

控制拖延时间、规范球员行为、扩大VAR权限

# 世界杯推动足球比赛规则迭代升级

本报记者 朱亚男

北京时间6月12日,2026年美加墨世界杯就将拉开帷幕,国际足球协会理事会(IFAB)日前确认,本届世界杯将引入一系列重大的规则变化。国际足联(FIFA)裁判委员会主席科里纳出席线上媒体发布会时,对外公布了本届世界杯的全新执法准则。

与大众以往认知不同,足球比赛规则的制定和修改并不完全由国际足联负责,而是由国际足球协会理事会这一国际团体讨论和决定。该理事会共有8名成员,其中4名分别代表现代足球发源地英国的4个足球协会——英格兰、苏格兰、威尔士和北爱尔兰足球协会,另外4名是国际足球联合会的代表。他们每年开会两次,其中一项重要工作就是讨论修改足球规则的有关事宜。根据该理事会的章程,如果要更改一个规则,必须有6名以上的理事会成员投票赞同,且国际足联的4名代表必须提出相同立场的投票。

据科里纳介绍,本届世界杯的规则变更主要集中在三个方面:拖延时间的控制、球员行为的规范以及VAR(视频助理裁判)权限的扩大。这些新规的实施意在减少比赛中的不必要停顿,提高比赛的观赏性,同时也确保

比赛的公正性。科里纳说,国际足联将继续努力实现一个目标,即“尽可能消除比赛中对比赛节奏的干扰”。

近年来,拖延时间在足球比赛中愈发严重,尤其是门将的“战术暂停”现象层出不穷。这不仅让足球比赛净打时间锐减,也让整体节奏支离破碎,整体观感大幅下降。为了遏制这一行为,即将在本届世界杯上施行的新规则明确禁止门将“战术暂停”。

2025年,IFAB推出“守门员最多持球8秒”的规则,如果超时就将判给对手角球机会,这一规则也在一定程度上减少了门将拖延时间现象。本届世界杯这一规则继续升级,裁判员在发球门球和掷界外球时启动5秒倒计时。如果球门球未能在倒计时结束前开出,对方将获得角球;如果界外球未能按时掷出,界外球掷球权易主。

此外,被换下的球员原则上必须在10秒内离开场地,除非出现伤病、安全等特殊情况。如果不遵守,即将替换上场的球员只能在比赛进行一分钟后的第一次死球时才能进入场地。值得一提的是,日本队在世界杯前的友谊赛上已经从该项规则中获利。

北京时间5月31日,在日本队1比0击败冰岛队的友谊赛中,第85分钟时冰岛队请求了两个换人,不过只有一次换人顺利完成。

另外一次,由于场上球员离场较慢超出了规定时间,来自波兰的主裁判随即介入,叫停了这次换人,冰岛队不得不暂时少打一人,替补登场的球员,只能在球场外等待。日本队的进球,恰好发生在冰岛队换人太慢被处罚的时间,他们抓住人数上的短暂优势快速取得进球,并凭借这一粒进球赢得比赛。

除了上述规则,世界杯新规还特别明确了赛场行为规范。科里纳强调,将严查球员在对抗性情境下遮嘴与对手交流的行为。球员若用手、手臂或球衣遮挡嘴部,并被裁判认定并非友好交流,将被红牌罚下。科里纳表示,普通交流中遮挡嘴部会自动受到处罚,但若带有对抗性质,“那就是完全不同的情况”。

此外,吸取今年1月进行的非洲杯决赛上的教训,本届世界杯规定,任何因抗议裁判判罚而离开场地的球员以及煽动球员离场的球队官员,都将被裁判直接红牌罚下。任何导致比赛中断的球队在原则上也将被判输球。

今年非洲杯决赛常规时间最后时刻,摩洛哥队获得点球,塞内加尔队一度因为不满判罚回到更衣室,比赛在经历了近20分钟的中断后才得以继续,摩洛哥队主罚的点球最终被扑出,塞内加尔队取得最终胜利。但非洲足联在今年3月宣布,由于塞内加尔队存

在退场导致比赛中断的行为,因此判摩洛哥队3比0取胜。

2018年俄罗斯世界杯,VAR(视频助理裁判系统)首次应用在世界杯赛场。过去两届世界杯赛事,VAR的广泛介入让误判大幅减少。本届世界杯,这一技术的应用范围将进一步扩大。

除了以往的进球、点球、潜在红牌动作以及红牌误判等情况,IFAB表示,将聚焦如下情形:球队在角球、任意球开球前,进攻方出现明显犯规,且该犯规直接促成进球、点球判罚或纪律处罚;场上出现第二张黄牌明显误判和红黄牌发错人。若犯规符合这些判定标准,VAR可提请主裁判到场边回看复核。

足球比赛规则的迭代更新向来伴随争议。从越位规则、换人规则调整,到VAR体系的全面落地,每一项新规的出炉,都会迎来支持、质疑、反对等多重声音。规则完善本就是不断磨合、持续优化的过程。IFAB表示,即将施行的新规将在本届世界杯结束后重新评估,再决定是否在世界足坛全面推行。

## 热点聚焦

# 被全网群嘲的孙杨冤不冤？

刘颖余

“简直要被孙杨气死。”如果你身边的同事这样议论,千万不要大惊小怪。

没错,就是那个游泳奥运冠军孙杨。先是参加综艺《妻子的浪漫旅行2026》,孙杨把大家的出行搞得一团糟。后又参加某档访谈节目,被主持人追问“妈宝男”的问题,孙杨反问:“你们见过事业这么成功的妈宝男吗?”一句话直接上了热搜。

结果是可以料想的,孙杨被全网群嘲,“巨婴”“妈宝男”“低情商”“自我中心”……各种标签把昔日奥运冠军贴得严严实实,无处可逃。

一篇颇具影响力的报道标题赫然是:孙杨还不明白,公众为什么不溺爱“大白杨”了。

不溺爱就不溺爱了,还说人家不明白为什么,这话的确有点狠。

其实,这不是孙杨第一次“翻车”。这么多年,孙杨一直在“翻车”,“私生子”风波、无证驾驶、暴力抗检、禁赛……孙杨的名字始终活跃在大众的视线里。

公众到底是溺爱他,还是需要消费他,真的很难说。

综艺和访谈里的孙杨,到底是真实的孙杨,还是节目组想让我们看到的孙杨,也没人说得清。

可是热搜有了,节目组的热度有了,公众也自嗨了:原来奥运冠军是个“妈宝男”,还是个“巨婴”,某些方面还不如我呢。

有人说,这是偶像魅惑。言重了,孙杨早就被祛魅了。

当我们谈论中国体育走过的一个时代时,我们说“姚刘李”,而不提孙杨,是有理由的。不是因为孙杨所从事的项目不够国际化,也不是因为他拿的金牌不够多(姚明甚至连奥运金牌的边都摸不到),而恰恰是因为,作为偶像和公众人物,孙杨的人格缺陷显而易见。

即使在自己运动生涯的最鼎盛时期,孙杨也曾经为自己的某些言行付出过代价,公众并没有无原则地溺爱他。

一位网友说得好,泳池是静水,可以刻舟求剑,但生活是河流,川流不息。如果说运动员时期的孙杨,都能感知到社会化不足带来的痛苦,那么即将告别运动员生涯(姑且这样说,孙杨还没有宣布退役)的孙杨,因过度曝光招致更多的批评,就是情理之中。

孙杨冤吗?一点也不。

可能孙杨自觉无辜,但综艺就是这样的生存逻辑——争议即热度,无争议无热度。孙杨被群嘲,最开心的便是节目组。

据说,孙杨后来在片会上哭丧了,我希望他不是委屈,而是后悔,是醒悟。

综艺真人秀有多真例未必,但明星参加综艺,一言一行都会被无限放大,却千真万确。综艺从来不是孙杨的舒适区,即使他自认为也算个“综艺咖”,但当他和那些大半生都在娱乐圈摸爬滚打的人一起做节目,孙杨不翻车谁翻车?

孙杨执着于赛场,或退役安稳生活,都挺好,混迹综艺则是下下选择。孙杨缺钱吗?应该不缺。孙杨需要综艺来蹭热度吗?还不至于。或许,综艺更需要孙杨吧。

群嘲孙杨,能得到什么?除了口味的快感,我也希望人们,尤其是那些优秀的运动员能看清一个真相:文体不分家,从来就是个伪命题。运动员千万不要以为长相不错,就能自由切换于体育界和娱乐圈之间。

综艺“有毒”,孙杨知否。

声音

近期在国际大赛中屡创佳绩

## 中国攀岩队书写“加速度”

本报记者 刘兵

当地时间6月3日~7日,2026年世界攀岩锦标赛世界杯布拉格站进行着激烈比拼。在此前结束的攀岩世界杯马德里站比赛中,中国队在速度赛中收获1金2铜,位列该站赛事奖牌榜首位。

马德里站是中国攀岩队本赛季参加的首场境外速度国际赛事,共派出6男6女满额阵容出战。男子速度赛方面,19岁的储守宏在半决赛、决赛中分别以4秒76、4秒75的成绩连续创造个人最好成绩,夺得金牌;杨杰获得铜牌,实现了个人世界杯赛事奖牌零的突破。女子速度赛中,张少琴在三、四名决赛中战胜队友牟玉菊,获得一枚铜牌。

近一段时间,中国攀岩队在国内外赛场上不断取得突破。今年4月,在四川眉山举行的亚洲攀岩锦标赛暨名古屋亚运会资格赛中,中国队在速度赛方面充分彰显了团队优势。储守宏和周子羽包揽了男子项目的金、银牌,周妮菲、覃于妹则分获女子项目的亚、季军。

在4月底于三亚举行的亚洲沙滩运动会中,中国队在攀岩大项上共收获3金1银2铜6枚奖牌,取得了自2012年首次参加亚运会以来的历史最好成绩。尤其是在速度接力项目中,中国组合两度打破世界纪录并夺得冠军;个人项目上,17岁的小将赵一程在男子速度预赛中以4秒58刷新世界纪录。

在亚运会后的世界杯江苏吴江站比赛中,赵一程在半决赛中以4秒54的成绩,再度改写男子速度攀岩世界纪录并夺冠。名将龙国收获男子速度亚军,多名国内小将也闯进淘汰赛。

相比速度赛方面的摘金夺银,攀岩赛方面和难度赛方面,中国队虽然与世界顶尖水平存在差距,但也取得了一定的进步。在5月初举行的攀岩世界杯绍兴柯桥站中,中国队潘恩非和白轩朴两人闯入男子攀岩决赛,最终分列第5和第6,这是首次有两名中国选手跻身该项目世界杯决赛。

自攀岩项目正式进入奥运会后,国内各地大力普及速度攀岩标准化赛道,从省市青训、体校选材到国家队集训发力,中国选手的整体成绩不断提升。2024年巴黎奥运会中,邓丽娟和伍鹏分别摘得女子、男子速度银牌,为中国攀岩首夺奥运奖牌。如今中国攀岩队既有久经国际赛场的老将,也有多名新锐快速崛起。

在即将到来的2025年韩国世锦赛上,龙国和邓丽娟已分别获得亚运会男、女四赛道速度赛参赛资格,潘恩非和张悦彤获得攀岩赛、难度赛参赛资格,再加上今年亚锦赛获得的亚运会资格,中国队实现了名古屋亚运会攀岩项目全项满额参赛。

名古屋亚运会前,攀岩世界杯还将进行多站比赛。据了解,下一步,国家攀岩队将在训练中进行多站起步、扳板等技术细节,帮助队员加快适应,提升动作流畅度,同时强化心理训练,为亚运会做好充分准备。

## 体谈

### 阵容确定

2026年美加墨世界杯揭幕在即,北京时间6月3日凌晨,国际足联官网公布了48支参赛球队大名单。1248名参赛球员中,有891人是首次站上世界杯舞台。阿根廷队核心梅西、葡萄牙球星C罗和墨西哥队门将乔亚将第6次出征世界杯。本届世界杯是历史上首次由3个国家联合举办,参赛球队从32支扩军至48支,比赛总场次从64场增至104场。

点评:四年一度的足球盛宴即将上演,是梅西、C罗等传奇老将的“最后一舞”再留经典,还是亚马尔等新星登上王座,有太多悬念等待揭晓。随着世界杯再度扩军,多支新军首次征战决赛圈,外界对于小组赛质量是否会“注水”充满疑虑。不过,任何一支球队要想走得更远,小组赛的每一场争抢都不容有失。这个美加墨的盛夏能否成为世界杯历史上的里程碑,时间会给出答案。

### 保留悬念

6月5日,本赛季中国男篮职业联赛(CBA)总决赛第5场较量,将继续在浙江广厦和上海男篮之间展开。随着浙江广厦在三连败后扳回一城,卫冕冠军顽强地保留住了本赛季CBA的争冠悬念。面对接下来的比赛,广厦队主帅王博表示,哪怕只有1%的希望,也要抓住机会。

点评:此次总决赛开打之前,恐怕很少有球迷能想到上海男篮能够取得大比分3比0的领先。从两队已经进行的4场比赛来看,外援的发挥固然重要,但本土核心球员的状态和表现,才是决定比赛走势的“胜负手”。上海男篮的张镇麟、李弘权,广厦男篮的胡金秋、朱俊龙等国内球员,在接下来的比赛中需要承担更多责任。

### 国足出征

北京时间6月5日,中国男足将在热身赛中客场对阵新加坡队。球队已于6月3日由上海启程赴新加坡备战。由于集训队员出现伤病,国足临时调整了阵容,程进、蒋光太因伤离队,拜合拉木在国家队训练中受伤无缘出战新加坡,球队临时补充征调申花中场高天意进入队。6月9日,中国男足还将坐镇主场迎战泰国队。

点评:国足的此次集训是那位上任以来的第二次热身赛之旅,球队将在客场和主场分别对阵新加坡队和泰国队。国足本期集训的目标是要通过两场国际A级热身赛,为明年年初的亚洲杯磨合阵容,同时力争更多的国际排名积分,进一步提振队伍信心。在球队遭遇伤病的不利局面下加快阵容与阵型磨合,那位一面临挑战。

### 关键热身

随着6月18日开赛日期的临近,第13届亚洲体操锦标赛和第19届亚洲青年体操锦标赛的各项筹备工作已进入冲刺阶段。目前,中国体操队的参赛名单已出炉,张博恒、刘洋、邱祺缘和柯沁沁等主力队员将参赛。这两项赛事共吸引了来自亚洲各个国家和地区的600余名选手参与角逐。

点评:亚洲体操锦标赛是亚洲范围内的年度顶级国际体操赛事,更是亚洲体操健儿备战今年名古屋亚运会和鹿特丹体操世锦赛的关键热身赛与资格赛,参赛规模创下亚洲体操锦标赛历史新高。随着洛杉矶奥运会新增混合团体赛,中国体操队将通过亚锦赛进一步熟悉新项目设置和规则,尽快打造一支成熟队伍。

(巴人)



## 中国女足不敌俄罗斯

6月3日,武汉国际女足邀请赛在武汉五环体育中心举行,中国队1比2不敌俄罗斯队。赛前,中国足协为中国女足国家队队员古雅沙举行了退役仪式。2008年,17岁的古雅沙首次入选国家队。18年间,古雅沙代表国家队参加了三届世界杯、两届奥运会、四届亚运会和三届亚洲杯,共出战126场,打进14球。

本次在武汉的集训从5月18日持续到6月8日,接下来中国队和俄罗斯队还将进行一场内部训练赛。

- ▲中国球员王霜(右二)在比赛中带球突破。  
新华社记者 杜子璇 摄
- ▶古雅沙(右)在退役仪式上与中国队主教练安特·米利西奇展示纪念球衣。  
新华社记者 肖艺九 摄



# 南京的“排球基因”被再次唤醒

本报记者 莫菲菲

6月3日至6月7日,2026世界女排联赛(中国南京站)在南京青奥体育公园体育馆举行。时隔7年,世界女排联赛重回南京,全城期盼。南京街头主干道、各大商圈和地铁站随处可见宣传海报,南京正跟随天气同步升温,迈入火热的“世联赛时间”。

6月3日晚,中国女排迎来了世联赛首场比赛。尽管比赛当天为工作日,仍有大批球迷涌入赛场,为中国女排加油。不少球迷手持国旗和“中国队加油”的横幅在看台上激动挥舞。助威声浪响彻整个场馆,再次唤醒了这座城市的“排球基因”。

南京与世界女排联赛的交集始于2017年。那一年,世界女排联赛前身——世界女排大联赛总决赛在南京举办。此后的2018年和2019年,世界女排联赛总决赛连续两年落户南京,将这座城市的排球氛围推向了新的高潮。

事实上,南京与中国女排的缘分早在45年前便已悄然开启。1981年,中国女排前往日本参加第三届女排世界杯比赛并夺得第一个世界冠军前,正是在南京集训备战的。

回望中国女排的成长史,也总是少不了南京这座城市的身影。在20世纪80年代率领中国女排开启“五连冠”时代的功勋主帅袁伟民,以及当时的中国女排队长孙晋芳,均毕业于南京体育学院。

从初代女排功勋到现役国家队中坚力量,数十年来源源不断地向中国女排输送新鲜血液。20世纪90年代中国女排核心主攻兼队长孙玥,以及里约奥运夺冠阵容中

常年代表江苏女排出战的惠若琪、张常宁、龚翔宇,都在不同时期撑起中国女排的攻防体系。

如今,中国女排新老交替加速,现役国家队阵容仍遍布南京印记:现江苏女排队长吴梦洁已成长为中国队新奥运周期的核心攻手;南京本土选手、“00后”小将张籽萱不满17岁便跻身国家队主力二传;自由人倪非凡也是从南京市山东路体校这一国家级排球后备人才基地走出;世联赛首场比赛以精准的拦网让观众眼前一亮,年仅17岁的副攻郭中楠,则是南京秦淮科技高中女排的核心战斗力……横跨多代的人才传承脉络,让南京成为女排国家队可靠的人才储备后方。

从校园排球到专业体校,再到职业赛场,南京埋藏着深厚的排球基因。随着本次世联赛回归南京,这座城市的排球热情正不断放大,并向外辐射。开赛前,先行抵达南京备战的泰国女排走进南京师范大学,给学生们进行了技战术演示和交流。一堂原汁原味的“世界级公开课”让学生们领略到专业排球的竞技魅力,对精进球技也有了更强烈的追求。

赛场上,球迷的能量则彻底被点燃。据记者了解,前来观赛的不仅有南京本地人,还有不少专程赶来的外地球迷。赛场上,球迷的能量则彻底被点燃。据记者了解,前来观赛的不仅有南京本地人,还有不少专程赶来的外地球迷。

武艾青是中国女排22年的老球迷,从2004年雅典奥运会开始,她就在电视上一场不落地观看中国女排比赛,这次是她头一回在线下看心爱的球队打球。女儿陪着她,从呼伦贝尔一路来到南京。尽管首场比赛中国女排未能取胜,武艾青坐在看台上,依然十分享受比赛氛围。“中国女排不服输的精神让我

很感动,球队现在处在新老交替的时期,要相信姑娘们,我相信女排精神会一直延续下去。”她说。

不同于武艾青,张洁是中国女排忠实的“远征军”。1981年11月16日中国女排首夺世界冠军那天,在天津读大一的张洁守在电视前看完了整场比赛,并从此和中国女排结缘。此后,北京、南京、香港、澳门……中国女排所到之处,她都想去跟随。这一次,世联赛把张洁带回了南京,她不由地感叹南京的排球氛围还是一如既往的好。

“我对中国女排的爱是刻进骨子里的,女排精神激励了我整个职业生涯。我见证过中国女排的低谷和高峰,希望这次在南京,我能够见证年轻队员发扬敢于拼搏的女排精神,并在世界大赛中磨合队伍、有所成长。”张洁郑重地说道。

接下来,中国女排还将在南京青奥体育公园体育馆对阵其他对手,中国女排与南京的故事还在继续。



图为中国球员唐欣(右)在比赛中进攻。

本报记者 刘金梦 摄