德甲比赛,是国家支持的。樊振东也早就说过,“我把一辈子交给国家了”。他去德甲打球,是人才交流,更是文化输出,是乒乓世界的双赢甚至多赢。

远离国际赛场一年后,樊振东的技艺不仅没有退步,反而更加精进。2025年全运会,他连续击败现役世界排名前两位的王楚钦和林诗栋,成功卫冕男单冠军,并带领上海队夺得男团亚军。而在刚刚结束的德国杯比赛中,他率领萨尔布吕肯俱乐部勇夺冠军,并荣膺赛事MVP(最有价值球员),还喜添新雅号“凯撒·樊”。

“东哥更强了。”王楚钦被樊振东击败后,心服口服。那么,是什么让“东哥”更强了?是他的自律和努力,是他对于胜负豁达的心态,也似乎得益于乒乓球运动的跨国交流,以及一个远离饭圈,专注于项目本身的纯粹环境。

有一种想念叫“樊振东”。当人们想念樊振东的时候,他们想念的不是一个人,而是东方男性特有的温柔与力量、责任与担当,还有他对于乒乓球运动的热爱,对于专业极致的追求,对于名利的淡然。当然不可或缺的还有,他主动抵制饭圈的那一份难得的人间清醒。

2026年

重点体育赛事预告

1月7日-25日	U23男足亚洲杯
1月18日-2月1日	澳大利亚网球公开赛
2月6日-22日	米兰-科尔蒂纳丹佩佐冬奥会
3月1日-21日	女足亚洲杯
3月13日-15日	短道速滑世锦赛
3月20日-22日	世界室内田径锦标赛
4月22日-30日	亚洲沙滩运动会
4月24日-5月3日	汤姆斯杯/尤伯杯世界羽毛球团体锦标赛
4月28日-5月10日	世界乒乓球团体锦标赛
5月24日-6月7日	法国网球公开赛
6月11日-7月19日	美加墨男足世界杯
6月29日-7月12日	温布尔登网球公开赛
8月17日-23日	羽毛球世锦赛
8月31日-9月13日	美国网球公开赛
9月4日-13日	女篮世界杯
9月19日-10月4日	爱知-名古屋亚运会
10月31日-11月13日	达喀尔青奥会
11月29日-12月6日	国际乒联混合团体世界杯
12月1日-6日	短池游泳世锦赛

朱亚男制图

联合杯表现不俗,7人入围澳网正赛

中国网球新赛季“动起来”

本报记者 朱亚男

1月18日,世界网坛开年大戏——澳大利亚网球公开赛(以下简称“澳网”)正赛就将拉开序幕。截至目前,中国网球协会共有7人入围单打正赛,分别为凭借报名直接入围的郑钦文、王欣瑜、张帅,通过保护排名入围的王雅繁、商竣程、张之臻,以及通过澳网亚太区外卡赛拿到正赛资格的布云朝克特。

为了以最佳状态迎接新赛季的首场大满贯赛事,大多数选手都选择参加“热身赛”来调整状态、适应场地。中国军团也纷纷“动起来”,开始为新赛季蓄力。其中,1月2日至11日进行的联合杯(由ATP、WTA与澳网

本报见习记者 刘兵

近日,《第六次全国国民体质监测公报》(以下简称“公报”)正式发布。作为每5年开展一次的国家级体质监测成果,本次公报系统呈现了我国国民体质现状与变化规律,为“十五五”时期群众体育政策制定提供科学依据。

据悉,本次监测于2025年3月至10月开展,由国家体育总局联合八部委共同组织实施,构建了“国家统筹指导、省级主体实施、基层协同参与”的三级联动机制。监测采用多阶段分层整群随机抽样方式,覆盖全国31个省(区、市)108个地市,最终采集有效样本24.36万人,涵盖3-6岁幼儿、20-59岁成年人、60-79岁老年人三大人群,样本结构更趋均衡,代表性显著提升。

根据公报数据,我国国民体质合格以上人数比例达84.9%,较2020年提升0.8个百分点,2000年以来持续保持稳步上升态势。良好等级及以上的人数比例(优良率)为30.9%,与2020年相比,优良率提高了1.5%。监测结果显示,我国城乡居民体质水平差距逐步缩小,体育锻炼促进体质水平提高

协会联合打造的混合团体赛事),成为张之臻重返世界网坛的“试金石”。

2025赛季,伤病加剧导致的长时间休赛,让张之臻的世界排名从第49位大幅下滑至第410位。复出后的前7场巡回赛级别赛事,他仅取得1胜6负的惨淡战绩。不过,新赛季伊始,张之臻便展现出了“强势复苏”的状态——在联合杯小组赛次轮中国队不敌加拿大队的比赛中,他与名将阿利亚西姆激战一个半小时,虽然以两个4比6遗憾落败,但比赛韧性十足;小组赛首轮与比利时选手贝尔赫斯鏖战两小时54分钟,最终逆转取胜,随后又与朱琳搭档混双帮助中国队获得胜利。

值得一提的是,连续两年缺席联合杯的郑钦文,也在以自己的方式全力备战澳网。2025年7月接受右肘微创手术后,郑钦文在

中网复出后又因伤退赛,随后赴西班牙马德里进行为期五周的冬训。通过肩肘力量强化、下肢耐力训练、沙滩抗阻跑及85公斤硬拉等科目提升体能,目前她的肘部积液问题已基本消退。

确保右肘完全康复,无疑是郑钦文目前的首要任务。比起强行出战留下伤病隐患,

根据身体状态调整参赛计划,才是对自己的职业生涯负责。为规避伤病风险,郑钦文主动放弃联合杯及多站WTA热身赛,选择1月13日在罗德拉沃尔球场与世界排名第5位的莱巴金娜进行表演赛,1月14日她还将参加澳网“一球制胜”赛事,以低强度高模拟度的方式完成实战“压力测试”,为澳网正赛蓄力。

据郑钦文及其团队透露,目前郑钦文的身体状态已恢复七八成,将全力冲击澳网佳绩。

2025赛季,中国网球经历了“高峰之后的回落”,未能在巡回赛单打赛事获得任何冠军。进入新赛季,不论是联合杯上的坚韧表现,还是郑钦文越来越好的恢复情况,都让球迷看到中国网球在澳网上再创佳绩的希望,感受到中国网球在调整中开始上升的变化。

打通职工的体检报告和体质报告,推动科学运动进岗位、进班组

让科学健身走近更多职工

作用增强,身体活动改善体质水平效果显现,体育场地有效支撑体质水平提高等。但是,在幼儿和老年人的体质水平提升明显的同时,成年人肌肉力量呈持续下降趋势,其中男性群体下降更为明显。

对此,国家体育总局体育科学研究所体健中心副主任冯强表示,成年人群体大部分属于在职职工,因为各种原因,不少居民在超重、肥胖、心脏耐力欠佳方面较为突出,“我们需要制定专门的干预方案,帮助体质监测指标落后的省份、区域居民提升体质水平。”

冯强认为,体检报告侧重于疾病筛查(如生化指标、影像检查),而体质报告关注体能状态(如心肺耐力、肌肉力量),两者结合能更全面识别风险。“现在大部分企业和单位每年

都会为职工安排体检,体检已经深入人心,但是每年规律性地进行体质监测的人并不多。为职工提供体检固然很重要,但提供体质方面的监测也很重要,打通体检报告和体质报告才能更好地服务职工。”

国家体育总局体育科学研究所研究员王欢告诉记者,由体科所联合中国体育协会,于2023年至2025年进行的“职工体质检测与科学健身指导万里行”(以下简称“万里行”)项目,面对不同职业的职工群体,为他们制作的“运动零食”已受到热捧。

所谓“运动零食”是指利用日常碎片时间进行的短时、高频次身体活动,通常每次持续几十秒至几分钟,强度中等偏高,无须专门设备或场地,旨在通过分散式锻炼改善健康。记者了解到,“万里行”项目聚焦一线

职工,面向钢铁、煤炭、电力等传统制造行业,芯片、新能源、航天等高技术产业,以及快递、外卖、网约车等新兴服务业十余类典型工种,围绕超重肥胖、慢性病年轻化、职业劳损等关键健康问题,推动科学运动进岗位、进班组、进个人。

据王欢介绍,目前为外员群体推出的“快递小哥健身操”、为车间工人推出的“工人醒身健活操”、为芯片工程师构建的“久坐康复体系”等受到了职工群体的欢迎。

冯强表示,此次国民体质监测创新采用了“实时数据上传+个性健身指导”模式,为参与者提供了专属科学健身方案。“现在我们正在把这些方案形成可复制、可推广的模式,今后将把这些方案输出给更多的企业和单位,用以服务职工群众。”