

足协的“选择”背后是耐心



嘉言懿行

中国足协“有选择”地申办洲际足球赛事,是因重视青训而带来的改变。

”

2月25日,中亚足联官方宣布,塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦、吉尔吉斯斯坦三国联合提交2031年亚洲杯申办申请。根据亚足联规定,2031年亚洲杯的申办申请于2025年2月底截止。截至目前,中国足协仍未启动相关程序,未来数日内完成审批流程几无可能,这也就意味着中国足协不会申办该届赛事。

实际上,中国曾获准承办2023年亚洲杯。然而受客观因素影响,中国足协于2022年5月官宣无法承办当届赛事。在此之后,中国足协相继申办第42届U20亚洲杯、拟申办2026年至2028年连续三届的U17男、女组亚洲杯,以及2026年U20女足亚洲杯决赛阶段赛事,并成功获得了U20亚洲杯承办权。中国足协

此举一方面也是结合当下国内足球倾力发展足球青训工作的背景,为国字号各级青少年梯队冲击世界大赛创造有利竞争条件,同时也是要通过积极申办亚足联主办的其它赛事,来“修补”与亚足联的关系。

单从中国足协申办其他洲际足球赛事的角度来看,我们也能够从中窥见一些足协为国内足球发展提供有力支持的“战略部署”。

在中国足球重整旗鼓、“重走长征路”的当下,大型足球赛事的承办当然能够对足球氛围、青训发展有一定的帮助,但相对于青少年足球赛事,成人足球赛事所能给青训带来的影响终归有限。特别是能够作为赛事东道主,承办青少年洲际赛事所带来



中国队球员蒯纪闻(右)在本届U20亚洲杯进球 CFP供图

的参赛名额上的优势,能够给予国内各年龄段梯度感受国际赛场、冲击世界大赛更多的可能,这对目前举国上下所重视的青训工作可说是不可多得的机会与助力。

故此,此次中国足协放弃申

办2031年亚洲杯,从某种角度来说也可以说是中国足球办赛思路改变的必然路径。对于中国足球而言,办赛事小,青训如何开花结果事大。毕竟,实现绿茵场上的梦想才是长久的荣光。

(谢嘉伟)

上好体育课从“出汗”开始



刚柔并济

体育课不流于形式,体育教育才能发挥其应有的作用。

”

新学期伊始,北京市印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》,进一步细化了中小学体育课时要求。措施新规中,“能出汗的体育课”关键词,引发人们对体育课如何从“保量”到“保质”的讨论。

在笔者看来,以“能出汗的体育课”为核心要求,并非简单强调运动强度,而是对体育教育质量的系统性要求。当孩子们在球场上奔跑、在单杠上悬垂时,他们收获的不仅是健康的体魄,更是面对挑战的勇气与团队协作的智慧。唯有让体育课真正“出汗”又“入心”,方能培育出身心俱健的新一代。

此次政策的出台不仅是对体育教育地位的重申,更是对青少年体质健康问题的精准回应。值得一提的是,新规还直击痛点——只有通过科学设计的运动负荷,才能真正提升学生心肺功能、肌肉力量和协调性,而非流于表面的“活动身体”。

更深层次看,“出汗”背后是对体育育人功能的定位。体育不仅是体能的锻炼,更是规则意识、抗挫能力和团队精神的培养载体。例如,新规要求中

小学每学期组织班级联赛,小学每班不少于5场,强调“全员参与”和“对抗性”。通过真实的竞赛场景,学生学会“如何赢”与“如何面对输”。

从课时量化到体能监测,从班级联赛到师资保障,新规的细节处处彰显“动真格”的决心,但其落地之路仍需直面多重挑战。比如场地不足与资源分配不均、家长焦虑与升学压力和评价机制与执行动力等问题,往往会产生背离“享受乐趣”的初衷。

如何真正破局?笔者认为,要以“系统思维”推动长效变革,要让“出汗”的体育课成为常态,需多方协同。一方面通过资源整合,推动学校与社区、公园场馆共享,利用退役运动员和“银龄教师”补充师资,缓解硬件短板;另一方面通过观念革新,可以通过健康讲座、家长会等方式,传递“体教融合”理念,让社会意识到“运动是终身学习的基石”。此外,还可以建立评价创新,将班级联赛参与度、运动习惯养成等纳入评价体系,避免唯分数论。

(余敏刚)

健美不“健”何谈“美”



眼观四法

对形体和肌肉的过度痴迷,是对健康的消耗,也是对于体育初衷的背离。

”

近日,包括《新京报》在内的多家媒体发布系列报道,在健美圈,形形色色的类固醇药物被滥用,这些药长期使用可能造成肝损伤、心脏疾病、激素系统失衡,但一些健身人群却把它们当成“催大肌肉的猛药”。

近年来,健美圈出现药物滥用事件,从著名的健身网红“卡利肌肉”因滥用类固醇导致心脏病发作,到多位健美达人因药物问题不幸离世,这些事件不仅令人扼腕叹息,更引发了公众对健美运动本质的深刻反思。原本一项展现人类力与美的运动,却成为损害健康成为“科技与狠活”的较量。

健美,失去了健康也就失去了美。健美运动的初衷是健康,而非以健康为代价追求形体。运动本身带来的快乐、自信和活力,才是健美运动的真正价值所在。对于健美运动员而言,更应注重通过科学的训练和合理的饮食来塑造体型,而非依赖药物。当药物滥用成为常态,健美运动便失去了其原本的意义。一些健美运动员在追求形体的过程中,

忽视了运动本身的乐趣和健康价值,陷入了以健康为代价的恶性循环。

此外,社会和文化塑造的“肌肉审美”也在一定程度上推动了药物滥用现象的发生。在这种审美观念的影响下,一些人不断追求肌肉的增长和线条的清晰,甚至不惜以健康为代价。因此,我们需要重新审视和反思这种审美观念,倡导健康、自然的身体美。

“健”与“美”,不可本末倒置,不能为了追求外在的“美”不惜损害内在的“健”。健美运动应以健康为基础,追求身心的和谐统一。真正的健康,源于内在的强盛。我们应该将关注点从单纯的肌肉维度,转移到对整体的滋养和平衡上来。

运动健身,已经成为民众提高生活质量的重要方式,需要热爱生活、热爱运动的人和组织回归初心,以科学与理性的态度在健康健身的赛道上奔跑,实现全面发展。凡事过犹不及,对于一般人来说,运动的归宿不是成绩、不是虚荣心,而是长久的快乐和健康。

(陆英健)