今年全国两会上足球青训受瞩目，首次明确加快重塑足球青训体系

重塑青训体系 筑牢足球根基

本报记者 刘兵

近日，在十四届全国人大四次会议中，政府工作报告在介绍2026年政府工作任务时首次明确提出“加快重塑足球青训体系”，并将其与积极发展赛事经济、培育更多特色群众体育赛事活动深度联动。

青训，即青少年足球训练，是足球运动发展的基石。据记者了解，作为全国年度施政纲领，政府工作报告涉及国家发展的各个方面，体育所占篇幅有限，而此次专门提到足球更是罕见。

这是继2025年发布足球振兴发展文件和召开全国足球工作会议之后，国家层面再度高规格地强调足球振兴发展的重要性，再一次明确了足球青训体系建设在中国足球振兴发展中的战略地位，充分展现了推动中国足球振兴发展的决心。

近年来，足球青训工作受到高度重视，相比以往也取得了较快的进步。

2025年11月，国家足球青训中心正式挂牌运转，与苏州、深圳、成都、大连、西安5个大区中心“组网”联动。中国足协同时印发了省、市、县三级青训中心建设指南，推动形成政府主导、社会参与、覆盖全域、衔接有序的五级青训体系。在今年1月召开的中国足协第十二届会员代表大会第三次会议中，中国足球协会党委书记张家胜提出，要以国家青训体系建设为战略突破口，这是中国足球在“十五五”开局之年的主要任务之一。

数据显示，我国青少年注册球员近两年增长24.88%，截至目前注册人数为10.92万人。不过，这一数字与足球强国相比，仍有不小差距。

南通支云足球俱乐部青训教练于振海认为，现阶段俱乐部青训工作的症结在于高水平教练仍相对缺乏，培养方式有待调整。

于振海坦言，不少高水平退役球员因担心待遇较低、上升通道窄，对下基层搞青训积极性不高。目前，全国D级及以上持证教练在8万人左右，但面对庞大人口基数和校园足球需求仍显不足。“青训教练在量和质两方面都比较缺乏，不少新增教练多由体育教师转型，非足球出身，缺乏系统训练，这可能制约我们青训水平的提升”。从培养方式来看，青训往往有过早专业化的倾向，青训理念还须从“出成绩”向“出人才”转变。

还有部分俱乐部青训教练告诉记者，目前职业俱乐部、社会青训机构、校园足球、省市青训中心多轨并行，缺乏有效衔接。同时，青训补偿机制还有待进一步落实，否则，俱乐部通过青训培养人才的积极性会减弱。

在中国足协教练员讲师傅博看来，“重塑足球青训体系”的“重塑”是说之前我国曾有过比较完善的足球青训体系，比如各地方的体校、体工队以及相应竞赛选拔体系。但是“随着职业化的进程，旧的体系逐渐被抛弃，但新的青训体系并没有真正建立起来，造成很多问题”。

傅博认为，青训是一项系统工程，要重塑青训体系，切实提升青训水平，关键要以加强教练员培养为核心，持续完善教练员培训体系结构。在这个过程中，要以足球重点城市为支撑，充分发挥青训学院、青训中心的作用。

去年，江西省城市足球超级联赛（“赣超”）十分火热，业余足球赛事在推动青训提升方面发挥了积极作用。据报道，“赣超”开赛后，报考南昌二中足球特长生的人数从往年200余人增至300余人，增幅达50%。

对此，江西省足协常务副主席兼秘书长王贤敏告诉记者，“赣超”的主体是学生，不少是高中生。目前，南昌、九江、赣州等地的球队已与当地足球学校开展青训合作。“不少孩子有足球梦想，我们应该给他们搭建平台，促进他们成才。通过青训提升实力，‘赣超’踢好了可以进入中冠联赛，中冠再往上就有机会升入职业联赛。”

全国人大代表、中国女足原主教练水庆霞近日在接受采访时表示，青训的核心在于处理好普及与提高的辩证关系。没有广泛的普及，提高就是无源之水；而没有科学有效地提高，普及也难以培养顶尖人才。她认为，中国足球的“12岁退役”现象虽有所缓解但结构性问题仍然存在，“一定要为踢球青少年的升学、深造以及就业提供多元化路径，解除学生和家长的后顾之忧”。

据记者了解，全国不少地方正在积极探索多元青训路径。如贵州榕江以“村超”为基础，构建起“村超+班超（校园足球全县中小学全覆盖，让每个孩子都有机会接触足球）+逐梦（筛选优秀苗子，送往专业机构深造）”的全生态足球发展体系；浙江依托体校、学校等建设青训中心，构建覆盖全省的足球精英球员选材网络；南京在初高中布局试点学校，打通从小学到高中、衔接高校单招的全周期升学通道……将这些地区的经验复制到更多地区，形成有机、统一的青训体系或成为接下来青训工作的重点。

足球青训不可能立竿见影。如果把足球运动比作一棵参天大树，青训就是深埋地下、默默汲取养分的根系。根深方能叶茂，只有夯实青训这一根基，才能支撑起足球运动长期、稳定、健康的发展。

热身赛五战全胜，即将出征世界杯资格赛

中国女篮轻装上阵

本报记者 朱亚男

以85比81力克捷克女篮，中国女篮近日用一场胜利结束了世界杯资格赛热身之旅。球队在收获热身赛五连胜的同时，也为即将到来的世预赛吹响了冲锋号。

为全力备战2026年女篮世界杯资格赛，新一届中国女篮自今年2月初便开启了高强度热身征程。从2月7日、11日与国际女篮联队的两场交锋，到3月4日、6日两度对阵巴西女篮，姑娘们一路过关斩将，未尝败绩。转战武汉后，与捷克女篮的这场对决，既是热身赛的收官之战，更是球队检验备战成果、调整竞技状态最后的试金石。

复盘近期的3场关键热身赛，中国女篮先是两度以微弱优势险胜实力强劲的巴西队，随后又以大比分完胜捷克队。全胜战绩的背后，球队成长的喜悦与亟待解决的隐忧并存。内线优势的持续凸显，成为球队克敌制胜的重要法宝，韩旭、李月汝等一众内线球员的统治力有目共睹；年轻球员的快速成长，更是为球队注入了新鲜血液，她们在赛场上展现出的拼劲与潜力值得肯定。然而，比赛中暴露的稳定性不足、失误偏多等问题，也是球队在最后备战阶段必须重点攻克的短板。

中国女篮主教练宫鲁鸣在赛后对球队内线给予了高度评价，他认为韩旭、李月汝、张子宇、刘禹彤等球员的实力已然跻身世界一流行列。相比之下，外线的整体实力还有较大的提升空间。“尽快解决球队尤其是外线球员在前一阶段集训和比赛中所暴露出来的问题，加快补齐球队技战术短板，是接下来教练组的主要任务”。

随着李梦、杨力维等老将逐渐淡出国家队，年轻外线球员的成长速度与竞技状态备受关注。在与巴西队的比赛中，面对对手高强度的防守与快节奏的进攻，中国女篮年轻外线球员出现了失误增多、命中率下降的问题。若非老将王思雨挺身而出，稳定局势，球队恐怕难以在首场比赛中守住胜果。

正因如此，宫鲁鸣在中国女篮对阵捷克队的赛后强调，外线球员同样需要朝着世界一流的目标迈进，“只有实现内外线的均衡发展，中国女篮才能真正跻身世界女篮强队之列”。

随着热身赛的结束，中国女篮征战世界杯资格赛的12人大名单也尘埃落定。在海外联赛效力的两大中锋韩旭、李月汝回归，与张子宇组成强力内线组合。国际篮联官网显示，中国女篮12名参赛队员为张曼曼、王佳琦、王思雨、杨舒予、唐子婷、张茹、罗欣棫、陈玉婕、李月汝、韩旭、陈明伶和张子宇。

2026年女篮世界杯资格赛将于3月11日至17日在武汉举行，中国女篮将在A组迎战比利时、巴西、捷克、马里和南苏丹的挑战。7天5战的密集赛程，对球队的体能储备与战术执行力都是巨大考验。根据赛事规则，比利时队已凭借欧洲杯冠军身份提前锁定世界杯正赛席位，中国女篮将与其余4支球队争夺3个晋级名额。从世界排名与整体实力来看，中国女篮的出线前景较为乐观，但仍需全力以赴。

对于正处于新老交替阶段的中国女篮而言，本次世预赛的意义不仅在于晋级世界杯正赛，更在于借此机会完成队伍的更新换代、锻炼年轻球员，为未来的国际赛事乃至2028年奥运会积蓄力量。

以小组第一晋级亚洲杯8强，中国女足面临更为严峻复杂的竞争形势

一张还在作答的考卷

本报记者 李元浩

北京时间3月9日，2026年女足亚洲杯B组最后一轮小组赛打响。中国女足在澳大利亚西悉尼体育场迎战小组赛最强对手朝鲜女足。经过90分钟激战，中国女足2比1逆转击败对手，以小组第一的成绩昂首晋级本届亚洲杯8强。

对于中国女足而言，这是一场注定艰难的比赛。回顾历史数据，朝鲜女足在最近6次亚洲杯对阵中国女足的比赛中取得5胜1负的战绩。中国女足上一次在亚洲杯中战胜朝鲜女足，还要追溯到“遥远”的2006年女足亚洲杯（当时中国女足在半决赛中1比0力克朝鲜女足晋级）。本场比赛的胜利，也是中国女足时隔近20年后再度在亚洲杯中击败朝鲜队。

虽然中国女足以卫冕冠军身份出征本届女足亚洲杯，但外界并不看好这支球队的卫冕前景。翻开中国女足近几年的成绩单，可谓一路惨淡：2023年女足世界杯小组未出线，无缘2024年巴黎奥运会，亚洲杯前欧洲拉练8球惨败于英格兰队、2比3负于此前从未输过的苏格兰队……世界排名也一度滑落至第17位。

随着前主帅水庆霞离队，澳大利亚人米利西奇入主，中国女足迫在眉睫的新老交替进程一度很不顺畅，球队一直处于新老交替的阵痛期。

本届女足亚洲杯参赛各队中，中国女足平均年龄为28.6岁，在12支参赛球队中排名第一。小组赛首战对阵孟加拉国队的比赛，中国女足的首发年龄甚至超过29岁。当日本、韩国、澳大利亚等亚洲女足劲旅纷纷主打“年轻牌”的时候，中国女足依旧是老将们在支撑。当37岁的张睿还在勉力维持着球队中场的活力，“谁能成为下一个王霜”，是中国女足再也不能回避的难题。

从本届女足世界杯已经进行的比赛来看，年轻化、快速化和力量化，逐渐成为亚洲女足发展的主流。越南、菲律宾甚至是印度等女足球队，通过系统青训、留洋归化和加大投入逐步崛起。亚洲女子足坛的竞争格局，正在从“强弱分明”向“竞争多元化”转变。

击败朝鲜女足后，中国队球员在赛后庆祝胜利。 新华社记者 马平 摄

面对新兴力量的挑战，亚洲女足传统强队也在积极调整策略。作为亚洲女足的多年霸主，日本女足青训体系的迭代升级从未停止。近年来，依托于日本足协的足球整体发展规划，日本女足体系自上而下愈发完善，层出不穷的足球人才支撑着青训的不断发展，形成了一种良性循环。本届亚洲杯，日本女足大名单中有超过20名留洋球员，主帅是前曼城女足技术总监尼尔斯·尼尔森，赛事目标直指冠军。

在日韩澳等传统强队依然保持强势的同时，长期以来处于亚洲女足第一梯队的中国女足，已经感受到了“掉队”的危险。

从球队阵容来看，中国女足在米利西奇上任以来一直处于“既想锻炼新人又需要老将稳定局面”的摇摆中，年轻球员近两年来成长较慢，留洋球员在阵中的作用不突出；从技战术打法来看，米利西奇所坚持的以高位逼抢和控球主导为核心的战术体系迟迟难以打磨成型，中国女足快速灵活多变的原有技战术特点时有时无，使得球队在本届亚洲杯小组赛的表现起伏不定；从球队精神气质来看，上届亚洲杯夺冠时中国女足所展现出来的团队信念与战术执行力，在近两年的比赛中似乎有所衰减，球队每每在关键时刻显得信心不足。

◀中国队球员张程雪（中）在比赛中拼抢。 新华社发（胡泾辰 摄）

不过，在对阵朝鲜队的小组赛收官战中，中国女足打出了近期攻防质量最高的一场比赛。面对以体能和拼抢著称的朝鲜队，中国女足全场不落下风，全队众志成城拼下了这场关键胜利。

中国女足先后参加了15届亚洲杯，取得过9次冠军、2次亚军、3次季军和1次第4名的成绩，还从来没掉出过前四。本届亚洲杯击败朝鲜队小组出线，使得中国女足在8强战中成功避开A组第二名、东道主澳大利亚队，为接下来晋级四强直通世界杯抢占“有利地形”。

毋庸讳言，中国女足正在经历球队新老交替和技战术打法调整升级的阵痛。面对更为严峻复杂的竞争形势，很多业内人士在谈及中国女足未来发展时强调，青训体系重构是女足复兴的根本大计。要想破解选材面窄、训练不系统、人才断层等女足青训难题，尽快构建和完善“校园足球+职业俱乐部青训+社会培训机构”的多元化青训体系刻不容缓。

作为亚洲杯卫冕冠军，要想证明自己依然具备亚洲顶尖的实力，中国女足亟待用拼搏和努力尽快走出蛰伏期。一张还在作答的亚洲杯考卷，等待着中国女足姑娘们用顽强拼搏和昂扬斗志去书写。

亚足联全面改革女足赛事体系

本报讯 （记者李元浩）2026年亚足联女足亚洲杯激战正酣，即将在北京时间3月13日进入淘汰赛阶段的争夺。参加本届亚洲杯的各支亚洲女足劲旅除了竞逐冠军，通过本届赛事力争2027年女足世界杯参赛席位也是重要任务。根据国际足联此前做出的相关规定，亚足联将在下一届女足世界杯拥有6个直接参赛名额和2个附加赛名额。

根据赛程安排，本届女足亚洲杯的4强球队将直接获得2027年巴西女足世界杯参赛资格。在1/4决赛中失利的4支球队将通过附加赛决出名次，胜出的两支球队直接晋级女足世界杯，失利的两支球队还需要通过跨洲附加赛来争取世界杯正赛席位。

国际足联女足世界杯于2023年开始扩军至32支球队，并计划在2031年进一步扩军至48支球队，与男足世界杯持平。青少年赛事方面，国际足联将U17女足世界杯从两年一届改为一年一届。此外，国际足联还推出两项全新的国际女足赛事：女足冠军杯和女足世俱杯。

为此，近两年来亚足联一直在对亚洲女足赛事体系进行优化调整，力争与国际足联的女足赛事改革接轨。2025年，亚足联新成立的亚洲女足冠军联赛，就是与国际足联女足冠军杯和世俱杯相衔接。今年将在苏州进行的U17女足亚洲杯，同时是晋级U17女足世界杯的预选赛。亚足联主席谢赫·萨勒曼表示，亚足联对女足赛事的一系列改革，将为亚洲足球女性提供一个展示才能、争取权力的平台，有助于促进性别平等、打破社会障碍，并对亚洲女足发展产生积极影响。

有多少爱可以重来

刘颖余

1米9几的壮汉哭成了泪人，嗫嚅着说：“就…希望自己这点力量，能让球队赢球，让中国男篮好起来。也希望大家…能重新喜欢上中国篮球。”

是的，他是贺希宁，一个在世预赛中日之战中拯救了中国男篮的硬汉子，却在赛后让自己的脆弱无处可藏。他的眼泪，如此真挚，如此动人；他的请求，如此“卑微”，却又如此诚恳。

有这样真性情的男儿在，球迷重新喜欢中国篮球，也许只是时间问题。

看到贺希宁的表现，谁又能想到，在2022年男篮亚洲杯上，他场均仅能得到1.8分。

显而易见，他流下的眼泪，不是因为委屈，而是因为时隔5年后，重新披上国家队战袍带来的那份沉甸甸的责任，和终于有机会报效祖国、证明自己而得到的释放。

这眼泪，胜过无数豪言壮语，也比任何海报和口号更能鼓舞人心。

这个大器晚成的故事，有着让人心疼的注脚——贺希宁竟然是15岁才开始接触专业篮球。2012年夏天，他参加了东莞篮球学校举办的林书豪训练营，东莞新世纪青年队教练原园一眼相中他。

没有家庭体育背景，没有显赫天赋，贺希宁蹒跚中起步的职业生涯并不顺遂。他后来被东莞队租借到北控，表现只能说中规中矩，2021年首次入选国家队，然而始终只是边缘人物。

让贺希宁备受质疑的还有2022年4月8日深圳队对上海队一役，因为他一次回防不到位，队友沈梓捷责骂了他。他没有回击，而是扭头回到了更衣室。虽然后来还是回到场上，但深圳队最终还是在手握16分优势的情况下被逆转。

此事发生后，贺希宁饱受批评。而贺希宁的回应方式也非常简单：沉默，消失，然后变强。

那个休赛期，贺希宁自费去了美国进行特训。这一去，就是4个月。没有翻译、没有助理、没有队友，一个人开车、一个人训练、每天看录像、进行身体训练、坚持投进300个三分球……这种苦行僧的生活后来成为贺希宁每年休赛期的常规操作。

闭门修炼，没有立竿见影，却似滴水穿石，让贺希宁慢慢进化。

贺希宁最为人们所津津乐道的，还有他在27岁的年龄，颠覆传统，毅然推翻10年投篮肌肉记忆，将“颠投”改为跳投。这背后藏着他的倔强和不甘平凡。为此，他敢冒风险，允许试错，就像他社媒账号名字后缀Hunter所表达的，选定目标、控制情绪、反复磨炼，最后才会扣动扳机。

贺希宁出生于军人家庭，训练的狠劲全队公认。他也是CBA有名的“铁人”，本赛季场均出场34.8分钟，高居联盟首位。“大家今年才知道我‘铁’，其实我‘铁’了很多年了。”贺希宁的轻描淡写的话里，又藏着多少辛酸与汗水。

篮球从不会说谎，付出终会有回报。哪有天生的大心脏？那都是汗水凝聚的底气，哪有凭空而来的“敢担当”？那都是平日里千锤百炼换来的。

让人感奋的是，这支中国男篮不只有追逐梦想永远不晚的贺希宁，还有舍小家顾大家、为国征战未能陪伴妻子生产的新秀李弘权，还有转了5次飞机，飞行3万公里驰援国家队的余嘉豪……这些都无关流量，却是十足的正能量。中国篮球需要这样满满的正能量。

天道酬勤，是竞技场永远的硬道理。你有多少努力，球迷就会给你多少喜欢。有多少爱可以重来，有多少人值得等待，中国篮球依然还有未来。

G声音

乌干达名将基普利莫刷新男子半马世界纪录

据新华社北京电 世界田联官网消息，日前在葡萄牙进行的里斯本半程马拉松赛中，乌干达选手基普利莫以57分20秒的成绩夺冠，打破男子半马世界纪录。

现年25岁的基普利莫曾多次赢得世界田联越野跑锦标赛冠军。2021年，他曾在里斯本跑出57分31秒的成绩，创造了当时的男子半马世界纪录。2024年，埃塞俄比亚人克杰勒恰在西班牙巴伦西亚以57分30秒将该纪录改写。这一次，基普利莫将世界纪录又提升了10秒。“能够打破世界纪录我太开心了。”基普利莫赛后说。“跑完10公里我就感觉有可能破纪录。在最后两公里我又努力把速度提了起来。”

值得一提的是，基普利莫2025年2月曾在巴塞罗那跑出56秒42的惊人成绩。不过世界田联认定在那场比赛中，基普利莫一度紧跟前方引导车，与引导车之间只有10至15米距离，有借助引导车破风辅助领跑的嫌疑。此外，他在比赛过程中还接受了教练的场外指导。这些都违反了世界田联的相关技术规则，最终他的这一成绩没有被认定为世界纪录。

米兰冬残奥会中国队旗手夺冠

近日，在意大利科尔蒂纳举行的米兰-科尔蒂纳冬残奥会单板滑雪男子障碍追逐UL级比赛中，本届冬残奥会开幕式中国体育代表团旗手纪立家摘得冠军，另一名中国选手朱永钢获亚军。图为纪立家在决赛中。 新华社记者 牟宇 摄