

《中国女子足球改革发展方案(2022-2035年)》印发

# 积极申办2031年女足世界杯

新华社北京10月24日电(记者王楚捷、肖世尧)据国家体育总局网站24日消息,国家体育总局、教育部、财政部、中国足协近日联合印发了《中国女子足球改革发展方案(2022-2035年)》(以下简称《方案》)。《方案》按照2025年、2030年和2035年设置了三个阶段的发展目标,其中,积极申办2031年女足世界杯被列入《方案》的第三阶段目标之一。

《方案》分为“总体要求”“主要任务”和“组织保障”三个主要部分。《方案》要求,到2025年,改善女足发展的环境和氛围,夯实

女足发展基础。体教融合的女足青训体系初步形成,中国足协与地方共建体教融合女足青训中心达到30家;女足联赛体系逐步完善,女超、女甲、女乙三级联赛参赛球队达到50支;女足国家队力争获得2023年女足世界杯、2024年奥运会前8名。

到2030年,女足重返世界一流强队行列。女足联赛组织和竞赛水平达到亚洲一流;女足青少年足球人口大幅增加,训练水平和竞技成绩显著提升,女足青少年国家队力争进入世界杯前4名;女足国家队

力争获得2027年女足世界杯、2028年奥运会前4名。

到2035年,中国女足实现全面发展。女足参与人口和社会化程度大幅提升,足球成为女性普遍参与的体育运动;女足联赛组织和竞赛水平达到世界一流;积极申办2031年女足世界杯,力争获得2031年女足世界杯、2032年奥运会前3名。

《方案》的“主要任务”包含“建立完善的组织管理体系”“加强女足国家队的建设和管理”“完善女足竞赛体系”“大力发展女足青训”“改革推进校园女子足球发展”“加

快女足教练员队伍建设”“普及发展社会足球”七个板块。

其中,“完善女足竞赛体系”板块提出:实行中超俱乐部“男足带女足”发展模式,探索把建立女足职业俱乐部作为中超俱乐部的准入条件之一,并纳入中超俱乐部规范化建设综合排名的重要评估指标,推动女足职业化进程;研究推动女足俱乐部股权多元化;制定女足俱乐部人才引进和薪酬管理规范,自2023年起实施女足俱乐部投入帽、工资帽等政策,实现俱乐部的财务收支平衡和健康可持续发展等。

## 亚洲冠军遇上欧洲冠军,中国女足明年世界杯令人期待

新华社堪培拉电(记者岳东兴、白旭)与欧锦赛冠军英格兰、世界排名接近的丹麦队同分一组,中国女足2023年世界杯上的分组,不能简单用“上下签”来判断,因为这项赛事将首次扩大为32队参赛,其中带来的挑战和机会,是前几届赛事没有呈现过的,而这对于夺得亚洲冠军的新一代“玫瑰”而言,将是一次令人期待的挑战强队、激发潜能、尽情绽放的征程。

10月22日,世界杯抽签分组揭晓。分在D组的中国女足,除了面对两支欧洲球队,还将迎来一支附加赛晋级的球队。

与以往不同,明年世界杯首次有32队参赛,8个小组中只有每组前两名球队才能晋级,不再有上届杯赛中国队作为成绩较好的第三名晋级的情况。因此,明年世界杯小组出线的难度,客观上要高于往届。

从对手的情况来看,今年7月首夺欧锦赛冠军的英格兰队,不仅是D组公认的最强球队,还是世界杯夺冠热门,实力高于中国队。丹麦队世界排名第18位,比中国队低3位,实力接近。在7月的欧锦赛上,丹麦队不敌德国和西班牙队,未能小组出线。但考虑到欧洲赛事比赛节奏和对抗强度都属世界一流,丹麦队将给少有机会与欧美强队进行实战的中国队带来挑战。因此,小组赛首场力争拼下丹麦队,接着赢下附加赛球队,将是中国队为最后挑战英格兰队打下基础、冲击小组前两名的关键。

对本组形势,英格兰队主帅威格曼做了点评。她对英媒表示,英格兰队按照目前实力,绝对能小组出线。丹麦队是风格清晰、战术优秀的球队。中国队一直处于转型变化中,过去一年踢了一些非常好的比赛,但也有一些不太好的比赛。

英格兰主帅的信心,基于球队的实力。但中国女足也不需过分担心差距,而是要全力踢出自己的技战术特点,找回夺得亚洲杯冠军的默契和凝聚力,拼出机会。

在主帅水庆霞带领下,中国女足在7月的东亚杯上,坚持以老带新,有三名“00后”球员获得实战机会,全队尝试了不同的人员组合,让外界看到了板凳的深度和潜力。不过,对比亚洲杯上大逆转夺冠时的表现,可以发现中国队在东亚杯上的短板是对比赛掌控力不足,配合默契度仍需提高。一直关注欧锦赛的水庆霞曾表示,欧洲女足“尤其在身体冲撞、攻防转换速度方面,越来越有男子化趋势”,这也为中国队的备赛,指明了方向。

展望世界杯,中国女足的传奇球星孙雯,曾在7月的一次线上媒体会上表示,过去两年里,随着年龄增长,中国女足很多球员心理更加成熟,老中青这样的结合可能会给球队带来一些改变。“这种心理的成长和抗压能力,可能对一个球队来说,是非常关键的一个表现要素。”她说。

如孙雯所言,从2015年加拿大世界杯算起,新一代“玫瑰”已连续锁定了两届奥运会和三届世界杯的参赛权。其中,王珊珊、王霜、吴海燕等一批球员,经历了多届大赛的考验,也踢出了属于她们这个时代的精彩。当明年7月再一次登上梦想的舞台,一次次拼出全部的中国女足,依然令人期待。



左图:10月21日,陈芋汐(右)/全红婵在颁奖仪式上合影。右图:10月21日,陈芋汐/全红婵(前)在比赛中。当日,在德国柏林举行的2022年跳水世界杯女子双人10米台决赛中,中国组合陈芋汐/全红婵以349.80分的成绩获得冠军。 新华社记者任鹏飞摄



## 唯一的对手

全红婵联手陈芋汐,全场只有一组对手。一场毫无悬念的跳水比赛,形式上竟然有了对决的味道。

在德国柏林欧罗巴体育公园半地下的跳水馆里,上演了跳水世界杯历史上少见的一幕。女子双人10米台决赛,只有两对选手参赛,其中一对是令人凝神屏息、拍案叫绝的“水花消失术”传承人——全红婵和陈芋汐。

“两小只”唯一一组对手来自美国。一位是30岁老将卡特里娜·扬,今年布达佩斯世锦赛该项目银牌得主,另外一位不是她在世锦赛时的搭档施内尔,而是名不见经传的阿贡比亚德。

21岁的阿贡比亚德是首次参加世界杯,与杨合练也只有几个月时间。赛后她直言:“这场比赛我们压根没想着赢。”

同样是世界杯首秀,全红婵和陈芋汐已经奥运会、世锦赛桂冠在手。这场比赛结束,两人轻松完成世界三大赛的金牌“大满贯”。此时,她们一个15岁,一个17岁。

“和今年世锦赛相比,我们可能有一些进步。我们需要系统训练维系彼此之间的默契感。”陈芋汐说,“金牌‘大满贯’对于运动员来说非常不容易。但我们的追求不限于此,还有更高目标等着我们去实现。”

本届世界杯由于确定举办时间晚,组织仓促,参赛选手较以往大幅减少,却不乏新鲜事。比如分离的双人跳台让运动员们着实适应了一番。和以往不同,两名参赛选手要分别从两个相隔较远的跳台起跳。从运动员赛后反馈看,她们彼此余光看不到对方,感受不到彼此的動作协调度,所以平时积累的默契显得更为重要。全红婵说:“不太习惯,离得太远了,只能听她(陈芋汐)喊口令,喊完就跳了。”

只有两组选手的跳水比赛,节奏也和往常大不一样。杨说:“我们每一跳之间没有太多时间缓冲,只能尽可能保持冷静。”

阿贡比亚德说:“每一跳跳完都要尽快调整呼吸,和教练沟通。我有些担心时间不够,但还好,不会特别赶,裁判给了我们充足的时间。”

陈芋汐记得以前参加过对手很少的比赛,的确节奏有很大变化。

“比赛节奏各有不同,自己节奏不能变,不用着急。”陈芋汐说,“我们没准备好时,裁判也不会催着我们跳。必须完成自己的准备,想好每个动作再去跳。不论外界因素如何,心要静下来。”

尽管只有一组实力并不强劲的对手,但两位小将并没有觉得这对她们完成动作

有什么影响。

“每一次机会都来之不易,每一场比赛我们都很珍惜,都会认真对待。”陈芋汐说,“不管对手是谁,跳自己就对了。”

在阿贡比亚德看来,能有这样的机会“单独挑战”中国王牌组合是非常美妙的体验。赛前她看过很多全红婵和陈芋汐的比赛视频。

“非常开心我和搭档能有这样的经历,中国运动员简直太出色了,能和她们同场较量感觉棒极了。”阿贡比亚德说,“比赛中我通常不看对手表现,但当我完成最后一跳后,还是忍不住看她们。她们的动作令人惊叹。”

22日将进行女子单人10米台决赛,全红婵和陈芋汐从搭档变为对手。在这个项目上,两人分别拿了奥运会和世锦赛冠军。

当记者问这次世界杯冠军会轮到谁时,全红婵说,“尽最大努力跳好自己”;陈芋汐说,“尊重自己,尊重对手,尊重比赛”。

当她们俩竞争时,也许只有彼此可以成为双方唯一的对手;当她们携手时,也许只有她们俩本身是自己唯一的对手。

“毕竟,跳水是一个自己和自己较劲的运动。”陈芋汐说。

(记者刘旸)新华社柏林电

## 通过练跳绳,几乎没有“小胖墩”了

一所河北乡村小学的跳绳教育实践

新华社石家庄电(记者杨帆)这个国庆假期,13岁的李树润每天要扎进一间自家闲置屋子改造的“运动训练室”,练习跳绳一个小时。

李树润家住河北省沧州市沧县杜生镇东北庄村,是当地刘屯小学六年级学生。单摇、双摇、交叉跳、花式跳,这些招式他都精通。

“节后学校会举办‘绳王争霸赛’,去年我是年级冠军。今年想卫冕难度挺大,同学们都有进步,所以得多花时间好好练。”他说。

刘屯小学地理位置偏僻,目前有教师12人、学生291人,所辐射的三个村子经济状况相对落后。2015年,学校组织摸底调查发现,一半以上学生的父母长期在外地打工,孩子多由老人看护。

“一些孩子自制力不强,容易沉迷网络、手机、电视。”刘屯小学校长王大勇说,“这还有深层影响,比如导致孩子交往能

力薄弱、合作意识不强,近视率、肥胖率上升。”

当时考虑到体育教师缺乏、硬件场地不足等现实情况,刘屯小学决定在全校普及跳绳运动。“跳绳开展成本低,容易上手,也有利于增强孩子们的身体协调和应变能力。”王大勇说。

当年秋天,刘屯小学首次在体育课上加入跳绳内容。同时,各年级开展“绳王争霸赛”,优秀者可入选学校跳绳精英队,代表学校参加镇、县、市等各级比赛。

经过三个月普及,跳绳运动在校内掀起热潮,很多之前不爱运动的孩子都被调动了起来。“原来写完作业他们就玩会儿手机,接触跳绳后会花时间练习,因为同学之间会比赛,看谁跳得多。”体育教师李殿堂说。

开展跳绳运动带来明显成效,体质健康测试数据显示:2015年12月,学生近视率为8.5%,肥胖率达到了9%;2021年

12月份,学生近视率为4%,肥胖率为3%,孩子们的体质有效增强,平均身高也有所提升。

“通过练跳绳,学校几乎没有小胖墩了。”教师张艳说。

此外,刘屯小学连续五年在当地跳绳比赛中获奖,多次代表沧县在沧州市跳绳比赛中获得单项和团队佳绩。通过比赛,孩子们走进城市,开阔了眼界。四年级学生刘梦丹说:“出去参赛,知道了大型比赛是怎么比的,能够看到各个队伍小朋友的特点,发现自己和他们的差距。”

如今,跳绳在刘屯小学不仅是一项体育运动,学校每年会开展一次跳绳文化节,利用空闲教室建设了“绳文化”展览馆,跳绳融入了每个孩子的学习和生活。沧县教育局局长祁雅玲说:“下一步我们将深入发掘、支持、推广跳绳等适合乡村学校的体育项目,促进中小学教育事业高质量发展。”

新华社上海电(记者许远东、李海伟、张梦洁、方喆)10月的稻田,由绿渐黄。稻叶婆娑之间,钟天使身穿红色骑行服,脚踩公路车飞驰而过。在东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛中卫冕冠军后,钟天使回到了家乡——上海市浦东新区海沈村。她说不管走多远,不管自己是什么身份,都会回到这里,回到自己的家。

12岁与自行车项目结缘,夺得过冠军,也断过三根肋骨。现如今,回到家乡的钟天使,想为自己热爱的自行车事业和家乡的美丽乡村建设出份力。近日,钟天使接受了新华社记者专访,谈了自己长达19年的骑行岁月。

学骑车要多久?奥运冠军用时不到20分钟

“三四岁的时候,十几分钟的时间就学会了(骑)自行车。”在钟天使的记忆里,很小的时候就喜欢玩自行车,第一次学是在父母的把持下推着往前走,“他们一松手自己就很自然地往前骑了”。

12岁那年,钟天使被浦东新区第三青少年体育学校的自行车教练王海利一眼看中,进入少体校练习自行车。“小时候身体素质不好,经常感冒,抱着强身健体的想法,就去练了”。训练经常在“队尾”的钟天使却很拼搏,“既然决定要做,就要做到最好,不留遗憾”。

时间给了钟天使最好的答案,在2009年国际自行车联盟世界青年锦标赛上,钟天使获得了自己在世界舞台上的首枚金牌——女子500米计时赛冠军。随后她被挑选进了国家队。

2016年里约奥运会,钟天使获得了自己的第一个奥运冠军,拿到了自己在场地自行车女子团体竞速赛上的大满贯。2021年,30岁的钟天使头戴“凤凰”头盔,在东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛拿下冠军,捍卫了中国队在该项目上的荣耀。

“拿到冠军后,我没有激动,反而很平静,过去经历的苦难、挫折都不是事了,所有的付出都是值得的。”钟天使做到了自己能做到的最好,但鲜有人知道,这位“拼命三娘”在大赛前,曾经历过一场大伤病。

断三根肋骨,两周就恢复训练,不靠意志品质靠什么?

2019年波兰世锦赛之前的模拟赛中,钟天使意外从车上摔下,导致三根肋骨骨折,两根肋骨骨裂。

“两周后,我就开始恢复训练了。”钟天使说,“这么快恢复训练,并不是只依靠我自己的意志品质去拼、去顶。这背后离不开专业的医疗意见和教练科学的训练计划。”

现代竞技体育,不仅是运动员能力水平的比拼,也是科学训练体系与监测机制的比拼。在过去的两个奥运周期中,上海体科所竞技体育研究中心副主任马国强一直在国家自行车队随队保障钟天使,是“火凤凰”夺金身后的无名功臣。

马国强介绍,东京奥运会场地自行车女子团体竞速资格赛中,技术团队发现比赛时中国队自行车的齿轮配比齿数远小于德国队。“我们把这个信息传递给前方,教练员立刻给钟天使的自行车牙盘加大了一齿,淘汰赛我们赢了对方0.1秒,31秒804的成绩还打破了世界纪录,最终决赛中国队战胜德国队,赢得了奥运金牌。”

科学训练,科技加持。“这是现在中国体育变得越来越好的原因之一。”钟天使介绍,这几年训练体系有了很大变化。“以前是冬练三九,夏练三伏。现在练得少,但强度大,练得准、练得精。”

“竞技体育不是依靠一个人的努力就可以完成的。”钟天使的身后,是祖国日益强大的体育科研能力与逐步成熟的科学训练体系。

骑行的“天使”,在希望的田野上

“每当我工作非常疲劳,情绪比较低落的时候,回到这里,我能感受到内心的宁静,有温馨的感觉。”对于钟天使而言,无论她走得多远,海沈村永远是她心灵的归宿。

在惠南东地铁站,站内的围墙上,四季变换与自行车元素相融合,形成一幅幅画卷。走出地铁站,蓝天下,走过“心愿桥”,稻田显现。带有自行车元素的现代雕塑、装饰点缀在田野间、道路旁。走在美景中的人们,不知不觉中已身在海沈村。

“小时候,村里还是石子路,非常颠簸,现在都是平整的大马路了。”钟天使回忆。近年来,惠南镇积极开发骑行线路,营造骑行文化,开发衍生产品。同时,海沈村依靠深厚的“沪乡文化”历史积淀,这座生态村落成了远近闻名的“网红打卡地”。

将自行车运动视为一生挚爱的钟天使,也希望把这项运动推广给更多受众。“场地自行车运动还比较小众,希望更多的人能到场地内感受自行车的魅力。”随着人们对健康运动的不断追求,贴近自然、包含社交与旅游属性的骑行运动,正掀起一阵小高潮。

如今,惠南镇已经设计了“桥北-海沈-远东”三村联动的骑行线路,贯通了8公里的骑行道,逐渐形成了“骑迹乡村·印象惠南”的品牌。

近日,在澳大利亚举行的国际自行车联盟代表大会上,上海获得2026年场地自行车世界锦标赛举办权。未来,场地自行车运动将从竞技体育走向大众平台,这位奥运冠军也会一直驻守着自己热爱的事业。

专访场地自行车奥运冠军钟天使

## 骑行的『天使』,从奥运赛场到乡间田野