

## 2026 上海国际健步足球邀请赛开战

老当益壮“法拉利”  
走着也能把球踢

走着踢,本是足球比赛中的大忌。现在却有一群“70后”“80后”甚至“90后”,在上海的绿茵场上把“走着踢”变成了健康、长寿的代名词。

用一句时尚语总结——法拉利还是法拉利!

专题图文 特约记者 张晓露

## 十支劲旅 男女同台

2026上海国际健步足球邀请赛,于昨天上午8时30分在上海静安网球馆足球场隆重揭幕。上海市老年人体育协会常务副会长袁辽新,新民晚报副总编辑杜昱,上海市足球协会主席柳海光,上海市静安区体育局副局长沈连心,上海市老年人体育协会足球委员会主任边海宝、秘书长徐红旗,上海市足球发展总公司总经理贾金潮,以及足坛名宿贡献、顾兆年、蒋炳尧、李中华、水庆霞、丁龙发、朱有宏、刘军、王尔康等出席了开幕式。

近年来,老年人参与体育运动的热情不断高涨,对于年龄和体质的细分化要求也越来越高。将健步与足球运动结合,更广泛地容纳高龄和弱体质老年人参与的健步足球应运而生。它同样诞生于现代足球起源地英国,在我国逐步受到重视和推广。2021年起,上海市老年人体育协会足球委员会联手上海交通大学,在本市46个团体会员单位2099名个人注册会员中推广健步足球,反响热烈,参与者越来越多。在此基础上,上海市老年人体育协会足球委员会首次发起组织国际邀请赛,在全球华人元老足球圈内得到积极反响,水庆霞、刘玉玲、范运杰、牛丽杰、孙庆梅等“铿锵玫瑰”也组队参

赛。最终,本次比赛共吸引了上海健步足球队以及西班牙中华长城、芳华玫瑰老女足队等来自世界各地的10支代表队。

在4月27日上午,赛事组委会召开了全体视频会议。赛事执行主任边海宝、副主任何昌林、秘书长徐红旗、副秘书长高桂祥等进行现场抽签仪式,10支参赛队伍分为两组。其中A组抽签结果为(依序号):郑州元老足球队、中国香港GSU球会、上海静安共和足球队、“芳华玫瑰”老女足队和新西兰纽华足球队;B组包括(依序号):安徽蚌埠足协混合队、江西南昌洪中80队、中国澳门松柏晨鹰足球队、上海健步足球队、西班牙中华长城足球队。在开幕式结束之后,旋即展开了小组赛第一轮的激烈争夺。结果首次参加健步足球运动的“阿水”水庆霞率领的“芳华玫瑰”和上海健步足球队双双旗开得胜。“健步足球禁止身体碰撞,考验的是个人技术和意识,比赛的安全性更高,这一运动有利于女性延续运动生命。而且我们这批老女足有的二三十年没见,借助这个比赛难得相聚,球场上配合的感觉还是像过去那样,特别开心,以后我会尽量多参加健步足球比赛。”



原国家女足主教练“阿水”水庆霞在比赛中



上海“老玩童”展示健步足球,他们衣服上的号码就是他们的年龄



康、长寿的代名词  
健步足球把“走着踢”变成健

## 运动健康 老有所乐

在开幕式上出现了特别的一幕:一队包含了上海足球各个年代,首批参加健步足球的“老玩童”昂首挺胸健步出场,穿着整齐的队服——胸前的号码数字,正是他们各人的年龄!他们健步带球,身手灵活地做着演示,展示了“我运动,我健康,老有所乐”的夕阳风采。

这其中年纪最大的是95岁高龄的原上海青年队、工人队名将宗斌顺。生于上世纪30年代初的他至今坚持每周健身,这些年考虑到高龄原因,他身边的人劝阻他参不参加足球比赛,而健步足球的运动方式延续了他的运动生命,“像我今天就是自己骑着自行车来的,我儿子还在家里睡觉呢……我希望自己踢球踢到120岁。”

相比宗老先生,84岁的程鸿钧和83岁的申平只能算“小弟弟”,他们都有一位职业足球时代知名球星的孩子。不知不觉,他们自己相继到了“量力而行”的岁数。参加健步足球“出汗”,让他们找回当年效力部队或企业

球队时的“叱咤”感觉。身手依然矫健的程鸿钧称赞:“拉韧带,保持肌肉弹性,继续参与足球运动。”申平和水庆霞一样,称赞健步足球体现用脑子和意识而不是靠体力踢球,“足球最终还是要看技术!”“老法拉利”不比拼速度,拼的是技巧和优雅。

一流的城市需要一流的赛事,首次举办的2026上海国际健步足球邀请赛定位“国际”,得到了各界人士尤其是上海足球界的大力支持。虽然自身年龄远没到参赛标准,一向热心足球公益的名将刘军还主动捐款助力。上海知名球迷“大老王”王尔康和足球前辈贡献等还专程从外地赶回,来现场为“老哥老姐”们加油助威……

5月15日上午,将依据两个小组的小组赛成绩展开对应名次的排位赛,其中A、B两组的小组第一之间将进行争冠决赛。晚间,组委会组织所有参赛队员和嘉宾登上“龙船”,饱览流光溢彩的浦江两岸夜景,举办隆重热烈的颁奖仪式和欢送晚宴。

从获得过奥运银牌的中国女排队长,到以助理教练身份辅佐过五任国家队主帅的元老,直接参与打造了“黄金一代”,再到转型国家体育总局排球运动管理中心管理岗位,同时于2023年升任中心主任并兼任中心党委书记,赖亚文的排球缘从12岁那年一路延续至今。而就在昨天,在中国排球协会第八届会员大会上,现年55岁的她又添了一重新身份——当选为新一届的中国排球协会主席。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

在赖亚文近些年主导推进的实务工作中,“专业人做专业事”的精神一直都颇有存在感。

在去年的工作会议上,赖亚文曾表示聚焦洛杉矶奥运周期,中国排球需要着重抓好五方面的工作,分别指向了国家队建设、青少年发展、深化排球赛事改革、加强教练员队伍建设和强化排球文化建设。在国家队建设方面,“借鉴国际先进训练理念方法手段,提高技战术训练质量”“建立优秀后备人才选拔机制,完善各级国家队协同发展机制”被重点提及。在青少年发展方面,赖亚文认为必须要兼顾好普及和

## 赖亚文成为中国排协首位女性主席

聚焦洛杉矶奥运周期  
国际化步伐成重点之一

“掐尖”,避免只抓一头,让青少年发展成为无本之木。在教练员队伍建设方面,赖亚文则强调要建立更加合理的考核奖励机制,做好资源统筹。

而在这“千头万绪”中,赖亚文曾明确表示中国排球国际化步伐缓慢是一个特别现实的情况。“排球管理人员和教练员国际视野匮乏。我国排球从业者普遍缺乏国际学习、运动或执教

经历,脱离了国际排球发展的大循环,惯性思维、路径依赖根深蒂固。国际优秀训练理念、大数据等前沿技术、智能化设施设备、先进康复医疗手段普遍应用不足,推动排球高质量发展的新质生产力远未形成。”从目前的种种举措可以看出,继续推进中国排球的国际化步伐,应是当下这个奥运周期内的重点之一。

提及中国排球,头块金字招牌当属中国女排。而对成立于1953年的中国排球协会来说,拥有“运动员-教练员-管理岗”完整排球故事线的赖亚文,她则是该协会历史上的首位女性主席。

赖亚文出生于1970年,家乡是辽宁大连,虽然亲戚里没有练体育的人,但凭借身高和运动天赋,她还是在10岁那年被大连市体校的田径教练相中,开始了入门训练。一开始,赖亚文接触的是跨栏项目,不过在训练两年后,她就被更明确地选拔进了辽宁省青年女排,并就此开启了与排球运动的深厚缘分。18岁入选中国女排,国手生涯达到十年,长期肩负队长职责,是队伍里的攻防核心。

在以国手身份征战国际赛场的十年里,赖亚文先后经历了胡进、郎平、栗晓峰执教时期,她和队友们携手四度斩获世界亚军荣誉,还两次拿到世界季军,并在1990年世锦赛上赢得了最佳防守奖的肯定。1996年亚特兰大奥运会,中国女排杀入决赛,并最终获得银牌,那会儿的领奖台上就有赖亚文的身影。亚洲赛场更是她的主场,先后五次助力中国女排登顶亚锦赛,另还有三枚亚运会金牌入账。

在运动员生涯的尾声,有伤也有

病的赖亚文经常是在咬牙坚持,她的坚持既是为了队伍的新老更迭,也是想再冲击一下自己长久以来未竟的世界冠军梦。1998年世锦赛,赖亚文忍受着伤病,毅然坚守赛场,与队友们一路拼杀、冲入决赛。最终,在与冠军擦肩而过的那一刻,她难掩内心失落,潸然落泪,这一幕也令当时无数的排球迷为之动容。

这届世锦赛是赖亚文以运动员身份留在国际大赛场上的最后身影,次年她就转型为中国女排的助理教练,在新岗位上开始了自己“五朝元老”的征程。换一种角色继续发光,正是在那个阶段,赖亚文成了中国女排队内公认的足够专业的“知心姐姐”。2016年里约奥运会,中国女排闯过重重考验,时隔十二载再度登顶摘金,重返世界排坛巅峰之列。看着新一代的女排队员圆了自己当年未竟的梦想,赖亚文在里约的赛场边笑了,也哭了。

2017年,赖亚文迎来了人生中的又一次转变,开始担任国家体育总局排球运动管理中心副主任。等到2023年,她升任为该中心主任并兼任中心党委书记。而就在昨天,在中国排球协会第八届会员大会上,现年55岁的赖亚文又添了一重新身份——当选为新一届的中国排球协会主席。