责任编辑:朱亚男
E-mail:grrb704@sina.com
工人日报

构建足球技术发展顶层框架,指导全国青少年足球工作,中国足协发布《红图计划》

中国足球直面青训痛点

本报记者 李元浩

U17男足时隔21年重返世界杯赛场,U23男足连续获得亚洲杯亚军和亚运会季军,U17和U20女足先后获得世界杯参赛资格……这是中国青少年足球在2026年交出的一份成绩单。虽然和亚洲足坛一流强队仍有不小差距,成年国家队尤其是国足的表现仍有待提升,但中国足球的企稳复苏之路已经迈出坚实一步。

如何延续且进一步巩固中国足球的回暖势头,中国足球协会给出的答案是“强基固本,继续狠抓青训”。为此,中国足协近日在北京正式发布并启动《红图计划》。该计划是为统一全国青少年足球培养理念、比赛风格、训练方法、教练员教育内容与人才发展路径而构建的足球技术发展顶层框架,也是指导全国青少年足球工作的纲领性技术文件。

与会的中国足协主席宋凯表示,这是中国足球青训纠偏固本、重塑体系、布局十年的一次关键升级,是立足规律、立足长远、立足中国足球根本振兴拿出的一套完整技术方案、人才方案和发展方案。

什么是《红图计划》

长期以来,作为中国足球发展根基的青训工作存在行业标准不一、培养逻辑分散、发展节奏摇摆等痛点。如何切实提升青训成效,尤其是尽快探索和确立适应中国足球发展现状,且符合世界足坛主流发展规律的足球技术发展顶层方案,成为中国足球重塑和发展的关键一环。

为此,中国足协制定推出的《红图计划》直面我国青少年足球长期存在的培养理念不够统一、发展路径衔接不够顺畅、训练与比赛语言不够一致、评价标准相对分散等问题,以球员长远发展为核心,把培养目标、比赛方式、训练方法、人才识别、竞赛体系、教练员教育、运动科学和推广实施纳入同一技术框架,集中回答“培养什么样的球员、按什么路径培养、用什么方式比赛”三个根本问题。

据记者了解,《红图计划》主体文本按理论、实践、科技保障、推广与规划四篇十一章组织,另设收尾章展望中国足球未来。理论篇阐述以球员为中心、四个优先(发展优先于成绩、学习优先于胜利、质量优先于数量、潜力优先于过早选拔)、五大培养支柱(技术、战术、身体、心理和社交)和球员长期发展模型等核心理念,确立统一的足球身份、比赛风格与比赛原则;实践篇按基础阶段(6-11岁)、发展阶段(12-16岁)、精英竞技阶段(17-21岁)分层明确年龄特征、训练目标、训练内容与练习形式,并涵盖训练方法、教学法、训练模式、周训练计划及人才发展模式;科技保障篇介绍“观察—对标—转化—训练—评估”视频演绎式学习模式、运动科学与球员数据平台。

“技术”成为计划核心

“中国足球应该选择什么样的技术风格?”多年来在国内足坛一直争论不止,难有定论。为此,《红图计划》明确将“技术”摆在了中国足球青训的最核心位置。

宋凯在解读“中国应该踢什么样的足球”时认为:“我们要踢什么样的足球?答案必须旗帜鲜明。要踢赏心悦目的技术足球,不要简单粗暴开大脚的功利足球。我们倡导技术为王,推动青训理念从偏重身体对抗,转向技术优先、技术与对抗融合发展,引导球员能在高压下稳定控球、在狭小空间里从容摆脱、在高速对抗中精准传递、在关键时刻敢于创造。”

自去年重返中国足协担任技术总监后,比利时籍欧足联职业级足球技术专家克瑞斯·范普维尔德,全程主导且参与《红图计划》的制定。作为曾先后在比利时和摩洛哥足协担任技术负责人的专家,克瑞斯拥有丰富的足球技术研究尤其是青训经验。

克瑞斯·范普维尔德对记者表示,中国足球不需要照搬其他国家,而要形成自己的足球特色;要培养有智慧、有技术、有担当的球员——能读懂比赛、敢作出决策、担得起责任。“通过《红图计划》,我们将实现以下改变——从各行其是的执教方式到统一的理念与足球语言,从成绩优先到发展优先,从把孩子当作‘小大人’训练到开展符合年龄特点、以球员为中心的训练,从偏爱早熟球员到耐心对待晚熟球员、为其提供通道,从训练与竞赛脱节到教育培训、竞赛与人才识别协同一致。”

如何落实成为关键

中国足协此次发布《红图计划》,其着眼点是力图解决长期以来困扰我国足球青训发展的结构性矛盾,即“各行其道、各唱各调”的割裂式困局。但如何落实这一规划,尤其是在实施过程中如何统一思想,真正调动起相关各方的积极性和能动性,还需要行业管理者拿出更多的具体办法。

为此,《红图计划》提出了分层推广策略。按照规划,从2025至2035年,中国足球青训将依次经历基础夯实、全面推广和竞技提升三个发展阶段,逐步搭建起可持续、可迭代、可升级的本土化人才培育生态。该计划目前规划的远期目标是强化国家精英训练中心、各级国字号队伍及国际竞争力球员培养,助力国家队在2035年能够跻身亚洲第一集团,具备世界竞争力。

宋凯表示,《红图计划》落实的关键是坚持从娃娃抓起,回归科学育人初心,必须坚持长期主义。“我们将依托五级青训体系,搭建全国贯通的执行网络;重构分层递进的竞赛体系,让比赛服务成长、选材和训练;依托运动科学和数据赋能,建立球员终身成长档案,用科学手段减少主观偏差、用长期跟踪替代片面筛选。”

根据中国足协统计,截至2026年初,我国注册精英青少年运动员达10.92万人,同比增长17.5%;2025年青少年赛事累计举办66615场,同比增幅达54.8%。这些数据反映出我国青训基础不断巩固,青训体系建设取得阶段性进步。

宋凯坦言,中国足球的进步,一定是从尊重规律、坚守青训、久久为功开始的。“我们不怕起步慢,就怕反复折腾;我们不怕短期难,就怕方向摇摆。足协将始终保持战略定力,摒弃功利思维,一以贯之深耕青训,遵循足球规律扎实做好基层育人工作,推动中国足球根基持续夯实、稳步向上发展。”

中国足协首次针对两个年龄段青少年赛事开展系统性调研

技术问题究竟出在哪里?

本报记者 刘兵

此次中国足协发布的《红图计划》,以“技术为王”勾勒了中国青少年足球十年蓝图。同时,外界对于目前我国青少年足球赛事技术方面到底存在哪些问题十分关心。

记者近日在采访中了解到,2025年,中国足协首次针对U15、U17两个年龄段青少年赛事开展规模化、系统性的技术调研,技术调研组由亚足联职业级和A级教练员组成,并于今年形成了系统的分析报告。

报告显示,目前中国青少年球员在射门次数、射正转化率、反击射门次数和向前传球占比等多项数据上仍有待提升。在射正转化率方面,U15中青赛为46.2%、U15锦标赛为55.5%,U17中青赛为44.8%。较高的射正转化率,暴露出比赛中各球队防守强度不足,无法有效限制对手射门,造成“射正即可进球”的现象。该项数据同样可以反映出国际高水平赛事的比赛强度远超国内青少年赛事。

报告认为,技术差距集中在两个环节。一是压迫与反抢:U15中青赛PPDA(每次防守行为前允许对手连续传球次数)为8.6、场均反抢7.2次,U15锦标赛为9.6和8.6次,U17亚洲杯则是7.8和14.8次。PPDA数值越低,压迫越强,国内球队丢球后更多选择回收半场,而不是就地反抢。二是转换效率:在场均反击中,中国球员在U17亚洲杯为3.2次,数值明显低于亚洲一流强队。

报告指出,部分球队在球员位置培养上存在过早固化、“功能单一化”的倾向,这一点在U15年龄段尤为明显。如一些速度型球员被长期固定在边路,任务简化为“接球、突破、下底传中”,对内切、中路接应、无球跑动等能力开发不足;后腰被长期设为“防守屏障”,很少参与前场组织;中后卫只被要求解围、破坏,鲜有后场组织进攻的尝试。而现代足球要求战术灵活性,“工具人”化培养虽能在青少年比赛中短期见效,却限制球员对整体战术的理解,压缩未来发展空间。

另一方面,技术调研专家认为,不少球队在青训中,采用无对抗或低对抗练习的时间占比过大,缺乏“技术+决策+对抗”一体化的实战模拟,导致球员在比赛中难以适应高强度对抗。球队套路化严重,缺乏根据对手和比赛态势动态调整的能力,球员创造力被抑制,过度依赖教练指令。

根据报告显示的问题,业内专家认为,优化训练方法,强化实战导向将是今后中国足球青训的重点。在日常训练中增加高强度对抗训练的占比,将技术练习融入决策与对抗场景,针对不同位置开展专项技术训练。如边前卫传中、后腰高压下出球、前锋射门选择等,避免过早位置固化导致“功能单一化”。同时,要持续完善竞赛体系,增加联赛比重。据了解,2026年进行的第五届中青赛已设置U13、U15、U17三个年龄段的区域联赛,未来在省市级赛事中更多导入周末主客场制,为青少年球员提供稳定的比赛节奏和充分的恢复时间。

相关统计数据显示,近一年来,中国足协已开展31期集训,覆盖1541名球员、569名教练员,建立2551份U15精英球员档案,并组织参加4项海外赛事、26场高水平比赛。青训中心方面,目前已建成5个大区级中心,20余个省级中心,250余个市级中心和500余个县级中心。在U15、U17调研基础上,中国足协还将持续增加U13、U16年龄段赛事技术调研,以期更加精准地找到问题所在,助力青训水平切实提升。



▲中国足球协会主席宋凯(右)和中国足协技术总监克瑞斯·范普维尔德在发布会上合影。 新华社记者 胡星宇 摄

▼上海申花U20队守门员王杰(下)在今年11月进行的第五届中国青少年足球联赛男子U20组冠军附加赛中扑救。 新华社记者 江汉 摄



国际足联主席竞选渐趋白热化

谁能挑战因凡蒂诺?

本报记者 朱亚男

随着国际足联下一任主席竞选提名窗口关闭,包括现任主席因凡蒂诺、法国足协主席迪亚洛以及前日本足协主席田岛幸三在内的3名参选人的动向引人关注。据英国广播公司(BBC)统计,因凡蒂诺在过去的近4个月里先后走访32个国家,总飞行里程突破10.28万英里。如此高频、大范围的“全球会面”,从一定程度上透露出因凡蒂诺想要重新获取信任、谋求连任的决心,也引发国际足坛对于新一任国际足联主席选举的热议。

此前两届国际足联主席选举,因凡蒂诺并没有实力相当的对手,竞选进程相对平稳。但从目前的国际足坛形势来看,本届主席选举将彻底告别“平稳过渡”,竞争日趋白热化。

生于1970年的因凡蒂诺,在2016年当选国际足联第9任主席,随后两次连任。在其任内,他推动2026年世界杯扩军至48支参赛队伍,国际足联整体收入实现翻倍。今年5月,因凡蒂诺早早宣布参加下届主席选举。

现年63岁的迪亚洛于2023年当选法国足协主席,也是欧足联执行委员会成员。迪亚洛有国际足联争议调解庭的任职经历,熟悉国际足联规则与纠纷处理机制。迪亚洛在确认参选后表示,一个可信的替代现任主席因凡蒂诺的人选已经诞生,国际足联应该“开放治理、集体治理”。

田岛幸三今年68岁,在2016年至2024年间担任日本足协主席,自2015年起出任国际足联理事会成员,他也是第一位宣布参选国际足联主席的日本人。

根据规则,提名提交之后,所有候选人资料将移交选举委员会开展资格审查。国际足联方面最迟会在2027年2月18日,向全球所有会员协会公布通过审核的正式参选名单。此次选举将于2027年3月18日在摩洛哥举办的第77届国际足联大会上完成投票,全球211个会员协会各自拥有一票。

与此前的平稳连任不同,因凡蒂诺在此次国际足联主席选举中将面临前所未有的挑战。

近日,前国际足联主席布拉特通过个人社交平台公开发声,直接质疑现任主席因凡蒂诺的参选合法性,认为因凡蒂诺已担任三届国际足联主席,不具备继续参选的资格。但国际足联理事会曾在2022年作出补充裁定,认定因凡蒂诺2016年至2019年属于补缺过渡任期,不计入任期限制,其正式任期从2019年那一届算起,因此可以正常参加2027年这一届大选。

规则的“漏洞”可以通过补充裁定弥补,但因凡蒂诺的麻烦远不止于此。2026年美加墨世界杯落幕时,处于职业生涯高光时刻的因凡蒂诺,因为仓促推出“国际足联前进企业”计划引发巨大争议,受到欧足联等多个大洲足联的强烈反对。虽然因凡蒂诺及其团队随后宣布撤销这一计划并公开道歉,但其上任以来所遭遇的最严重信任危机延宕至今。

各大洲足联的态度,对于上述3位候选人的前景至关重要。从目前的竞选态势来看,近期紧急展开危机公关且取得不俗成效的因凡蒂诺,在主席竞选中依然占据一定优势。其他候选人要想挑战因凡蒂诺的连任并不容易。

田岛幸三来自亚洲,但亚足联主席萨尔曼此前已经公开表态,将支持因凡蒂诺连任,这意味着田岛幸三很难获得亚足联范围内整体支持,亚洲足坛内部各会员协会的选票大概率会走向分化。

其他大洲中,南美洲足协近期再次重申了旗下10个成员国对因凡蒂诺竞选国际足联主席的支持;非洲足联在当地时间11月22日举行的全体大会上,明确表态支持因凡蒂诺继续参选。迪亚洛虽然手握欧足联各会员协会的支持,但欧洲选票总量有限,他需要106票(绝对多数)才能获胜,因此必须争取到一部分中立的改革派中小协会选票。

总体来看,国际足联新任主席选举已不再是简单的职位更替,逐渐演变为事关国际足坛未来一个或多个周期的利益分配、赛事体系规划、治理规则设定以及各大洲话语权分配的决定性事件。后续选举委员会的资格审核,以及各大会员协会的如何站队,都将成为未来一段时间世界足坛的焦点。



乒乓球“国手”走进成都社区

2026年国际乒联混合团体世界杯即将在四川成都举行。11月25日,国家乒乓球队走进成都市武侯区桐梓林国际社区邻里中心,和社区居民交流。

图为国乒队员王楚钦(右一)和社区居民进行趣味乒乓球游戏。 新华社记者 王曦 摄

刘颖余

告诉奋斗着的自己,什么都无需改变

“谢谢,斯坦”,瑞士巴塞尔公开赛打出标语,为斯坦尼斯拉斯·瓦林卡的职业生涯道别。

这是迟来的告别,却也是终要进行的告别。

瓦林卡41岁了,环视当今征战顶级网球赛场的选手,似乎没有比他更老的家伙了。

告别仪式上,费德勒、德约科维奇、穆雷等人通过视频送上祝福,他的家人也来到现场。面对观众如潮的掌声,瓦林卡笑言,参加比赛要比站在那里讲话容易得多。

一天后,他输掉了职业生涯最后一场正式比赛。

以一场失利告别职业生涯,瓦林卡并没有任何沮丧。

事实上,最近十年,失利是瓦林卡比赛的常态。他赢球越来越难,但依然能找到快乐,坚持打球的快乐无关胜负,因为它源于内心对于网球深深的热爱。

这让他在赛场上感到放松,有返璞归真的感觉——瓦林卡在采访中曾经谈到,年轻时的自己是带着笑容开始打网球的。

放松的状态偶尔也会给喜欢瓦林卡的球迷带来惊喜。

今年1月,40岁的瓦林卡再回墨尔本,参加自己的最后一届澳网。第二轮面对21岁的法国资格赛球员热亚,他在1比2落后时奋起反击,经过4小时33分钟的五盘苦战拿下胜利。这一战,让他成为自1978年罗斯沃尔以来,打进澳网男单第三轮最年长的球员。

赛后,精疲力尽的瓦林卡笑着感慨,自己不再年轻,但还想多打几场。话音未落,他就在第四轮中不敌弗里茨。澳网为此还为他安排了独特的告别仪式——赛事总监克雷格·泰利和失利者瓦林卡在场上并肩喝起啤酒,开怀大笑,接受球迷的掌声。

谁能想到,这样快乐而放松的瓦林卡,曾经在决赛到来时因压力而大哭。

那是2016年美网决赛对阵德约科维奇的赛前15分钟,瓦林卡突然在更衣室里哭了起来,至今他自己也说不清楚为什么突然流泪,也许是此前鏖战消耗太大,也许是此前两次大满贯决赛全部取胜,第三次压力倍增。教练诺曼开导他:紧张本就是竞技体育的一部分,运动员无法命令自己不紧张,只能试着接受。

这样的开导似乎没有起到作用,比赛伊始,瓦林卡移动迟缓,击球不畅,先丢一盘,但随后他放松了身心,也找回状态,竟连赢三盘,第三次捧起大满贯奖杯。

这也是瓦林卡最后一次夺得男单大满贯,此前他曾在2014年澳网和2015年法网夺冠,巧合的是,三场决赛他都击败了时任世界第一。在四巨头统治的年代,这样的表现也足以彰显瑞士人的实力。

除了三座沉甸甸的大满贯,瓦林卡还拥有奥运男双金牌、戴维斯杯冠军奖杯,这和他的暴力单反、惊艳一时的花短裤一样,留在球迷永久的记忆里。

在职业生涯最后十年里,瓦林卡经历了家庭的变故(因聚少离多与妻子离婚)、两次左膝手术和两次脚部手术,甚至一度无法正常走路,但他还是坚持了下来。“当你热爱一件事情,就不会希望它结束。”瓦林卡如此解释自己坚持的动因。

所以,瓦林卡在被媒体问及职业生涯最令自己骄傲的事情,答案有些出人意料——他更在意自己打到了41岁,而且始终没失去对网球的兴趣。

而当有记者问他:如果今天能回到过去,对年轻时的自己说一句话,你会说什么?他不假思索地回答:“什么都不要改变。”

是的,一切都无需改变,活在四巨头统治的时代,有什么关系,活在同胞费德勒的阴影里,又有何妨。当瓦林卡真正遇见那个独一无二的自己,他值了。

这让人想起诺贝尔文学奖得主塞缪尔·贝克特的名句——尝试过,失败过。没关系,再尝试,再失败,也失败得更有价值。

单反“不死”,只是凋零;老兵瓦林卡,退役快乐!

声音



“棒球+”探索乡村振兴新路径

2018年,位于浙江嘉兴平湖的徐家埭村建成全国首个标准化青少年乡村棒球场。近年来,依托棒球场地资源,徐家埭村承接各级青少年棒球赛事,不断汇聚人气,构建起“棒球+文旅+生态”融合发展格局。

图为近日青少年棒球队员在徐家埭村乡村棒球场内,挥棒奔跑、投入训练。 本报记者 蔚可任 摄