



2023.02.27 星期一  
足第 3855 期

**SOCCER NEWS**

本期 16 版 零售价 5 元  
总第 6128 期

逢周一出版 国内统一连续出版物号 CN 44-0019 广州日报报业集团 广州日报社主管、主办 广州传媒控股有限公司出版 总编辑 / 雷青峰



P 14-16  
**双面皇马**

刚刚在安菲尔德锋芒毕露大胜红军，皇马回到主场只能艰难逼平少一人的马竞。不只是这一场比赛的艰难，本赛季的皇马在欧冠继续炸裂，但在西甲，他们却完全不像卫冕冠军。双面皇马外热内冷，问题在哪里？

本报内容，未经许可，不得转载、摘编

# 部分国脚告假 新国足低调启动

记者程善报道 按照计划，中国足协将于本周一公布最新一期国家队名单，同时也是扬科维奇第一期国家队名单，然而，此次国脚征调却遭遇了一定困难，一些被征调球员因伤病和家庭原因请假，在这种情况下，最终公布的大名单和最初拟定的大名单肯定有一定的出入。

据了解，按照中国足协和扬科维奇拟定的名单，中国足协和拟征调国脚进行了初步的沟通，本报了解到的消息显示，部分国脚以各种原因请假，其中伤病是主要的理由，除了伤病原因之外，家庭原因也是请假的另一个主要理由。

客观来讲，因为 2022 赛季相对密集的赛程，中超出现了较多的伤病现象，老队员也更容易受到伤病的困扰。不过，此次拟定的国家队征调名单，伤病已经被考虑在内，部分伤病球员并没有进入名单，比如张玉宁和戴伟浚，此前戴伟浚在亚运队征调时，先是赶赴亚运队报到，随后请假离队前往国外疗伤。而张玉宁也在手术后的恢复期。

值得一提的是归化球员李可，此前本报和多家媒体都报道了李可在国家队新一期集训的计划内，但最新的情况是，艾克森和蒋光太基本确定入选，李可虽然恢复情况不错，但他距离比赛状态还有一些距离，在这种情况下，李可或不会进入此次国家队名单。不过国家队会在海口安排李可和扬科维奇见面沟通。毕竟此次集训的两个主旨，第一是让国脚们都见见新帅，第二是比赛，要选择身体状态好的球员确保比赛。

此外，也有拟征调国脚因家庭原因请假。在这种情况下，国家队的集训名单只能被迫进行调整。在此之前中国足协和扬科维奇拟定了一份近 50 人的大名单，既然存在变数，那么国家队只需要根据位置等因素进行调整即可，但无论如何，最终公布的名单和最初设想已经有了较大出入，到时肯定会有一些打过 12 强赛的球员不在名单上。

当然，需要警惕的是，不排除有球员对入选国家队心存畏惧，实际上，在 12 强赛后期，国脚们的心理状态就极为疲惫，这也是国家队输给越南的重要原因。关于国脚的畏惧心理，其实有多个层面的原因，糟糕的舆论环境、一些球员被网暴，都可能引发球员面对国家队的畏难心态。这个现象其实也给国家队的管理工作提出了更高要求。



扫一扫，更精彩

记者陈永报道 2月24日,中国足协官宣扬科维奇担任国足主帅,他留下的亚运队主帅位置,由久尔杰维奇接任。亚运队的任务只有今年的杭州亚运会,而国足要打2026世预赛和2024亚洲杯,这意味着,扬科维奇将在很大程度上影响未来4

年国足的表现,国足的表现,也在一定程度上决定了中国足球的舆论环境。那么,扬科维奇执教国足后,将面临什么挑战呢?扬科维奇又将给国足带来怎样的变化?



足出线的难度也没有减小。正因为如此,“豪赌世界杯”没有任何意义,正常开展相关工作即可,所以,此次国足选帅,一方面是正常保障国足训练和比赛,另一方面也是尽可能在纪律、体能、精神状态方面守住底线,扬科维奇恰好符合要求。其二,虽然足协调低了预期,但并非不重视,扬科维奇此前执教的是亚运队,也就是1999年龄段国家队,目标是杭州亚运会,执教时间长达4年多,在迪拜杯和东亚杯(含三名超龄)上的表现尚可,迪拜杯4比2击败泰国,东亚杯顽强逼平日本。球迷对亚运队的战绩并不感冒,哪怕再好也不会热捧,但在体育系统内部,作为本土举办的亚运会,对于亚运队的战绩要求及重视程度,其实还

队训练时,扬科维奇为队员们制定了很多反击套路,包括球员的跑动和传球都有明确要求,为此,他不断叫停,纠正细节。

就中国足球的现实来看,这种战术思想还是对路的,尤其是目前中国足球缺乏优秀的后腰及前腰,组织型战术确实难以有效实施,关于这一点,U20国家队主帅安东尼奥做得更加彻底,他基本上就是703的战术,跑动能力和拼抢能力不足的球员,技术再好,也只能打替补甚至直接不征召。

扬科维奇执教亚运队时的阵型,比较灵活,进攻343防守442,即一个边后卫要在中卫和边后卫间摇摆,另一边的边后卫要在边后卫和边翼卫间摇摆,这个变化意味着扬科维奇并不保守,否则343直接切换成541即可。扬科维奇表示,这是他执教亚运会后根据具体情况,经过较长时间的分析确定的。在国足,扬科维奇未必会采用这个体系,但张琳芃显然符合中卫和边后卫摇摆的特点,王燊超更是左右边路万金油,目前,国内中卫和边后卫摇摆人以及边后卫、边翼卫摇摆人相对较多,国

还有就是,扬科维奇绝不空谈,而是直接在训练中体现出来。亚运队在佛山集训时,球队的训练计划是一周13练,周一到周六都是一天两练,只有周日下午休息,而在迪拜时,训练更加严苛。在体能训练方面,每天跑动距离(包括有球训练)都在8000到10000米左右,他对球员的体脂率要求是10以下,实操控制在9以下,超标不能出场,不断超标基本上被放弃。

最后一点,扬科维奇是一名身体力行的教练,包括日常管理,一日三餐都是提前等候队员;训练从热身到具体细节要求,都非常详细。

## 【执教展望】

### 对执行力要求极高,需要支持

对于态度的重视以及高强度的训练节奏,包括对体能的严格要求,在执教亚运队时,扬科维奇没有遇到太大的阻力,除了部分队员无法适应被放弃外,其他球员基本都能执行。

国足有很多老队员,包括大哥级球员,对残酷训练的执行力会下降,而功成

# 独家解码国足新帅 扬科维奇

是比较高的。在这样的背景下,扬科维奇卸任主帅,必然会对亚运队有较大影响,甚至大概率是负面的,但足协还是决定让扬科维奇“换位”,说明足协更清楚国足的重要性,国足的影响力远超亚运队。

总体上看,此次选帅,足协基本抛弃了“豪赌”的思路,更加低调和务实,实际上,中国足球目前的主流思路是强化青少年足球发展;尽快让联赛恢复健康,用较长的时间恢复和发展。

扬科维奇执教国足后,将面临什么挑战呢?扬科维奇又将给国足带来怎样的变化?

## 【选帅背景】

### 新国足低调开局,“豪赌”成往事

此次足协选择扬科维奇出任国足主帅,各方态度并不统一,支持和反对的声音都有,但均非主流,观望的声音更多。

这实际上很正常,毕竟,国足上一任外教是世界级的里皮,之前的两位本土教练也在中超证明过自己,此时“名不见经传”的扬科维奇成为主帅,落差略大,要是普遍支持,反而成了怪事。

但此次国足选帅,有两点是比较明确的,其一,中国足协包括其他中国足球的决策者,基本放弃了以往的“豪赌”观念。

说起来,以往“豪赌”,往往不是足协层面决定的,而是外部力量干预的结果,甚至有的主帅都不是足协定的。但此次选帅,是真正由足协主导,即便此前主持选帅的陈戌源被调查,目前主持足协工作的杜兆才,也一如既往地推动选帅进行。

很显然,足协包括中国足球的其他决策力量,已清楚地意识到,未来国足的实力其实是处于下滑趋势的——随着1989年龄段球员的老去,未来10到15年,国足很难恢复到此前的水平,这也意味着,即便亚洲区世界杯名额增加到8.5个,国

## 【执教风格】

### 压迫和反击,强调态度重视体能

除了技战术理念外,扬科维奇身上还有两个鲜明的风格:一是他特别强调球队纪律、拼搏态度、团队精神及爱国主义精神,对球员的体能有着极为严格乃至严苛的要求,一句话总结就是,特别看重态度;二是扬科维奇带队习惯身体力行,包括训练热身,都是亲自带队,不像里皮主要掌控大局,具体训练由助手负责。这两个特点,意味着扬科维奇麾下的国足,或许会和以往有一定的改变。

首先看一下技战术理念,任何一位主教练,技战术风格都是焦点所在。从亚运队来看,扬科维奇的执教风格主要是两点:一是强调压迫,包括前场的高位压迫,全场范围的逼抢,这也是扬科维奇特别重视体能的重要原因,毕竟,这种高强度战术,对体能的要求是非常高的;二是当球队前场无法进行压迫的时候,就要打反击。亚运

足复制这个体系的难度更小。

其次,看一下扬科维奇对于态度的要求,即纪律、拼搏、团队、爱国以及相应的训练节奏及体能要求。有关纪律,一个简单的例子,扬科维奇一直以身作则,比如他都是提前到餐厅门口等待球员,而且绝不允许不吃早餐,包括球队出发前往迪拜当天,下午的飞机,他都要求球员起来吃早餐,至于他自己,对饮食非常克制;拼搏精神、团队精神和爱国主义精神就更不用



说了,朱辰杰就表示,哪怕热身赛,在场上达不到要求,都会被直接换下来。

此外,扬科维奇擅长鼓舞士气,东亚杯中日之战,中场休息时,他那段激励语录令人印象深刻,球员们斗志满满,最终0比0逼平了对手。

名就的球员,意味着在管理、训练等各个方面都缺乏足够的动力,扬科维奇如何应对,是个大问题。

对此,扬科维奇有几个办法,一是根据具体情况适当放松要求,早餐和体脂率是硬指标不容妥协,但具体的训练量和训练节奏,有调整的空间,但这是有限的;二是选择欲望更强烈、态度更积极的球员,这意味着国足面临一定程度的洗牌,正常来讲,亚运队的队员比如朱辰杰等原本就是国脚,扬科维奇大概率会带几名年轻球员到国足,但未来半年,这个策略无法实施,因为亚运队有亚运会任务,他只能从亚运队之外的球员中选择国,磨合就是较大的问题。

首期国脚名单,扬科维奇肯定会综合考虑球员的情况,而随着他逐渐熟悉,不排除进一步调整的可能。当然,国足本身也面临新老交替的局面。

扬科维奇对于态度的高度重视,对于体能的严苛要求,包括身体力行的带队习惯,意味着他和球员需要较长时间的磨合,他的球队要想成型,恐怕需要短则三个月长则半年的时间,这就需要耐心,至少,和新西兰的两场热身赛,恐怕无法全面展现他的风格,但外界希望打出一定的特点。

最关键的是,扬科维奇的这种执教风格,决定了他必须保持权威,这就需要足够的权力,虽然足协对李铁的完全放权导致出现了一些问题,但不必因噎废食,扬科维奇要想成功,需要足协的坚决支持。

记者陈永报道 扬科维奇国家队的一期集训名单即将公布,与此同时扬科维奇的教练组人选也基本确定,他在亚运队时的助手佩洛维奇和守门员教练马克西莫维奇将一同加盟国家队,中方教练组方面,邵佳一将出任领队,郑智和陈涛将出任助理教练。亚运队主帅久尔杰维奇已经在上周六抵达迪拜并投入工作,久尔杰维奇还带着两名助手一同加盟亚运队,随后扬科维奇和久尔杰维奇开始共同工作,主要任务是亚运队的交接,再之后扬科维奇将带着佩洛维奇和马克西莫维奇返回国内接手中国国家队。

佩洛维奇是体能教练,一直跟随扬科维奇

执教亚运队,此番扬科维奇接手国家队,佩洛维奇自然一同赴任。需要说明的是,马克西莫维奇不仅仅是守门员教练,更是扬科维奇熟悉西亚足球的“参谋”。马克西莫维奇年轻时在塞尔维亚和匈牙利踢球,退役后他作为守门员教练执教过的球队包括贝尔格莱德红星、塞尔维亚 U21 国家队等等,期间和扬科维奇有多次合作。更重要的是,他有在西亚多年执教的经验,此前曾经在沙特的阿尔费萨里俱乐部担任了三年守门员教练。邀请马克西莫维奇加盟,一方面是希望发挥马克西莫维奇在守门员执教方面的经验,另一方面也是借助马克西莫维奇曾经多年在西亚执教的经验,让扬科维奇对西亚足球有更多了解。

曾在队帮忙。  
■李霄鹏国家队时期,郑智和邵佳一就



## 邵佳一郑智陈涛护航国足

马克西莫维奇在此前接受采访时表示:“扬科维奇教练带过红星,带过 U21 国家队,在瑞士带过梅赫伦这样的中游球队以及标准列日这样的顶级球队,现在看扬科维奇,如果说不同的话,他现在肯定是一个更好的教练。我也非常欣赏扬科维奇对精神层面的要求,他是一个有着雄心壮志的教练,有些事情看着不可能,但这并不意味着不会发生。”

扬科维奇目前确定的三名中方助手是领队邵佳一,以及助理教练郑智和陈涛。邵佳一是前国脚,目前是中国足协执委,同时也长期在国字号球队工作,此前担任 U20 国家队领队兼助理教练。选择邵佳一担任领队有利于帮助扬科维奇更好

地和中国足协沟通,同时邵佳一也可以帮助扬科维奇更好地了解球队。在担任 U20 国家队领队兼助理教练期间,邵佳一就非常很好地成为了中国足协和安东尼奥之间的桥梁,在很大程度上为安东尼奥的执教提供了支持和保障。

郑智在 2022 年仍旧是球员身份,对于目前这一批国脚,郑智显然更加熟悉和了解,同时郑智也是过去二十多年中国足坛最顶级的球员,此前是国家队队长,在目前国家队球员中拥有绝对的权威。郑智加盟教练组将有利于扬科维奇以最快的速度熟悉和了解国家队队员,也必然会加速扬科维奇和球员之间的磨合。需要说明的是,扬科维奇本身的执教习惯是身体力

行,从球队的日常管理到训练,从热身训练到正式训练,扬科维奇都是亲力亲为,在这种情况下,郑智一方面是配合扬科维奇的管理和训练,另一方面还是侧重于搭建扬科维奇和球员之间的桥梁。

陈涛则是一名年轻教练,他此前执教深圳青年队表现不俗,曾经率队击败国少队获得过“起源地杯”的冠军,目前担任深足一线队的执行教练。陈涛进入国家队教练组,是最近几年中国足协一直坚持的培养年轻教练策略的体现:在此之前,周海滨、韩鹏等本土年轻教练都曾经加盟国字号球队教练组,就在今年,亚运队也补充了退役不到一年的李帅。

对于郑智和陈涛来说,兼顾国家队和俱乐部队并不成问题,毕竟这种模式在李霄鹏执掌国足时代就曾有过。而国家队除了三月集训时间相对较长外,后续的集训都是跟联赛穿插开的,根本不存在冲突。就算三月的联赛备战期,广州队还有技术总监傅博,深圳队还有守门员教练关震,助理教练向君、苑维玮,球队的训练和备战不会受到任何影响。

国家队重新起航之后,最重要的任务是尽可能多地进行国际比赛,更好地熟悉当前世界足球的比赛节奏和比赛强度,全力备战 2023 年 11 月份举行的 2026 世界杯亚洲区预选赛 36 强赛,以及 2024 年 1 月份举行的亚洲杯。

### 自觉遵守《公民防疫基本行为准则》

每个人都是自己健康的第一责任人

## 养成健康生活方式

- 加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康
- 健康饮食,戒烟限酒
- 做好每日健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,及时就医

# 海港万事俱备，静候新帅

记者程善报道 新赛季备战期，对近年一直追逐冠军的上海海港而言依旧不轻松。经历上赛季的一些波折之后，目前海港有两个首要任务横在眼前，一是球队主帅的人选，另一个则是即将到来的亚冠资格赛。

## 这个冬训期人马齐整

从今年1月11日，海港全队结束上赛季足协杯征程后，全队就进入假期模式，相比较前几年的春节，兔年伊始，队员们终于能够获得一个悠长完整的假期。对于队内的多名国脚来说，这个春节没有国家队比赛任务，他们也获得了一个难得的调整机会。

一个月的假期过去之后，2月上旬，海港方面开始了集中训练。为了让大家能够在正式的冬训开始前有一个良好的调整阶段，实际上从2月7日开始，海港目前的大本营——世纪公园训练基地就已经对球员开放，有需要提前进入训练状态的队员们便陆续到此训练。

2月15日是上海海港俱乐部备战新赛季重新集结的时间。按照计划，球队集中之后的这段时间里，球队先安排了身体恢复方面的训练内容，为了在体能上为冬训以及后面的新赛季做足储备，经过教练组的计划，第一阶段集中之后，队员们会适当进行体能储备的训练环节。“上赛季受到客观影响，我们冬训的计划被彻底打乱，其中很大一部分就是在体能上的不足，导致后面联赛第一阶段球员们很难找到状态。”海港内部人士表示，在集训期间球队给大家开了会，一方面总结了球队在上赛季备战期间出现的问题，同时也强调了新赛季备战期几个阶段将主要解决的问题。

相比较上赛季准备期在人员、体能、技战术上的尴尬局面，单从本赛季目前的阵容看来，海港目前的阵容已经相对完善。在集中首日，30名本土球员已经齐整，其中还包括了贺惯、傅欢、张卫、张一等等



■海港挖角哈维尔，是看中了他整合河南队、保持球队稳定性的能力。

上赛季租借在外的球员。

从球队的阵容看来，目前海港名义上还有五名外援在队中——奥斯卡、巴尔加斯、保利尼奥、卡隆、恩迪亚耶。恩迪亚耶在冬季转会窗口开启之后，已经以租借形式加盟土超球队代米尔体育。目前，奥斯卡、巴尔加斯已经归队开始训练，而其他两名队员也正在返回球队的路途中。

在大部分外援归队之后，海港在2月下旬开始了新一阶段的备战，球队训练地点仍然在世纪公园。在这个阶段中，根据教练组的安排，经过了恢复期之后，目前训练还是以储备体能为主，在此基础上，球队已经根据球员个人的自身状况，为大家加上了不同的训练量。整支队伍目前已经开始了一天两练的训练节奏，“奥斯卡

归队加入训练之后，感觉状态也不错，他在休假期间一直保持着良好的训练，相信其他外援也能够很快地回到良好状态。”海港方面表示。

## 流言中各项工作有序推进

在2月开始冬训中，代理主教练奚志康和孙祥主要负责球队的训练管理，不过新赛季备战期重要性不言而喻，海港目前最为重要的还是尽快确定新主帅人选。

此前，外界曾传出两个候选人名字，一位是45岁的前西班牙主教练罗伯特·莫雷诺，另外一位则是在河南嵩山龙门执教的哈维尔。实际上，俱乐部方面确与两人都有过接洽，不过相对于莫雷诺而言，无论是在对中超联赛的了解，对中国的生

活环境以及薪水上，哈维尔都是双向选择中更为合适的人。在与莫雷诺初步接触之后，海港俱乐部实际上并未就跟深层次的话题继续联系。

根据最新消息显示，哈维尔与海港方面确实已经有了更进一步的接触。据知情人士透露，海港与哈维尔已基本达成合作意向，目前的关键点是哈维尔与河南方面的毁约金谈判进展。从哈维尔在上赛季的执教情况看来，球队战绩一直很稳定，如果上赛季没有出现外援“报复”主裁判而被中国足协禁赛一事，哈维尔或许会带领嵩山龙门向中超冠军发起冲击。而海港方面也正是看到了哈维尔对于如何整合球队、保持稳定性这方面的能力。就目前海港的配置和实力而言，只要不出现大面积伤病，在中超冠军争夺中仍有他们的一席之地，而面对众多大牌国内球员和外援，主帅如何协调球队，才是重中之重。

若新主帅到位，海港方面近期的第一个目标将是备战亚冠资格赛。相比较之前疫情带来的不确定因素，亚冠赛场的中超球队多数未尽全力，而本赛季中国足协方面已经发出正式通知，要求参加亚冠球队必须派出主力球员参加。而对于渴望征战亚冠的海港来说，对附加赛的重视程度丝毫不会弱。

新赛季开始之后，海港将会将主场迁至上汽浦东足球场。根据球队安排，海港全队将在3月初前往新主场进行“踩场”训练。而就在上周末，于海、颜骏凌、阿布拉汗已经率先进入球场。他们在参加一场青少年训练营的活动中，比起其他队友提前感受了新主场。现代化的更衣室，更近距离的专业球场，都让他们感叹，“这里非常有足球联赛发达城市主场的感觉，让人顿时热血沸腾起来。”

虽然目前外界还有不少关于陈戌源与海港的各种传闻，不过新帅即将确定，新主场将完美亮相，球队阵容也较前几个赛季的备战期更为完整，从目前看起来，上海海港的一切仍在有序地顺利进行着。

# 哈维尔萌生“二意”，河南队紧急选帅

记者鲁蜜报道 河南嵩山龙门已经在中牟基地集结开练，主教练哈维尔已经在26日踏上返回郑州的旅程，预计将在27日抵达。哈维尔这次回来，却并不是要带队继续征战新赛季的中超联赛，而是决定是否与河南队履行完最后一年的合同。随着他与上海海港的绯闻传出，决定去留也就是这一两天的事情。河南队需要在短时间之内拿出B计划，毕竟距离新赛季开赛只有两个月的时间，球队不能长时间没有主教练带队训练，与之相关的很多事宜，都需要在这段时间落实。

其实关于哈维尔究竟会不会继续在新赛季带河南嵩山龙门队，早在球队通知收假的讯息中，就已经开始打下了伏笔。当时球队给到的通知是，外籍教练组的回

归时间需要主教练来确定，而非直接发布教练组归队时间。

众所周知，去年年底河南队也发生了欠薪，虽然拖欠的时间并不长，但确实也打破了这支老牌球队建队以来从不欠薪的传统。因为疫情原因，各中超俱乐部都勒紧裤腰带过日子，河南队也不是个案，却也让俱乐部不得不在新一年面对重新股改以及缩减预算的事实。上周，是俱乐部股改的关键阶段，但最终结果还没有出来。哈维尔团队归队在即，由此传出他与上海海港的绯闻，也是时候面向公众了。

这次回郑州，哈维尔确实是来谈解约的，因为他与河南队的合同只剩今年一年。鉴于哈维尔此前有过一次中途解约去西甲莱万特执教的经历，很多球迷也认

为，这次也是他主动要和俱乐部解约，去寻求更好的俱乐部和平台。事实上不完全如此，应该说哈维尔和河南俱乐部确实在此时已经缘尽。

河南队在今年缩减预算，去年在加大投入的情况下，给到哈维尔的待遇实际上还是不错的，今年缩减预算之后，哈维尔团队是否能接受、适应，答案显然是否定的。新的股改还没有完全落地，哈维尔也无法保障今年能够将河南队带到什么位置，双方已经站在了决定是否继续履行合同的边缘。只是正好在这个时候，上海海港队恰好要找新的教练，于是三方就这么产生了联系。并非是哈维尔朝三暮四，并非河南队非要和这个教练组解约，也并非上海海港队强行挖角。

哈维尔能够去执教上港，也确实符合他自身的定位。过去两年在河南带队，俱乐部不仅给到了哈维尔理想中的待遇，也在人员上尽可能升级，不过最后球队都没有拿到预想中的成绩，当然，原因是各方面的。哈维尔有自己的追求，在河南队即将变革的时期，新赛季注定是会回到一个各方重新磨合的阶段，双方在定位上发生了偏差，也就注定要重新坐在谈判桌前，就未来聊一聊。

据了解，哈维尔已经在26日踏上回郑州的旅程，预计将在27日抵达，俱乐部和他之间会进行是否继续履行合同的谈判。当然，河南俱乐部也做好了一系列准备，一旦哈维尔离队，将会在最短时间之内，落实新主教练的人选。

# 大连人 年年难过,今年更难

记者贾岩峰报道 比起上赛季备战期的新闻不断,现在的大连人队稍为平静,但坊间传闻仍络绎不绝,更加严格的准入制度无疑是卡在大连人面前的一座大山,同这又是大连人必须要翻越的一座山。比起上个赛季很多操作的雷厉风行,这个赛季,大连显得略微平淡,或者说,大连人本赛季的定位非常低调,因为不能引进新援,加上有个别主力球员离队,使得俱乐部也不得不面对现实情况,把新赛季的成绩指标依然放在保级上。

## 【准入关】

### 万达态度至关重要

想要保级的第一步,必须得有中超资格;要留在中超,首先就得过了准入关,把以往拖欠的、已经被国内或者国际足联裁决的钱都还上才行。

今年的联赛准入标准很难像去年那样再来个三步走了,足协三令五申要求各队必须要抓紧时间完成清欠,且必须在3月5日之前把清欠证据提交完毕。中国足协事实上已经给了各队充分的时间去解决问题,如果实在解决不了的,球队也只能无法通过注册。大连人上个赛季可以说是中国职业联赛中形象正面、人气高涨的球队,但其实也面临着准入的困境,万达运营俱乐部时期签下的多份天价合同都在偿还的过程中。万达集团与大连市足改小组之前有协议,万达退出俱乐部经营和管理后,还要负责三年的运营费用,今年是约定的第二年。根据该项约定,俱乐部在中超时期的运营费用为每年1.5亿,中甲为1亿。

这1.5亿和1亿听起来真是不少,但是,这些费用理论上要包含该年度所产生的所有仲裁欠薪偿还数额,无论是国际的还是国内的。上赛季有大连市政府方面的相关领导出面协商,万达把一些金额比较大的外援球员欠薪给偿还上了,没有完全从俱乐部的运营费用里面出,这才保证了一线队的资金能够维持正常运营,并且让



球队拿到了比较好的成绩。

如果万达也遇到了资金流转的困难,那大连人队要想活下去也难,所以,新赛季大连人队能不能活下去,存活质量如何,万达的态度至关重要。

## 【运营关】

### 要靠赞助商活着

大连人是2月15日全队飞抵海口观澜湖基地的,2月16日开始了在海口的首训。比起去年,球队里缺少了童磊、董岩锋、孙国文、吴伟、单欢欢等主力球员或者主力替补的身影,但也有个别外租的球员回归,还有外援的到位,所以整体人数没有太大的起伏。外援都准时归队,与中方球员同步进入了冬训,而在大连人良好的球队纪律作风下,没有球员体重超标,因此主教练谢晖的训练计划也能顺利开展。

可能是因为见惯了大风大浪,谢晖的心情似乎并没有受到外界传闻的太多影响,作为主教练,他的情绪会对全队产生

重要影响。虽然有很多传言围绕球队,但是冬训的时间却是宝贵的,所以,现阶段球队的训练并没有受到太大影响。

球队的命运可以分为两个部分:一部分看万达的资金能否保障球队通过准入;一部分是准入一旦通过之后,球队能不能打好整个赛季,扛住不能引援的压力,顺利完成保级。准入与否不是球员们能够决定的,从任何角度来看,各方都在努力去解决准入的问题,只是需要时间,一旦过了准入关,球员们的表现就至关重要了,因此大家都在为球队通过准入后的命运做最大的努力,否则一旦放松,球队过了准入后,再补可能就来不及了。

回看这几年,大连足球似乎一直在与艰难为伴,差不多每个赛季开始之前都要有一些传言,比如说上个赛季在大连人递补中超之前,坊间的传言是,球队一定会降级,然后彻底退出,因为只有彻底退出了,才能把一些无法偿还的账目一笔勾销,从头开始打起,但最终球队不仅没有黄,还递补进了中超,还在那种情况下拿

到了还不错的成绩。原本以为球队今年会好起来,毕竟去年打出了成绩,鼓舞了士气,给城市带来了更高的关注度和流量,但今年的情况依然艰难,因为中超各队都还没有自我造血功能,不能带来直接的经济收益,因此,尽管整个运营成本都降下来了,但还是改变不了只花钱、不赚钱的尴尬,也带来生存的不稳定。

一切都要靠赞助商活着,如果赞助商遇到了经济困境,也等于把球队带入了同样的困境。

## 【引援关】

### 影响大,但不致命

目前看来,大连人有可能在今年的冬窗和夏窗都不能引援,能否改善还要看万达的态度,从目前情况看,大连人只能凭借上个赛季的引援完成本赛季的保级任务了。

如果仅仅从人员班底来看,应该不算是一个绝对不可能完成的任务,也许过程会很惊险,关键的是要看上下能不能顶住,这不光是来自球员们的自身努力,还要看俱乐部能否得到与上个赛季一样的支持。上个赛季,球队在出征前补发了一部分欠薪,有市领导亲自送行,赢球后的工资、奖金都能发放及时,一切的一切,都能显示出这支球队是有人关心、有人支持的,因此,尽管薪资不高,但大多数球员都能接受,比赛艰苦,球员们也都能咬牙挺住,最终球队为大连赢得了尊重,也赢得了大连球迷的心。

所以,即便这个赛季大连人不能引进新援,对于这个有着钢铁般意志和战斗作风的球队而言,也不会是致命性的打击,谢晖作为主教练,面对这样的困难,也一句都没有抱怨过。真正影响大连人队命运前景的,还是他们对于这座城市的价值——不管球员们多么想好好展现足球城的风采,也不管球迷们有多么热爱这支球队,如果他们的生存与拼搏的意义对这座城市不再那么重要了,那球队就真的危险了。

## 准入情况不乐观,足协工作往前提

记者程善报道 根据中国足协、中足联筹备组给中超各队下发的通知,3月5日将是收取各队归还欠薪资料的最后时限,而后中国足协会对相关资料进行核实与确认,最后对外公布准入结果。目前距离最后截止日期还有一周左右的时间,所有中超俱乐部都能够完成准入清欠工作吗?现在看来大多数球队都能完成清欠工作,只有个别球队有危险,中国足协也因此做好了两手准备,一方面是帮助无法完成清欠工作的俱乐部做一些能力范围内的帮扶工作,另外一方面是做好中甲球队递补的工作,本赛季的递补将与往年有所不同,如果多次递补后又降级的队伍,将不再具有重复递补的资格,而是把递补顺位向后顺延。

新赛季的中超大致分为这样几类球队:第一,从中甲升上来不久的7家俱乐部,他们都不在欠薪之列,因为这两年中超的整个运营成本已经大幅降低,高薪球员都逐渐褪去,联赛回归理性与低成本运营了,因此刚从中甲上来的队伍基本都不欠薪,能够顺利通过准入;第二,中超原本经营相对稳定的球队,比如山东泰山、长春亚泰、天津津门虎;第三,有一些小危机,但是成功化解的可能性较大的球队,如河南嵩山龙门,尽管目前球队还有欠薪,包括一些离队球员的欠薪都还没有如期兑现,但解决的可能性较大;第四,原本严重欠薪,但是经过政府层面的协助和新股东注资、俱乐部自身想办法,欠薪问题有望得以解决的,如北京国安与上海申

花;第五,存在一定解决的可能性,但是前途不十分确定的,如沧州雄狮与广州城,沧州雄狮本来与政府层面有赞助协议,合同都签好了,但是由于政府部门人员调整,使得合同始终不能被执行,如果合同可以落实,沧州队的问题则可迎刃而解。而广州城的问题就相对复杂,由于母公司出现了一些问题,使得他们没有办法再思考、顾及这支队伍,曾经寻找到的赞助商也有了变化,但毕竟都有一些可能解决的框架摆在那里,如果真的有人推动,各方达成一致,问题也不是完全不能解决,一旦解决,势必继续留在中超。

现在真正有大问题的是深圳队,欠薪额度巨大,很难有企业接手补上这个窟窿。上海海港和武汉三镇,他们目前都在正常

备战。大连人在上赛季的中超虽然征服了很多球迷,但迄今为止,球队的历史欠薪还没有解决完全,所剩的时间也不多了。

中国足协的准入部门今年开展的方式也与往年有所不同。由于多支队伍都大幅欠薪,如果就这样被动等待俱乐部自己去解决问题,那最后递交上来的准入材料可能会不理想,而到那个时间节点再想回天也已乏术了,因此足协把工作做在前头,提前派了部分工作人员到地方,尤其是一些经济压力大的俱乐部,足协方面积极协助他们去跟更高层沟通,期望能推动各方朝着尽快、尽善解决问题的方向发展。根据足协的规定,今年的准入是宁缺毋滥,因为总这么将就下去,最终坑害的还是中国足球的整体利益。

# 国安 杨立瑜和李磊即将加盟

记者刘翔宇、寒冰报道 正在海口冬训的北京国安,上周末与长春亚泰进行了一场教学比赛,结果国安3比0完胜。比赛反映了这一阶段的训练效果,国安冬训开始早、准备充足,球员身体状态已逐渐调整到位。值得一提的是,还处在“试训”阶段的李可,在下半场登场,表现不错。

## 进攻端 与杨立瑜达成一致

国安之所以没有提前续约李可,主要还是担心他的身体情况,毕竟李可经历过几次“大修”,并且久疏战阵。不过从目前这一阶段的表现来看,李可的身体完全没有问题,他的能力也得到主教练斯坦利的认可,不出意外,国安将与其完成续约。

李可的归来对于国安的中场有一定补强,与此同时,国安的引援已经有了实质性进展。国安今年的引援动作开始非常早,而且目标很明确。新赛季国安将回到主场作战,作为新工体的第一年,球队必须要拿出一个像样的成绩,至少要进入亚冠,再努力争冠。过去三年,国安的成绩有所下滑,外援整体实力下降,要想迅速提高球队成绩,重新具备竞争力,必须在引援上有所提升。在极为有限的预算内,俱乐部必须要尽早运作。

这个冬窗,国安将在三条线都进行补强,内外援层面的动作不小。内援方面,最早传出的方昊已经与国安达成一致。国安在中前场缺少突破点,上个赛季阿德本罗的到来让国安有了一定的反击能力,但他因伤缺席了大部分比赛,小将方昊的到来将使国安的边路继续提速。除了方昊之外,在边路攻击手上,国安还瞄准了杨立瑜,后者可以打边也可以出现在中路,能力非常全面。杨立瑜一直是心脏球员,经常在关键比赛中有所表现,而且过去多



李磊去留洋时,侯森曾不舍流泪。

个赛季在广州队经过了历练,对于大球会的生存方式并不陌生。杨立瑜正值当打之年,来到国安可以即插即用。和方昊一样,国安已经与杨立瑜达成一致,后者近期将前往海口与国安会合。

## 防守端 李磊即将回归

防守端国安也开始进补,在刘欢、金泰延相继离队后,左边后卫位置只剩下乃比江,略显薄弱,国安有意召回功勋球员李

磊。李磊在瑞超草蜢的出场机会并不多,回到国安也是不错的选择。据外媒报道,李磊已经与草蜢俱乐部进行了沟通,他离开瑞超已经进入倒计时。重新回到国安,新赛季在新工体打比赛,对于李磊来说更像是“回家”一样,当然,国安为了迎回李磊也将表示出足够的诚意,除了必不可少的仪式感,国安还将给李磊提供一份长期合同。

2022年初,李磊以自由身加盟瑞士豪门苏黎世草蜢,成为继武磊之后中国第二位能在欧洲主流联赛立足的留洋球员。然而遗憾的是,一年多以来李磊饱受伤病困扰,影响了表现。李磊在加盟后不久就因外展肌撕裂被迫休养了3周;去年8月客战卢塞恩,李磊新赛季首次出场就是主力后卫,但随即又因肌肉伤病缺席3周;去年11月主场对巴塞尔李磊替补出场担任左翼卫,之后又因伤病长期缺席。而后主教练孔蒂尼再次变阵4后卫,左后卫位置已被施米德占据,濂古步梦和卢斯利搭档中卫,老队长玛格雷特都失去了主力位置,里贝罗是主要轮换球员,李磊基本无法得到出场机会。想要参加亚洲杯的比赛,李磊必须确保比赛机会,这也促使他下定决心结束留洋生涯。

当然,无论方昊、杨立瑜,还是李磊、李可,在新赛季都将面临残酷的竞争。国安目前各个位置上竞争都非常激烈,所有人都要全力以赴争得一个首发的位置,球队向上的势头很强烈。除了以上几人,国安在内援上还会继续“寻宝”,还有已经非常接近的目标人选。外援引进层面同样进展顺利,除了已经被报道的德索萨,还有两名高水平球员已经与国安接近,只待完成最终的签约。

在所有框架都搭建完善之后,今年的国安值得期待。

## 中国留洋,越来越难

记者寒冰报道 李磊离开草蜢后,中国留洋球员在欧洲顶级联赛也只剩刚加盟土超谷穗城的吴少聪这棵独苗。而自从1月中旬加盟谷穗城后,吴少聪连续5场比赛(4场土超,1场土耳其杯)虽然都进入了替补席,遗憾没有得到出场机会。只是在谷穗城对乌姆拉尼耶体育和卡西姆帕萨的热身赛中有出场。

除了李磊和吴少聪,其他现役中国旅欧留洋球员均在欧洲低级别联赛效力。目前有4人在次级联赛,分别是萨格勒布杜布拉瓦(克罗地亚甲级联赛)的19岁中场贾博琰、兹拉蒂博尔(塞尔维亚甲级联赛)的22岁后腰李东、瓦埃勒(丹麦甲级联赛)的19岁右后卫李嗣谔,冬窗刚加盟格拉茨人(奥地利乙级联赛)的门将刘邵子洋。贾博琰去年10月和12月分别完成了在杯赛和克乙联赛本赛季的首秀,杯赛对戈里察还攻入留洋处子球。李东也是去年两次在塞尔维亚甲级联赛替补出场,合计32分钟。

五大联赛的低级别联赛留洋球员中,目前级别最高的是19岁的前锋何小珂(萨瓦戴尔)和门将李昌伟(圣费尔南多),都在西班牙第3级别的西协甲联赛。何小珂去年12月完成了西协甲(西班牙第3级别联赛)首秀,但仅有3分钟,李昌伟尚未有出场记录。

此外,22岁的右后卫肖俊龙还在去年底加盟了巴西圣保罗州的米拉索尔队。米拉索尔目前在圣保罗州联赛,新赛季将征战巴乙联赛。中国留洋球员目前在巴西的还有两位归化球员,阿兰(弗鲁米嫩塞)和洛国富(米涅罗美洲)。

相比之下,日韩旅欧球员在冬窗还在不断增加。不完全统计,这个冬窗至少有10名球员从J1和J2联赛加盟欧洲联赛。其中包括清水鼓动中场铃木唯人(法甲斯特拉斯堡)、鹿岛鹿角后腰三竿健斗(葡超圣克拉拉队)、名古屋鲸鱼边锋相马勇纪(葡超卡萨皮亚队)、横滨水手中场岩田智辉、神户胜利船中卫小林友希

(苏超凯尔特人)、神户胜利船中锋小天裕太郎(苏超哈茨队)、札幌北海道中场檀崎龙孔(苏超马瑟韦尔队)、鹿岛鹿角中场松尾佑介(比甲韦斯特洛队)、宫本优太(比甲代因泽队)、清水鼓动右后卫原辉绮(瑞士超苏黎世草蜢队),这还没算56岁高龄加盟葡甲球队奥利维拉人的三浦知良,以及加盟卡塔尔赖扬队的川崎前锋日本国脚中卫谷口彰悟。

韩国球员冬窗留洋的主要去向是J联赛,但今冬水原三星21岁的前锋吴贤揆也加盟了苏超凯尔特人队,转会费高达280万欧元。韩国球员目前在五大联赛顶级、次级以及欧洲二流顶级联赛留洋的球员多达17人,分布在11个联赛。除了五大联赛的孙兴慜、黄喜灿、李刚仁、金玟哉、郑优营、李在城,还有在希腊超踢球的国脚黄仁范、葡超波尔蒂芒人的朴志洙。当然,还有与李磊是草蜢队友的20岁前锋郑相彬。韩国留洋球员的分布虽然不如日本,但比较集中在五大联

赛,前北京国安后卫金玟哉如今已是身价仅次于孙兴慜的亚洲第二球星。

日本球员目前在五大联赛顶级、次级以及欧洲二流顶级联赛留洋的球员多达95人,其中德甲11人,葡超10人,比甲13人,苏超7人,分布在欧洲22个联赛。此外在亚洲、中北美、南美联赛,也有不少留洋球员。李磊所在的草蜢就有两名日本留洋球员。

值得一提的是,越南中场阮光海去年加盟法乙球队波城,本赛季已出场13次还射入处子球。泰国还有1名血缘归化后卫米克尔森在丹麦超的欧登塞效力,伊拉克19岁中场伊克巴尔签约曼联U21梯队,正在踢英超预备队联赛,此外还有4名旅欧球员分别在葡超、瑞典超和捷克甲联赛踢球。战火纷飞还刚遭遇强震的叙利亚,也有3名旅欧球员分别在挪威甲、斯洛伐克超和瑞典超踢球,另有3人在土耳其、瑞士和丹麦次级联赛踢球。



# 中超转会市场重点人群调查

在今年的首个转会窗口期间,一些经验丰富的老将因为合同到期进入到了市场之中,更有一些中生代球员还处于寻找下家的过程中。金元足球时代早已经过去,如今的中超俱乐部无一不收缩投入,绝对不会在引援上进行大投入,从而也让这一个转会窗口呈现出一种球员供大于求的景象。豪门所剩无几,在国内市场已少有俱乐部再会开出顶薪的背景下,也许一些中生代球员可以考虑留洋这条路。中国足球在等待复苏,中国足球的市场也需要时间才能恢复元气。

本版撰稿/鲁蜜

## 广州队球员备受关注

上赛季广州队不幸在赛季末降级,但球队在降到中甲后,并没有出现解散的危机,这也意味着球队的生存要继续,征战也要继续。而上赛季在广州队中的一些中生代球员,尤其是国脚们,他们是否会留在广州队呢?答案是否定的。在进入转会市场之后,像韦世豪、杨立瑜、严鼎皓、张修维等球员都成为了大家关注的焦点,并且也被认为是这个转会窗期间最为抢手的一部分球员。但事实并非如此。

首先是韦世豪,作为国家队主力进入转会市场,理论上是最抢手的。从经历看,韦世豪曾经先后效力过上海海港、北京国安以及广州队,都是中超实打实的豪门球队,而如今的中超能给他选择似乎并不多,能匹配得上其之前经历的,似乎也只剩下了武汉三镇和山东泰山队等少量球队。不过三镇并无意引进韦世豪,倒是从他进入到转会市场以来,一直与山东泰山有“绯闻”传出,甚至还一度被曝出泰山队向广州队支付了转会费,并已与韦世豪完成了签约,而韦世豪已经到了济南。

不过近日有消息称,泰山队并没有引进韦世豪的计划。泰山队2023赛季内援引进计划中没有韦世豪,所以不存在已经完成草签。2021赛季结束后,泰山队和广州队就韦世豪转会一事有过接触,因为转会费等原因未能完成,但本赛季没有再引进他的打算,至于未来能否牵手,还需要时间给出答案,毕竟吴兴涵事件还在恶化,一旦他离队,泰山边路就需要加强。

另一位国脚杨立瑜也确定要离开。本月中旬广州队还官方发布了祝福杨立瑜26岁生日的海报,一度让外界认为他会留队,但事实上,杨立瑜很早就和其他俱乐

部产生了联系,并且本人收到的邀请也很多。作为国家队主力,他的去处也终于浮出水面,那就是北京国安。新赛季的国安力争回到上游,并且再度喊出了争冠的口号,杨立瑜的加盟也是水到渠成的事情。

严鼎皓是广州队中有转会传闻最多的球员,上赛季他表现突出,自然也会受到其他俱乐部的关注。与他产生过传闻的俱乐部包括武汉三镇、山东泰山以及成都蓉城,但三镇官方明确表示没有和严鼎皓有过接触。而他作为四川人,原本成都蓉城是一个非常不错的选择,不过成都队也无法拿出较高的薪资。到目前为止,严鼎皓的下家还没有真正确定。

上赛季在广州队内出场并不太多的张修维已经获得了自由身,从上赛季结束开始,他就在寻求新的去处。之前有消息称他和成都蓉城有过接触,不过记者也了解到,张修维虽然是成都人,但并没有和成都队有过联系,双方都没有这方面的意向。

近日,张修维出现在了广州城的集训队伍中,但这并不表示他会加盟广州城,据本报了解,他只是随队训练保持状态,张修维未来大概率会选择留洋。

## 中生代实力派最抢手

金元足球的大潮褪去,给诸多中超俱乐部留下了需要很长时间去解决的运营问题和资金问题。在引援上,绝大多数俱乐部都不会有太大的投入,并且已经开始压缩队内球员的生存空间,很多中生代球员也提前进入到了转会市场中。其实也不难发现,即使诸多俱乐部都面临压缩预算的现实,但中生代球员依旧非常抢手,并不缺少下家。

1995年出生的刘云曾效力武汉长江队,也因为稳定的出场有过国字号经历。

今年春节期间,武汉长江队宣布解散,刘云也失去效力了10年的母队。现在,他也以自由身进入到了转会市场,很快他的下家也出现了。记者了解到,他极有可能跟门将王智峰一样加盟长春亚泰。

自由身加上能力出众,这样的中生代球员并不缺少去处。在国内出色中前场球员中,黄紫昌可谓是最受关注的。上个赛季,在河南队效力的他几乎可以被当做外援来使用,他本人也交出了非常出色的数据。不过河南队在引进黄紫昌的时候,只跟他签了一年的合同,去年赛季结束之后,黄紫昌就成为了自由身。因上赛季出色的表现,黄紫昌收到了多家俱乐部的邀请,但他现在依旧在河南队中,并且正在就是否续约进行谈判,目前还没有最终的结果。

另一名在这次转会市场中备受关注的球员是林良铭。从大连人的角度来讲,俱乐部仍然身处资金困难的漩涡之中,林良铭被曝出有很大可能性会离队。但他的离队,不会是自由身形式,毕竟他还有合同,上赛季的出色表现也让他的身价上涨,而且他正处于当打之年。当然,不排除大连人俱乐部会通过出售林良铭来获取转会费,由此来获得资金上的回暖。只是目前,林良铭是否转会,还要视大连人的准入情况再定。

## 老将已经很难找工作

环境再差,中生代球员也不会完全没有去处,留给他们还是有时间和空间。而时间往往是职业球员最大的敌人,中超俱乐部在压缩年度预算的同时,也将大名单中的老将排除在外,进一步压缩了他们的生存空间。一些老将或将在这个转会期转投低级别联赛俱乐部,或者直接退役。

比如1987年出生的高俊闵,今年即

将满36岁,曾经效力过山东泰山队及武汉长江队,也是国家队队长。过去的两个赛季对于他来讲,实在有些坎坷,2021赛季效力武汉长江队期间,遇到了欠薪,他也成为了微博讨薪团中的一员。而后,他长时间处于无球可踢的状态,直到去年,他投奔了国足老队长郑智麾下,才得以在广州队有出场。但随着广州队降级,他的去留也成了一个问题,目前并没有消息显示他在未来的打算。

在这个转会期内,掀起老将离队大潮的,首推上海申花。申花新金主久事已正式入主,俱乐部新掌门人也在近日带着团队亮相球队的内部会议,申花也正式进入到久事时代。众所周知,申花在过去几年引进了不少国内老将,在开年这个全新的节点上,老将的续约问题也摆到了台面上。公开信息显示,队内合同到期的四名老将冯潇霆、朱宝杰、赵明剑、李运秋都将离队,申花不会与他们续约,主要原因是要收紧薪资的支出以及他们的年事已高。

年龄最大的是冯潇霆已经38岁,年纪最小的是李运秋也已经33岁,几人的状态也早就不在巅峰期。申花新东家的这项举措,也被看做是在情理之中。

冯潇霆在无缘跟申花续约之后,未来的去向还没有任何消息,他或将直接退役转型。以冯潇霆的资历和能力,跻身教练组也比较合适。而赵明剑上赛季租借到昆山之后,表现还是可圈可点,但昆山冲超成功之后,是否会接纳赵明剑,还没有明确消息。

就如如今中超的购买力来看,这一批老将想要在中超继续职业生涯,已经十分困难。不过庆幸的是,足协取消了此前低级别球队引进老将的名额限制,以他们的经验和实力,或许还能继续在赛场上发挥余热。



球队在第一阶段顺风顺水，作为主力门将的你，当时有什么感觉？

第一阶段我们的状态很好，因为在冬训阶段早早就做好了充足准备，所以我们进入状态很快，比赛打起来还是比较轻松，但是这并不意味着对手不强，只是说我们可能准备得要更加充分一些。

联赛的中后段，武汉三镇遇到了许多挑战，曾经有过多次争冠经验的你，当时有没有跟大家分享，帮助球队渡过暂时的困难？

当然有。平时我们队员之间会在私下聊一下。当球队处在比较低迷的时候，整个争冠局面比较混乱，形势也很紧迫，我会告诉大家，一定要先稳定好心态，一场一场踢好，不要想太多。不能够把目标放得太远，

《足球》VS 刘殿座

# 冠军到手就已成为过去 新赛季要追求新的目标

记者鲁蜜报道 上赛季中超，武汉三镇夺得了冠军，对于中超新军而言，夺冠的经历是新鲜而难忘的。不过，对于刘殿座而言，他的足球生涯里已经有过这样的经历，再次拿到冠军奖杯，值得欣喜，但是并不会让他失去冷静，对他来讲，对于未来的追逐从来不会停下，希望自己能够不断地进步。

## 将姿态放低，打好每场比赛

《足球》：最近球队开始重新集中训练了，给球迷们介绍一下最近训练的情况吧？

刘殿座：大家放了大概40天的假，队友们分开了一段时间，重新聚在一起之后，能够看到大家训练的积极性是很高的。通过这个假期，队员们身心都得到了很好的调整，回来之后在主教练的带领下，积极地为新赛季准备着。

现阶段训练，主要是体能的储备以及身体力量的训练。我们希望能够通过长时间的冬训，将一年的能量都储备好。这段时间我们的训练量很大，大家都感觉到了身体的反应，一开始有一些酸疼，康复师也做好了准备，随时帮我们恢复。

之前的假期较长，这段时间，主教练有没有给大家布置什么任务？

有，主教练给每一个球员都安排了假期针对性的训练计划，很早就发给我们了，教练希望我们能够在假期中有一个很好的保持。我们的门将教练胡塞巴，单独给几名门将布置了任务，让我们在休息的时候也不放松，保持训练，这是为了在冬训开始的时候能够迅速找到状态。

就你个人而言，为了新赛季，做了一些什么样的准备？

我自己这方面还是一如既往地进行准备，其实每年的备战期都一样，我是希望在新的一年里能有一个很好的发挥，能够帮助球队，取得更好的成绩。

今年的任务更加繁重一些，因为有亚冠的任务。虽然是上赛季的中超冠军，但武汉三镇其实只是“中超二年级生”，也存在更好适应比赛节奏的问题，在你看来，新赛季最大的挑战是什么？

确实，今年我们队的比赛会多一些，我感觉球员们做好了这个赛季会很辛苦的准备。越是这样，越要在准备期积极地备战，去踢好每一场比赛。对于亚冠我们肯定是有期待的，三镇俱乐部也是队史第一次踢亚冠，第一次走到亚洲足球的舞台，无论是对手的实力水平还是比赛节奏都会有很大的提升。希望我们能够从容地应对亚冠联赛的挑战，争取小组出线。我觉得在我们上赛季夺冠了之后，新赛季其他球队在迎战我们的时候，会带着要去战胜卫冕冠军的想法，拼劲、态度、热情会更加旺盛。我们还是应该把姿态放低一些，以我为主去踢好每一场比赛。

其实每一年的中超赛季都是很困难的，或多或少都会有不一样的问题出现。我希望，球队从上到下，在未来遇到困难的时候，能够一起积极面对。

## 亚冠先争取小组出线

《足球》：上赛季武汉三镇进行了一些引进，你当时加盟球队，是什么打动你过来的？毕竟当时的武汉三镇是升班马球队。

刘殿座：因为我看到这支球队有一个很长远规划，而且俱乐部各方面都比较稳定。在此前两级联赛夺得两个冠军，都表现出了俱乐部的雄心壮志。我觉得我们几个新球员能够一起来到这里，和球队一起获得了2022赛季的联赛冠军，对我们来说也是意义重大的。

要针对每个对手研究每一场比赛。

可能在很多人看来，三镇之所以能够在第一次打中超就能夺冠，是因为每个球员的实力都很强劲，是理所当然之事，作为球队的内部人员，这一次夺冠的过程里，有什么外界看不到的重要原因吗？

我觉得首先是俱乐部给我们创造好了条件，能让我们在一个稳定的环境下，可以安心踢球；其次是队伍的管理很规范，赏罚很分明，这种管理我觉得很好；第三，我们的球员确实具备踢好比赛，去赢得冠军的这种能力。我们每个人的相处很融洽，一直团结在一起。

在经历高光的时候，我们一起继续向前；遇到困难的时候，我们相互鼓励，克服困难。

你的职业生涯不缺少夺冠经历，中超冠军以前也获得过，这一次随武汉三镇夺冠，有什么新的感受？

对我来说这是很有意义的一年，中间遇上了伤病，经历了一个很漫长的赛季，我们作为升班马夺得了冠军，所以我觉得这个冠军的含金量还是蛮高的。作为一个球员来讲，我觉得每一个冠军都很重要，在自己的职业生涯中有机会夺冠，每一个冠军的意义都很重大。

冠军在大多数人看来，是站在巅峰的经历，再往上似乎没有什么可以再拿到的荣誉，在冠军以外，你的追求是什么？

我觉得恰恰相反，冠军在拿到手的那一刻就已经成为了过去，不管曾经有多少荣誉、拿过多少冠军，都是以前的事了。每一个新的时刻，都是新的挑战，在拿到冠军之后放下姿态去追求新的目标，这个过程更有意义。我们现在要做的，就是要着眼当下，在2023赛季去继续追求。

球队第一次征战亚冠，你时隔两年再打亚冠，在亚冠这条战线上的目标是什么？

在亚冠赛场，我们要争取小组出线，在这个基础上力争更好的成绩，希望往前走得更远一点。在中超这条战线上，我觉得还是要去争取前几名。

## 只要入选国家队都是兴奋的

《足球》：你的职业生涯算是较为顺利，成名较早且表现较为稳定，你认同外界对你的这个看法吗？

刘殿座：我应该算得上是一个年少成名的球员，虽然职业生涯中间也有一些波折和瓶颈，但现在看来，我觉得对自己来说都是很好的经历，能够让自己站在不一样的角度去看待足球，看待事情。

聊聊国家队吧，国家队主力门将位置的竞争挺大，你自己的心态是如何？

我觉得要做好自己，然后在国家队最

需要你的时候，第一时间顶上来，不管是我，还是其他球员，秉承的宗旨就是，只要国家需要、国家队需要、教练需要，我们义不容辞。我们每个人都有自己的长处，也有自己的缺点，会在平时的训练中相互学习，把对方的长处看在眼里，学在心里，然后静下心来把自己的长处去巩固发扬。

在国家队这些年，从初哥变成一个老将，带给你了一些什么收获？

不管是第一次还是哪一次，只要能够入选国家队，对我来讲都是很兴奋的。每次都会认真集训，很珍惜为国家队征战的每一天。能够跟小颜、大雷他们一起训练和成长，都是收获。

上个赛季，你一共代表三镇出战26场，完成了13场零封，零封率达到了50%，对于这个数据，你怎么评价？

对我来说这是一个很好的表现了，我希望自己能够在2023赛季去创造更多精彩。在这里，我很想感谢我的队友，因为我身前永远都有他们在保护、在帮助，在我有失误的时候，在很有可能丢球的时候，他们会站出来帮我，真的很感谢。

在场上经常可以看到你去组织防线，呼喊队友，彼此之间这份默契是怎么建立起来的？

大家都是很棒的球员，踢了这么多年的球，经验足够。可能在去年是新队友，但是一些互相的默契意识，我觉得作为球员来讲，本身就具备的。

从门将的角度来讲，你今年33岁，应该是最为成熟的年龄，对自己今年的表现有什么期待？

33岁对门将来说确实是一个比较成熟的年龄，不管是对足球的理解，还是在赛场上阅读比赛的能力，都会与年轻球员有一些区别。我希望通过自己的成熟和稳定，帮助球队在多线赛事上取得不错的成绩。

■广东省体育局局长崔剑和中国足协副主席高洪波到肇庆市体育中心现场观看比赛。  
本版图片/黎江文摄



## 青少年足球锦标赛 广东成绩优异

# 足球重心放在青训上， 广东足球未来可期待！

记者王伟报道 2月26日，中国足协青少年足球锦标赛会员协会男子U14、U16、U18组别决赛在广东肇庆进行，广东足协4支队伍分别进入3个组别决赛，其中在U16组别，广东足协两支队伍均进入决赛，提前包揽冠亚军。广东省体育局局长崔剑、中国足协副主席高洪波到肇庆观看比赛，并为获奖的各支队伍颁奖。广东足协将足球重心放在青训上，经过几年的努力，逐渐见到成效。

### 青少年锦标赛取得优异成绩

2月11日，中国足协青少年足球锦标赛会员协会男子U14/U16/U18组的比赛分别在广东珠海、深圳、佛山、清远恒大足校展开角逐，37个中国足协会员协会参赛，共进行了276场比赛。男子U14组共27支参赛球队，男子U16组共34支参赛球队，男子U18组共27支参赛球队，三个组别的决赛在广东肇庆进行。

中国足协青少年足球锦标赛是中国足协组织的最高级别锦标赛赛事，目的是发现、培养和跟踪中国足协各会员协会优秀青少年球员，进一步明确以人才培养为核心的中国足协青少年足球发展理念，通过赛事杠杆，带动会员协会青少年训练和竞赛体系建设。

本届中国足协青少年足球锦标赛广东共有8支队伍参赛，分别是广东足协U14一队（梅州客家）、广东足协U14二队（广州市足协）、广东足协U16一队（省队）、广东足协U16二队（广州市足协）、广东足协U18（恒大足校）和深圳足协U14、U16、U18三支队伍。

广东共有5支队伍进入本次赛事3个组别的半决赛，分别是广东足协U14一队、广东足协U16一队、广东足协U16二队、深圳足协U16、广东足协U18队，4支球队打进3项赛事的决赛，其中，广东足协U16一队、广东足协U16二队同时进入决赛，提前包揽该组别冠亚军。在26日的决赛中，广东足协U16一队凭借李远航入球，1比0小胜广东足协U16二队，夺得冠军；大连足协U18队3比1广东足协U18队，成为U18组别的冠军；广东足协U14一队3比0取胜大连足协U14队，成为U14组别冠军。

“在青少年比赛中取得优异成绩，证

明广东各个城市，包括恒大足校都非常重视青少年足球人才的培养。”广东省足协主席叶细权说，“广州、深圳、梅州被选为全国足球重点城市，目前广东是全国足球重点城市最多的省份，佛山、湛江等城市也在着力发展足球，恒大足校等正在夯实足球青训建设，广东足球后备力量有着很雄厚的基础。”

值得关注的是，在广东足协U16一队参加本次锦标赛的过程中创造了一个纪录，8场比赛零失球，完美夺冠。

### 足球后备人才培养点多面广

5支队伍打进3项全国正式比赛的半决赛，4支队伍进入决赛，本次比赛广东青训队伍取得相当好的成绩。广东是足球强省，广东省足球运动中心、广东省足协高度重视足球青训，本次比赛取得优异成绩正是广东省足协将足球重心放在青训上所取得的成果。

2016年，原广东省体育局党组副书记叶细权担任广东省足协主席之后，明确提



■U16组别决赛，肇俊哲的儿子肇宸惟代表广东足协U16一队首发，帮助球队成功夺冠。

出一定要把青少年足球训练作为第一要务来抓。

自2015年深化推进足球改革以来，广东省体育局高度重视足球青训工作，充分发挥省运会、省长杯、省锦标赛的竞赛杠杆作用，有力推动全省各级足球青训梯队建设。经过多年努力，广东足球青训形成了体校、职业俱乐部、社会青训机构、校园足球“四位一体”的发展模式，呈现点多面广的良好局面。广东足球后备力量在本次全国赛中得到实战检验，广东足球小将的未来值得期待。省运会假球事件发生后，全省体育系统痛定思痛，认真开展赛风赛纪等方面的整改，取得了阶段性的成效。接下来，广东将制定出台加快推动足球高质量发展的相关政策措施，继续坚定抓好足球青训的决心和信心，进一步围绕

场地设施建设、竞赛活动组织、专业人才培养、体教深度融合等重点工作，整合各方资源，加大投入力度，加快推动广东足球实现高质量发展，久久为功，脚踏实地，为振兴中国足球做出更大贡献。

### 踢出老广东足球的技术特点

本次中国足协青少年足球锦标赛的参赛队伍是全国各个省市足协的重点队伍，赛事的竞技水平较高。

广东足球青训强调的是地面调合，这是老广东足球队技术特点。“通过这次全国比赛来看，不管是广东足协一队、广东足协二队还是深圳足协梯队、梅州客家的战术打法都是打脚底（打法强调配合，很少起高球），这一点让人欣慰。”广东足协U16一队主教练郭亿军说。

郭亿军表示，广东的球员在力量方面不及北方的队员，身材相对矮小，但队员在足球场上会思考怎样才能战胜比自己力量好的队伍，“通过这样的思考对小队员的成长会有帮助，队员们会通过配合以及合理的运用技战术来提升自己。”

走出去请进来，近年来，广东足球青训体系引进了西班牙、葡萄牙、荷兰、英国、巴西、日本等国家的高水平外教，吸取足球发达国家的先进理念，培养本土教练员。同时走出去到职业俱乐部向高水平外教进行学习，比如广东足协U16一队的本土教练李昊名、萧国基，通过学习给球队带来了新的思路。

梅州客家俱乐部还请来了日本教练川合学担任青训总监，梅州客家U14这次以广东足协U14一队的身份参赛，闯进决赛。广东省足协副主席、梅州客家俱乐部总经理曹阳说：“梅州客家地处客家地区，我希望俱乐部青训可以学习到亚洲足球最先进的理念和实践。从身体条件上来看，我们球队的青少年与日本的青少年相近一些，我们通过引进高水平外教培养优秀的后备足球人才。”

目前梅州客家规范化推动足球青训已有5年的时间，5年来让曹阳最难忘的就是这支U14的队伍去年代表梅州市时隔24年再夺省运会冠军，“我们当时面对的是广州、深圳、还有东道主清远（恒大足校梯队）这些强劲的对手，应该说这是梅州客家的一个突破。”

“这次中国足协青少年足球锦标赛我们取得了一点成绩，其实不仅是梅州客家U14队伍，我们的U15、U12的队伍在省运会和代表梅州市参加全国足球重点城市的比赛中也表现出了一定竞争力，这是我们近年来重视青训梯队建设的成果，当然我们青训开展的时间还不长，距离青训真正出人才还有很长的一段道路，但是我们会坚持下去。”曹阳说，“俱乐部的足球青训工作得到了广东省足协的大力支持和正确指导，我想，为广东足球和广东足球青训做出自己的贡献是我们梅州客家足球俱乐部应尽的责任和义务。”

### 青少年足球人口普及非常重要

接受采访时，广东省足协主席叶细权表示，做好足球精英培养的同时青少年足球人口普及同等重要，甚至在某种意义上来说还更为重要。“我记得当年像古广明、赵达裕等很多队员开始并没有被省队选上，后来脱颖而出。”他说，“所以我们一边抓竞技精英的培养，一边还要普及足球人口，这样才是足球人才培养的长远之计。同时要推动好校园足球的开展和社会机构组织培训，让更多的人热爱足球。”

本次比赛广东足协各个梯队还没有把最好的队员完全集中，包括广州城2007年龄段一批优秀的队员因为上学和踢球的时间分配等问题暂时还没有加入队伍。接下来广东省足协将继续与梅州客家、恒大足校、广州城等单位深入合作，推进广东足球青训发展。

“我觉得这次比赛的好成绩只是一次广东足球青训的展现，接下来各支球队还要加倍努力，未来通过全运会等系列赛事进行检验。”叶细权说。

据了解，广东足球将继续深化体教融合工作，加大青少年人才培养力度。广东省体育部门和教育部门将逐步完善一体化青少年赛事，通过研究建立足球赛事一体化运行机制，逐步打通体育、教育系统足球赛事渠道。根据国家相关政策，加强学校足球教师和教练员队伍建设，建立优秀足球运动员、教练员进入学校担任或兼任体育教师、教练员制度。加快实施推进体校和校园足球发展，为广东足球后备人才培养做好政策和措施保障。

记者陈永报道 2022年,第一届中国青少年足球联赛(下简称中青赛)圆满落幕,这是青少年足球的“顶核”赛事,获得了国家层面的高度重视,赛事由体育总局和教育部指导,足协主办。

2023年,第二届中青赛将再战,开赛前夕传来了一个利好消息:中青赛参赛球员等级证书发放力度全面加大,其中初中组(U15和U13)从第1名到第16名都有一级运动员证书(下简称一级证)发放,高中组和大学组(U17和U19)更是将发放范围延伸到第20名。

毫无疑问,此举将进一步增强中青赛的吸引力,目前,虽然教育部和足协都有相关人士被调查,但中青赛依旧会照常进行。

## 将调动教育系统积极性

首先看看中青赛参赛运动员等级证书发放的最新规定,以一级证为例。

男子组,U13和U15组(初中组),第1到4名授予8名运动员;第5到8名授予6名运动员;第9到12名授予4名运动员;第13到16名授予3名运动员。

U17组(高中组)和U19组(大学组),第1到4名授予9名运动员;第5到8名授予6名运动员;第9到12名授予5名运动员;第13到16名授予4名运动员;第17到20名授予3名运动员。

女子组,U14组(初中组)及U16组(初、高中组),第1到4名授予8名运动员;第5到8名授予6名运动员;第9到12名授予4名运动员;第13到16名授予3名运动员。

U18组(高中组),第1到4名授予8名运动员;第5到8名授予6名运动员;第9到12名授予5名运动员;第13到16名授予4名运动员。

二级运动员证书的发放名次和一级证要求一致,而且,同样有相应名额的等级证书。

此前,全国性青少年赛事的一级证发放,名次要求一般是1到8名,最多延伸到12名,而且相应名次的证书名额,也比

记者陈永报道 2月26日,中国足协青少年足球锦标赛(会员协会组)落幕,男子U14、U16和U18组别分别决出冠军。

比赛于11日开打,历经16天,这也是2023年度中国青少年足球的首个全国性官方赛事。

在26日下午举行的U18组决赛中,大连足协队对阵广东足协队,这场比赛,大连足协队队员张百瑞开场仅4分钟便禁区内抢点破门;3分钟后,广东足协队的依斯拉木利用大连足协队的乌龙球扳平比分;第33分钟,刘恩哲远射破门,再次帮助大连足协队领先;比赛最后时刻,大连足协队发动反击,毛伟杰接吕晨传球破门,最终,大连足协队3比1取得胜利,获得U18组冠军。

广东足协的队伍以恒大足校球员为主,主教练黄传宏,是国内知名的青训教练,曾担任95、99年龄段国青队助教;大连足协的队伍以大连人球员为主,主教练是前国脚、知名教练孙卫。在此前的半决赛中,大连足协队点球淘汰湖北足协队

# 中青赛再获保障 加大等级证书发放力度



■中青赛扩大授予证书名次,同时增加名额,对于那些在球场外观看比赛的家长们是个刺激。

目前要少。此次中青赛全面扩大授予名次,同时增加名额,毫无疑问会进一步提升中青赛的吸引力,也会进一步吸引更多校园足球的孩子参与。

需要说明的是,中青赛是一项体教融合赛事,赛事的目标之一是促进中国足球的全面发展,但这项赛事并不等同于青训赛事,更多热爱足球但不以职业联赛为方向的孩子,是其中的主力军。

同时,中青赛还是一项需要体育系统(及足协)和教育系统通力合作的赛事,目前,体育系统积极性十足,但教育系统积极性一直无法充分调动,此次加大等级证书发放力度,显然是措施之一。

需要说明的是,等级证书和上升通道相关,而且,集体类项目的等级证书发放一直有限额,这是中国体育乃至中国教育的原有体系。

不过,球员获得一级证的比赛途径不止是中青赛,而且,一名球员从13岁开始,每年都有机会参加中青赛全国总决赛,一支优秀的球队可能只需要短短的几年,就可以全员获得一级证书,在未来需要的时候有所助力。

## 中青赛未受反腐影响

众所周知,近期教育系统和体育系统都进行了反腐工作,两个系统都有相关人士被带走调查,但中青赛相关工作并未受到影响,第二届比赛正在正常推进。

2月9日,中青赛赛事办公室发布了《关于申办2023年第二届中青赛各组别全国总决赛阶段赛区的通知》,希望尽快确定总决赛赛区。

18日,中青赛赛事办公室发布了《关于组织开展第二届中青赛男子U17组、U19组报名工作的通知》,其中U17组别首先组织“大区预选赛”,全国各级各类俱乐部青训梯队、社会青训机构、体校代表队、学校代表队等青少年球队可自由报名参赛。“大区预选赛”之后则是“全国总决赛”,第一届中青赛前24名直接晋级第二届全国总决赛,总决赛为小组赛加淘汰赛/排位赛。

U19组赛制和首届类似,第二届扩大为四个阶段,分别是第一阶段的分组赛以及第二、三、四阶段的升降级比赛,四个阶段都是小组循环赛,分组赛按照报名球队

进行分组,随后按照相应成绩分别进入A、B、C、D等组别进行升降级比赛,升降级名额为升2降2,如此可以保证实力相近的球队进行更多的比赛,同时增强比赛的激烈程度,理论上,第二阶段进入C组的球队也可以通过升降级争取最后的冠军。而且,为了增强竞争力,参加该年龄组的大学球队年龄不受限制。此外,U19组全年不低于20场比赛。

22日,中青赛赛事办公室发布了《关于各地方赛事办公室上报参加第二届中青赛女子组球队的通知》,将于2023年3月至10月组织第二届中青赛女子初、高中年龄段U14、16、18组比赛。女足目前还在体制内,参赛单位基本以省市(及中国足协会员)为单位,计划每个组48支参赛队。比赛分为三个阶段,第一阶段48进24,总计5轮小组赛;第二阶段24进16,同样是5轮小组赛;第三阶段是3轮小组赛加上3轮淘汰赛/排位赛,总计16轮比赛。

男子初中组(U13组和U15组)将先进行地方预选赛,随后举行全国总决赛,参赛球队和球员规模更加庞大,相关赛事通知将在随后下发。



## 2023 首个全国性青少年官方赛事落幕 广东 & 大连包揽冠军

时,广东足协的孩子们曾冲下去和大连足协的孩子们一起庆祝,可以说,两队在本次赛事中建立了深厚友谊,践行了友谊第一、比赛第二的精神。

16日上午进行的U16组决赛中,决赛双方是广东足协一队对广东足协二队,这场“广东内战”,以广东足协一队1比0获胜告终,上半场最后阶段,广东足协一队连

续获得2个角球,李远航利用第2个角球头球破门,打进本场比赛唯一进球。当晚进行的U14组别决赛,广东足协U14一队3比0战胜大连足协U14队,夺得冠军。

此次中国足协青少年足球锦标赛(会员协会组)3个1组别决赛,对阵的6支球队4支来自广东足协,2支来自大连足协。需要说明的是,部分职业俱乐部梯队,没

有代表所在省份参加此次赛事。

中国青少年足球赛事的核心赛事是中青赛,作为补充,中国足协组织了中国足协青少年锦标赛,分为重点城市组、会员协会组和职业俱乐部组三个组别,分别对应U10到U15年龄段、U14到U18年龄段以及职业俱乐部梯队的相关年龄段,目前,职业俱乐部组的重点赛事是U21联赛。

中国足协青少年足球锦标赛(会员协会组)以中国足协所属会员协会为参赛单位,主要是检验地方足协的人才培养体系以及备战全运会。具体的参赛队伍由地方足协自行组织,可以征召地方足协所在区域的优秀球员临时或者正式组队,比如组建正式的省市球队,以此备战全运会比赛,当然,也可以委派相应的俱乐部梯队参赛。

中国足协青少年足球锦标赛(会员协会组)是2023年度进行的一个全国性官方赛事,目前,中青赛、中国足协青少年足球锦标赛(重点城市组)、U21联赛等赛事正在准备,更多的国际和国内邀请赛,同样在筹备中。

# 素食主义开始影响足球

■前阿森纳后卫贝莱林尝到过素食对伤病康复的甜头后,开始在足球圈推广素食文化。



记者寒冰报道 因为需要强壮的身体,足球运动从一开始就与能够向身体提供高热量和高蛋白的肉食密不可分。即便是进入21世纪,运动营养学取得长足进步,顶尖运动员的饮食结构更加科学,健康的肉食仍然是必不可少的。不过,素食主义正在不断扩大对足球世界的影响。能够提供足够热量的牛肉、禽肉和鱼肉不再是顶尖足球运动员日常食物的首选,素食的营养价值和运动员预防伤病、加速康复和提升成绩的积极影响,正在得到越来越多的关注。

在英国,甚至还有世界上第一家“纯素”的碳中和理念足球俱乐部——绿森林巡游者。这家俱乐部由“绿色能源”企业家戴尔·文斯所有,向俱乐部注册球员和俱乐部员工提供纯素食。放眼世界,早已不乏身体力行“茹素”(注:吃素食)的顶级球员。除了贝莱林、斯莫林、德尔夫,美国女足球员摩根、苏格兰女足球员珍妮·比蒂,刚刚脚踝韧带受伤的内马尔也开始逐渐转向素食,希望能加快康复速度。

此外,网球巨星威廉姆斯姐妹、德约科维奇以及前女子网球巨星纳芙拉蒂诺娃,波兰网球巨星赫尔卡茨,去年温网亚军澳大利亚球员吉尔吉斯,都在逐渐增加素食在个人日常饮食的份额。绝大多数人都在质疑素食如何提供顶级运动员必须的高蛋白营养,但那些素食顶尖运动员用出色的表现给出了答案。

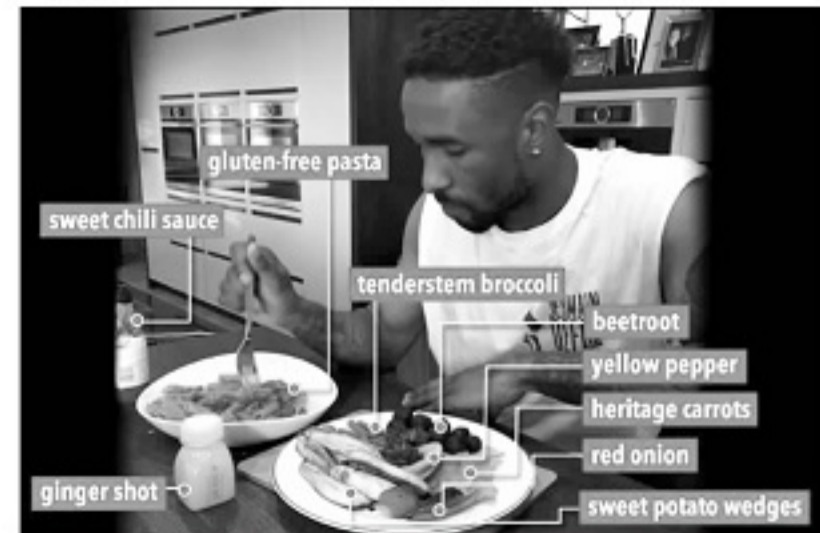
## 谁说吃素没营养

传统的运动营养学之中,素食普遍被认为无法为顶级运动员提供足够的高蛋白和热量,以补充高运动量带来的能量消耗。但21世纪不断进步的运动营养学研究证明,植物性饮食对缩短身体康复时间,提高自我调节平衡能力,相比动物性饮食有一定优势。素食者主要摄取的水果、坚果、豆类和谷物等植物营养素,能帮助减少运动引发的氧化压力、发炎症状,能更有效地恢复和增强免疫系统。

而减少伤病发作,持续稳定地提升个体运动表现,是顶级运动员延长运动寿命的关键元素。随着人们对植物世界不断深入的研究和开发,如今的素食种类比上世纪不仅足够丰富,选择面广泛,还有更多令人难以置信的营养学发现,可以让人们通过多样化饮食,补充身体必须的营养物质。素食不仅可以极大缩短顶级运动员的康复时间,还能让运动员减少动物性饮食引发的炎症,从而达到延长运动寿命的终极目的。

考虑到欧美发达国家长年累积的滥用肉食问题,素食对欧美运动员的身体影响更大。素食对于降低心脏病、癌症、骨质疏松、糖尿病、肥胖、中风等风险,都有足够多的科学研究成果证明。至于一直被质疑的蛋白质摄入,素食主义者可以从大量豆类食物中获取。同时,饮用新鲜果汁、蔬果沙拉,对运动员的消化系统更好,体内循环更畅通,可以让运动员的自我感觉更放松。

运动员通过素食改善了内循环,减少了肌肉、肌腱炎症的发作,将有助于提高运动表现的稳定性、心理素质和耐力,进而极大延长运动生涯。在上世纪,短跑运动员的巅峰期通常是23岁,之后竞技表现开始下降,30岁就不得不退役。但美国著名短跑运动员刘易斯28岁才开始茹素,一年后(1991年)就在东京世锦赛时创造了个人最好成绩。1996年亚特兰大奥运会,刘易斯第4次夺得跳远世界冠军时已35岁,远远超过其他顶级短跑运动员的职业寿命。



■迪福40岁才退役,职业生涯能够长达22年,长期坚持素食是关键。

## 内马尔也吃素了

前阿森纳后卫贝莱林是著名的“茹

素球员”,2016年他就开始成为完全的素食主义者。当时伤病频繁的他听从了阿森纳队医的建议,通过茹素降低肌肉炎症风险。很快他就发现自己的康复时间明显缩短,这坚定了他茹素的决心。贝莱林是英格兰纯素足球俱乐部绿森林巡游者的投资者之一,这也是他希望能用素食改变足球世界的尝试。

每一位素食运动员选择茹素的理由不同,罗马后卫斯莫林是跟随妻子一起茹素,但也是荤素兼食,不过他同样发现了以植物为基础的饮食的确可以让他保持更稳定的身体状态,以及减少受伤的概率。斯莫林虽然依旧吃肉,但基本戒掉了牛肉为主的红肉。因为红肉会引发很多肌肉炎症,特别是肌腱炎,很多运动员都会患上这类伤病。斯莫林的膝盖肌腱经常有炎症,训练和热身时经常出现这样的问题。茹素后,他的肌腱炎症显著减少,而且恢复更快。

内马尔在2021年春的大腿肌肉拉伤后,再次影响了他参加欧冠的比赛。巴西巨星已无法忍受加盟大巴黎后几乎每个春天都有重大肌肉伤势的问题,除了在家中安装了高压氧舱加速恢复,他还坚持纯素饮食,每天进行3次康复训练。2021年春的重伤康复后,内马尔不再受到肌肉伤势困扰。连续两个赛季的脚踝伤势,都是对手恶意侵犯导致。素食改善了习惯肉食的內马尔的血液循环,提高了其睡眠质量和恢复速度。

除了上述球员,其他较为著名的素食球员包括伊斯科、萨乌尔、阿比达尔、格纳布里。萨乌尔曾在2015年对勒沃库森的欧冠比赛中,被对手撞击了腰部,险些导致他的左肾被摘除。虽然通过手术保住了左肾,但他接受了医生建议逐渐改吃素食以保障身体健康。新冠疫情爆发后他开始转向完全的素食,他表示这有助于睡眠,减少腹胀和更快康复。值得一提的是,萨乌尔开始茹素的最初几个赛季正是他状态的巅峰期,近年状态的下滑更多与教练西蒙尼的使用有关。巴萨的阿比达尔在肝移植后开始茹素,之后一直活跃在赛场上,状态保持稳定。

## 别小看“吃素的”

记者寒冰报道 或许目前素食文化对于职业足球运动的影响还不大,但近年在其他职业体育项目,素食已在不断纠正人们的刻板印象。世界上最强的超级跑步运动员哈维·刘易斯,茹素长达26年,成为完全素食主义者已有6年,但并不影响他10次参加世界上最艰苦的“恶水”马拉松,期间5次获奖,2次夺得冠军。2021年他还在超级耐力跑比赛中,历时85小时跑了近570公里,打破了世界纪录。刘易斯的突出表现,证明了素食主义者一样可以有顶尖级的耐力运动表现。

刘易斯并非运动天才,15岁才开始练习长跑,5年后才在马拉松比赛跑进5小时。从他开始参加跑步比赛,到获得第1块奖牌历时14年。但长年茹素的刘易斯强调,自己完全食素的最近5年,恰是跑步成绩最好的5年。美国西南部死亡谷举行的“恶水”马拉松,更能见证刘易斯的实力。这里的超级马拉松比赛全程长达217公里,路面落差从海拔-86米到2548米,比赛在最炎热的七月举行,气温高达48.9℃,而且这种温度几乎贯穿整个白天。刘易斯第2次获得这个被认为世界最艰苦马拉松冠军是2021年,他当时已经45岁。

英国的一项研究表明:运动康复高科技的进步,以及素食的普及让更多顶尖球员的运动寿命可以延长到40岁。C罗的日常食谱中就有大量素食,包括每日必须摄入的综合果汁、蔬菜与鱼肉沙拉,以及面食。伊布、莫德里奇、本泽马等高龄中前场球员,能够保持较好竞技状态,都与不断增加的素食比例有关。

不仅足球运动员,网球运动也是受素食主义影响较大的项目。美国女子网球巨星小威廉姆斯罹患“干燥综合征”,这种自体免疫疾病是不治之症,很容易使人衰弱和过度疲劳。她在医生建议下,采用生食植物帮助控制病情。她的姐姐大威廉姆斯,也开始改为主要茹素,以此表达对妹妹的支持。两姐妹在竞技成绩上的表现并未受到茹素的影响,她们还推出了自己的纯素时装系列,以及纯素蛋白品牌Happy Viking,将素食文化拓展到了时尚和精细加工食品领域。

德约科维奇堪称有史以来最成功的素食网球运动员,他同样因个体健康问题改为素食,特别是无麸质饮食,并因此得到了立竿见影的效果。在周密的体检中发现他乳糖不耐受后,德约科维奇转而从植物食物中获取足够的蛋白质。德约科维奇的饮食起居自律,比起C罗也是有过之而无不及。2016年,德约科维奇在摩纳哥开设了名为Eqvita的素食餐厅。

F1冠军车手汉密尔顿在2017年后也开始转为素食,极限跑步冠军尤莱克、女子冲浪冠军蒂娅·布兰科、美国女足世界杯和奥运会双料冠军摩根、单板滑雪女子冠军汉娜·泰特、德国男子重量级举重冠军布布米安和NBA球星克里斯·保罗,在各自领域都证明了素食运动员的成绩与荤食运动员完全可以一较高下。

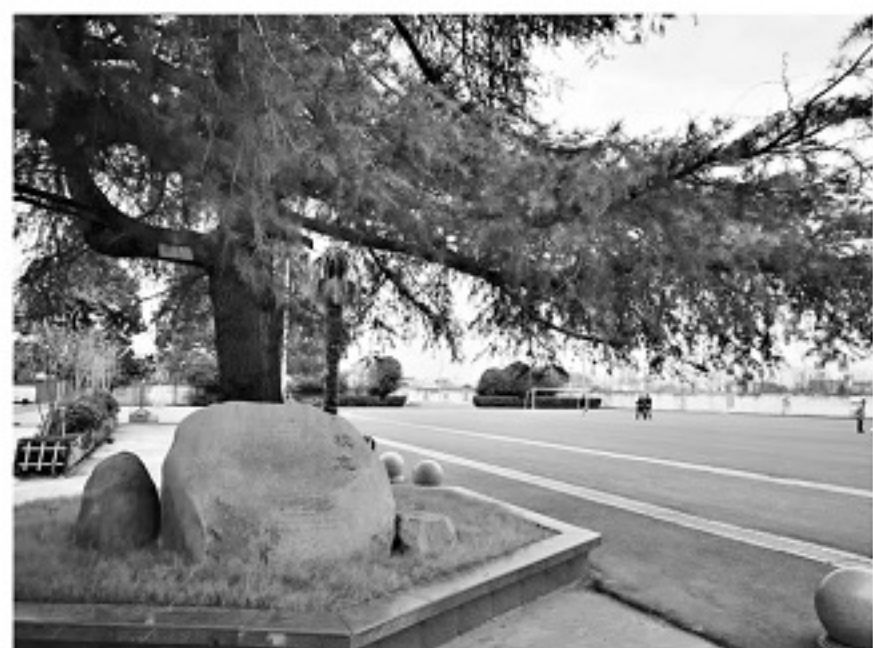


■德约科维奇堪称当今最成功的素食运动员。

## “想让这里的孩子们，

记者王少恒报道 初春的六安，早晚的气温大部分时候最高只有个位数，偶尔还会降到零下。老淠河上的寒气被西北风裹挟着，一阵一阵掠过岸边，像周边袭去。

天还没亮，张军已经醒了。担任六安市顺河镇平安希望小学(以下简称顺河平安小学)校长多年，他已经养成了每天醒来后先把每天要做的事情在脑海中计划一下的习惯。简单的洗漱之后，张军动身前往学校。他每天达到学校后的第一个任务，是在学校里绕一圈，从办公室到教室，从教室到学校大门口，再到操场和食堂，检查一下是否有疏漏。从办公室到大门口，一共五六十米，这段路张军每天走的不是两次。



■学校的操场还没铺上草坪，张军经常担心孩子们会摔伤。

在食堂吃过早餐后，张军会到学校操场上待一会。这时候，来得早的孩子已经开始在操场上玩了起来。大部分时候，张军会问问孩子吃了早餐没有，早餐吃的是什么。有的孩子喜欢把方便面当早餐，孩子们总觉得方便面好吃，很香。张军每次都会告诉他们，方便面哪有自己家下的面好吃，放点鸡蛋、两颗蒜，再放点香葱什么的，多好吃啊。“我得告诉学生们，不能老吃方便面。”张军说。

顺河平安小学的操场还是沥青地，铺设草坪仍在计划中。沥青地很硬，所以张军早上要在操场上守着。孩子们有时候一大早过来踢球，踢得高兴了，动作就开始变大，容易受伤。他在那看着，孩子们会谨慎一点，动作不会太大。

### 新的现实

#### 普及和兴趣之间的矛盾

开学才两个多星期，张军需要落实学校各方面的安全措施，准备各种计划和方案。稍微一有空闲，张军就会开始琢磨这个学期他要完成的一件大事。

进入 2023 年，对于顺河平安小学来说，本学年已经进入了下学期，这意味着六年级的孩子们将会在半年后毕业离开学校，春季学期是他们在学校里的最后一个学期。担任校长多年的张军，每年都会送走一批孩子，但今年，将在几个月后到来的离别给他增添了不少烦恼。

顺河平安小学足球队的多名主力，都是六年级的学生——男队的郑年锋、鲍国

豪、金宗宝，女队的王梦涵、王谋瑶和陈文静。在张军看来，女队的几个孩子水平都不错，不比男孩子差多少。一大批学校足球队的中坚力量即将离队，张军担心球队的水平会下滑。而且女队去年 11 月 25 日才成立，还没来得及打上区里的联赛，一下子就要走三名主力，张军觉得很可惜。

“区教育局举办的足球联赛是在下半年，所以这批队员下半年已经不能再代表学校参加联赛了。所以我这个学期也就不给他们比赛的任务了，给他们一个新的任务：帮我带动四五年级的孩子来参加训练。”张军说：“他们这批学生走了，学校的足球项目不能停，今年下半年区里的足球组织的足球联赛还是要参加。我现在需要他们帮我帮把学校足球队的梯队发展起来，把后备人才的培养抓起来。”

由于离开孩子都是学校足球队的主力，张军一直再琢磨怎么能让其他的孩子在一个学期内赶上他们的水平。他计划在本学期把男队和女队都分成 AB 组，以五年级的孩子作为主力队员重点培养。同时，他计划在练习赛中增加新的规定，对每个组的出场球员做一定的限制。“每组只能上两个六年级的孩子，五年级的孩子也只能上两个，其余的都得上三四年级的孩子。”张军说，“这样能给老队员一些压力，他们必须把自己队伍里的新队员训练好。我也想通过这种方式形成以老带新的效果，让我们这支足球队的水平不至于下滑太多。”

从顺河平安小学成立开始就一直在这任教的张军，对现实有清晰的认识。他说：“其实吧，孩子们都是一届一届的，打个比方，有时候一届学生的运动能力很好，可有时候，一届学生可能更文静一些，喜欢看书、写作文或者花花，对体育和运动没有那么多兴趣。这也可能是由他们自身的身体条件决定的。”

比孩子们兴趣各异更加残酷的现实，是农村小学规模的不断缩小。目前，顺河平安小学一共只有一百多个孩子，生源比较少，规模也逐年缩减，一批对足球感兴趣的孩子毕业之后，后面再上来的孩子很可能达不到队伍原来的要求。“我们学校再在周边已经算规模较大的村小了，有 137 个孩子，还有的学校只有几十个孩子，那更难办。”张军说。

张军是个不服输的人，他认为兴趣爱好是可以培养的，不管孩子们是不是具备这种能力，也可以培养和引导他们养成一个运动的爱好。当然，张军认为绝对不能强制要求孩子们怎么样，必须尊重孩子们自己的选择。所以，他把引导的任务交给了六年级的老队员，由他们自己去发掘三四年级里喜欢踢球的孩子。

去年 11 月成立的女队，是张军的重点关注对象。他准备从三到五年级的学生里，



■球场上，孩子们总是很快乐。

挑选一些运动能力相对好一点的女孩，早一点参加足球队，让王梦涵、王谋瑶和陈文静带着这些女孩子们练一练。这样，下学期女队就能够参加区里面举行的足球联赛。训练的成果需要检验，新队员也需要比赛磨练。张军打算尽快和相熟的其他乡镇学校的校长联系一下，带孩子们出去打打友谊赛，通过比赛来获得一些提高，也看看别人是怎么练的，怎么踢得，开拓孩子视野的同时，也开拓一下自己的视野。

### “阳”后开练

#### 循序渐进是最安全的方式

顺河平安小学 2016 年就开始发展校园足球，早早就被评为全国校园足球特色学校。张军其实也清楚，在学校组建队伍也好，参加比赛也罢，也不见得这些现在喜欢足球的孩子将来就能成为足球运动员，他自己对此也并不报什么希望，他觉得只要这项运动能够成为他们的终生爱



■少先队入队仪式上，张军和新入队的同学握手以示相互尊重。

好，在成长过程中给他们帮助，那这项运动对孩子们来说就很有意义。

“踢足球的好处太多了。首先是身体素质的提高。足球这么复杂的运动，孩子在力量和柔韧性等方面都会得到提高。此外，足球是一项对抗频繁的运动，参与足球的孩子会在这项运动中知道对抗的规则和分寸，那么他们就会懂得在合理的规则内发挥自己的优势或者规避自己的不足。”张军说。

他还认为足球是一项磨练孩子心理承受能力的绝佳运动。足球有输有赢，输赢都是正常的结果，既然如此，孩子们就会逐步学会面对胜利和失败，也就是正确面对成功和挫折的态度。这样，这些孩子们心理上就不会脆弱。无论是面对足球比赛的失利，还是面对成绩偶尔的起伏，都会有一种坦然的心态。

张军经常对足球队的孩子说：“踢足球的时候，结果要是不好，我们首先应该问问自己尽力了没有，有没有把该做的事情做了，把战术贯彻到底，是不是注意力集中了。如果我们把一切都做到了，那么就坦然接受这个结果。比结果更重要的是过程，我们在过程中得到了锻炼，认知水平得到了提升，这才是最大的收获。”

所有的收获都起步于平时的训练。学期刚开始两周多，足球队的训练已经恢复。不过，张军很谨慎，他没有让孩子们直接恢复到放假前的训练强度，而是以快走开始。“这是有史以来最长的寒假，一共放了 40 天。我们孩子们很多都‘阳’过了，我对这个情况也很担心，害怕出现病毒性的心肌炎等疾病。”张军说。

# 安徽六安市顺河镇平安希望小学校长张军——

# 和足球一起快乐下去”



节体育课。五六年级的学生大概60多人，张军要给他们上足球、篮球和跳绳课，短跑和折返跑也要练。有时候，学生兴趣来了，呼声也高的话，张军会让两个年级各组一个队，踢一场20分钟的对抗赛。对抗赛有时候是五年级对六年级，有时候是男生对女生。

由于是校长，张军很多时候都要处理行政工作和一些杂事。有的时候，食堂停电了也需要他去处理。女子足球队成立后，张军感到有些力不从心。很想再挖掘几个好帮手帮他带带队伍。顺河平安小学原来有一名体育老师叫翁俊，在学校发展校园足球的初期跟随过前来支教的足球教练学过一段时间训练，曾是张军的好帮手。可惜，后来翁俊通过了入城遴选考试，转到了六安城区的学校里任教。此后，足球的担子一直由张军一个人扛着。

学校里还有一名女体育教师吴永桃，她主要负责学校篮球课和训练篮球队。张军本想让吴永桃尝试接触一下足球训练，送她去参加区里的培训。颇为遗憾的是，吴永桃因为家中突发事情，与那次培训擦肩而过。

虽然是负责篮球队的训练，吴永桃能看出孩子们对足球的热情。“体育课上不管是教篮球还是教足球，孩子们的热情都很高。”她说，“农村的孩子，不像城里的孩子那样有条件专攻一项运动。他们能够选择的机会比较少，所有当他们遇到能够吸收东西的时候，他们就像一块海绵一样不断往里吸收。我们的孩子里很多足球踢得不错，篮球也打得好。”

相比校园足球，顺河平安小学的篮球起步更早，水平在六安市也相当不错。吴永桃2014年来到学校，她说自己来到这里缘分。从学校毕业后，吴永桃参加了教师招聘考试，本身就是六安人的她选择了顺河镇。教育局领导看她是学体育的，就让她到了顺河平安小学，因为这里有体育方面的传统。早在2013年，顺河平安小学就组队参加了“姚基金希望小学篮球季”活动，他们还代表六安市参加了东部赛区的比赛，并获得了小组冠军。

吴永桃眼里的顺河平安小学，各方面条件都很不错，尤其是硬件体育设施方面。



■吴永桃负责篮球队训练，她希望篮球队能像足球队一样多些出去打比赛。



■顺河平安小学的孩子不管上足球课还是篮球课都很高兴。

“跟我们学校比，镇上大一点学校可能都处于下风。”顺河平安小学的硬件条件良好，源自中国平安集团的“希望工程”救助小组。顺河平安小学的前身是顺河镇董滩小学。1991年，董滩小学被洪水冲毁。此后两年，村里的孩子们只能去附近村的学校借读。为了改变这种状况，中国平安集团派队前往顺河镇实地考察，并在董滩小学的原址上建成了一座全新的教学楼。1994年，顺河镇平安希望小学正式建成。新的校区占地一万平方米，是镇上最早拥有电脑机房、图书阅览室和大屏幕投影教室的学校。目前学校正在翻新的足球场工程，也离不开中国平安集团的支持和帮助。

“我也是农村长大的孩子，我小时候经历的东西和现在的孩子们所经历的大不一样。”吴永桃说，“我们学校的足球队现在可以去市里面参加比赛，我以前上学的时候根本没有这种机会。我接触篮球都是高中时候了，当时还是因为市里面要办运动会，县里要组织队伍就在我们学校挑了几个学生去学篮球，那都是16岁以后的事情了。”

吴永桃觉得现在的孩子很幸福。她认为，可能由于资讯覆盖的广度大了，人们总是无意识地将这个时代的农村和城市混为一谈。其实，如果进行纵向比较，他们已经很幸福了，人们对于农村孩子的期望值纵向来比也会逐步提升。“作为老师来说，希望这些孩子以后能发展得更好。不仅是中学阶段，还有以后的人生。其实我对他们也没有什么宏伟远大的目标和期望，就是单纯地希望他们能够过好自己将来的生活。”她说。

两代农村人的碰撞，有时候让吴永桃感触颇深。至于自己，吴永桃希望能带篮球队出去打打比赛，有机会的话也学一点足球，帮助张军校长分担一些。

## 足球与人生

### 把足球当成终生爱好

张军小学的时候就喜欢写作文。考入师范学校后，参加了文学社，学着写小说

和散文。审视自身，张军认为读书阶段养成的兴趣爱好的影响力一直延续到他工作之后的日子里。“我也希望把自己的经验告诉我的学生们：有个健康的爱好，能贯穿你的一生，同时也是一笔宝贵的财富。”张军说。

与孩子们一样，张军也在工作中不断地吸收着知识，甚至还养成了新的爱好，比如练毛笔字。他总是戏称，自己练毛笔字是沾了学生的光。有一年，学校来了一个城区下来的支教老师，是书法老师。他带孩子们练书法，张军近水楼台先得月，也得了一个机会跟在后面练。学校里的同事听说校长要练毛笔字，来劲了，给张军买了一本字帖。“这下好了，字帖买来了，我也跑不了了，必须得练下去了。”张军笑着说。

“练毛笔字最大的收获是美的享受。先不说什么传统文化，首先它就是一个美的欣赏和享受，还能让我体会到静下心来做一件事，这种感觉是很美妙的。”张军说，“到了像我们这样的年龄，找到一个适合自己的爱好也不容易。既然爱了，那就要坚持下去。”支教老师离开后，张军就接着自己练。要是有机会碰到高人，他就虚心请教。

对孩子们也一样，张军希望如果他们真正喜欢足球，就坚持下去。“我也不是什么人生导师，但是我告诉孩子们，如果你爱足球，可以把它作为自己的终生爱好，平时自己在家一个人玩一玩也行，以后通过足球，或许能够接触到不一样的人，或许能有一个不一样的人生。”他说。

“孩子们很单纯，总是无忧无虑。”吴永桃说，“他们还小，没有意识到现在能够学习足球是个非常难得的机会。如果我小时候有现在这样的机会和条件，我一定会珍惜。”

顺河希望小学的一名足球队员在日记里这样写道：“踢球的人并不多，也就十几个，但踢球让我把所有的烦恼仍在后面，心情愉快。在过人时……一晃……享受风带来的力量……踢球让我快乐。”

## 村小校园足球

### 多几个体育老师就好了

除了要思考如何将学校队伍建设继续下去的问题，张军还要为学校足球队的师资力量操心。目前，学校足球队都是张军自己带，原来只有男队，去年底女队成立后，他的工作量又增加了。

农村小学普遍规模有限，教师数量也相应不多。张军教的是语文。每周一和周五，他都要带五六年级的学生进行早读。不管带不带早读，批改日记都是他在早读时间的工作。每天上午，张军至少要上一节语文课。周一三五的中午，他还要去看学生的午休。周二和周四，他中午有时会睡一会，有时会练练毛笔字。

下午是张军最忙的时候，一周至少三



## 双面皇马

刚刚在安菲尔德锋芒毕露大胜红军,皇马回到主场只能艰难逼平少一人的马竞。不只是这一场比赛的艰难,本赛季的皇马在欧冠继续炸裂,但在西甲,他们却完全不像卫冕冠军。双面皇马外热内冷,问题在哪里?

# 对于皇马,西甲变难了?



**记者寒冰报道** 刚刚在安菲尔德5次攻破利物浦大门,让重演的欧冠决赛变成超级大逆转的进球盛宴;回到西甲的伯纳乌球场,欧冠之王还要依靠同城死敌少1人的优势,才能勉强扳平比分。本赛季皇马在国际和国内赛场的“双面”,世界杯前尤为明显。

皇马在安菲尔德与伯纳乌两场焦点赛事的表现,对比的鲜明也令人震惊。面对没有一对后腰、中锋,主力左后卫开场就重伤退赛,还有长达半小时少1人的马竞,银河舰队费尽力气才靠二队小将阿尔瓦罗扳平比分。如此两极分化的表现,背后固然有新年以来皇马赛程过于密集和伤病增加带来的影响,但国内外两个不同赛场的表现差别,理应没有如此鲜明。毕竟,世界杯前的上半程,皇马还是能在双线齐头并进。

### 安菲尔德不是意外

欧冠大战,双方两位门将先后失误是意外,但皇马在安菲尔德的大比分逆转并不是意外。这样的逆转在上赛季的欧冠淘汰赛就已不断发生。不过,人们很难解释皇马在国外赛场的锋芒毕露和坚韧,而回到西甲,银河舰队很多时候面对实力更弱的球队为何却经常束手无策。

7场欧冠,2场世俱杯和1场欧超杯,10场国际赛事皇马8胜1平1负,得失球高达31:12,场均入球达3.1个,失球1.2个。尤其是去年欧冠小组赛末战以来,连续4场国际比赛单场入球都在4球以上,合计多达19球,场均4.75球!虽然有对手较为羸弱的客观原因,但面对西甲、国王杯弱旅,皇马在28场国内比赛也仅打出3场4球大胜。

国内28场比赛,皇马18胜6平4负,常规时间胜率仅64.3%,远不如国际赛事的80%。得失球56:25,场均入球仅2球,只有国际赛事的64.5%;场均失球数倒是比国际赛场要少(0.89球)。国际赛场的皇马三叉戟更为犀利,10场比赛贡献了22球,占全部进球的71%,场均都能取得2.2球。而国内的28场比赛,皇马仰仗的三叉戟合计攻入37球,占比63.8%,同样有所下降。而且还有2场被对手零封,而国际赛事10场比赛都能攻破对手大门。

最近4个月皇马在国际赛事大杀四方,4场比赛得失球19:7之际,在国内16场比赛却输了4场,只有主场对垫底的埃尔切攻入4球,国王杯客战比利亚雷亚尔攻入3球,其余14场比赛单场进球数从未超过2个,包括国王杯对第4级别球队卡塞雷尼奥,也不过1球小胜。这16场比赛皇马得失球仅为27:15,场均进球仅1.69个,场均失球接近1球。这其中包括被倒数第2的加的斯攻破球门,被首都郊区的小球队巴列卡诺单场3次破门。

世界杯前后皇马在国际和国内两个赛场如此巨大的表现差异,仅仅用简单的阵容轮换和伤病问题作为解释,很难有足够的说服力。毕竟1月皇马从沙特回归后,有连续6场国内赛事,其中还有连续3个主场避免舟车劳顿,结果却是国王杯靠加时赛比马竞多1人才艰难取胜,联赛3场合计只攻入2球,对手还是主场面对表现崩盘的瓦伦西亚……

### 内外有别,仅仅因为战意?

皇马在国外比赛大杀四方,回到国内高开低走,去除两线作战前后的轮换和伤

病因素,对手不同的战意很大程度上决定了比赛结果。欧冠杯、世俱杯对手实力不足之外,也没有面对皇马摆出铁桶阵,这给了擅长防守反击的皇马最得心应手的破门机会。欧冠也是如此,大巴战术至少在目前阶段还不普遍。

但回到国内赛事,皇马大部分对手都以极有针对性的防守战术出赛,鲜有敢于和皇马对攻的球队。尤其防守风格彪悍的黑马奥萨苏纳,还有彻底打碎比赛节奏闻名的赫罗纳、马略卡、巴列卡诺,都让皇马在进攻端非常难受。而且,这3场比赛皇马都缺少最得力的支点中锋本泽马,罗德里戈在9号位的表现明显稚嫩。巴列卡诺在世界杯前主场的高位逼抢,让皇马全队不知所措。而像比利亚雷亚尔和皇家社会这样出名的硬骨头,既有支点中锋也有表现并不逊色于皇马的边锋,同样让皇马的进攻受到极大遏制。

伤病和轮换也是皇马在国内赛事表现受到影响的重要因素,主场被皇家社会逼成白卷,皇马两翼边卫乏人,只能让后腰卡马文加客串,纳乔拉到右路,塞瓦略斯顶替轮换的莫德里奇,攻防两端都威力锐减。同样,客场被马略卡爆冷,也是卡马文加被迫客串左后卫,纳乔顶班中卫自摆乌龙,本泽马、巴尔韦德和热身时意外受伤的库尔图瓦均无法出场,莫德里奇、克罗斯和阿拉巴都没首发。这样的班底遇到马略卡人强势的逼抢和针对维尼修斯不断的侵犯,进球难度可想而知。

至少目前皇马还没有放弃联赛的明显意愿,不过考虑到未来球队还要经历1个月的三线作战,内外迥异的比赛环境,或许会让皇马人不得不做出取舍。

**记者寒冰报道** 这个赛季对皇马而言,是银河舰队3期组建的过渡期。维尼修斯、罗德里戈、巴尔韦德、楚阿梅尼、卡马文加、米利唐为首的未基石已经入列,而且得到了充分的信任和历练。但在主力11人的关键位置,仍然有本泽马、克罗斯、莫德里奇、卡瓦哈尔还在发挥余热,加上一直没有找到理想人选的左后卫位置,皇马的班底处于新老更替并未完成的状态。上赛季大放异彩的维尼修斯和罗德里戈需要继续升级,巴尔韦德、卡马文加则因夏市引援不力,必要时刻还需客串非擅长位置,加上两个边后卫位置的短板,球队成绩的起伏并不意外。

穿插在赛季之间的世界杯,其实对皇马的影响并不算大。毕竟主力班底之中的本泽马、克罗斯、阿拉巴都未参加世界杯,得到了充分的假期。但这条高

## 过渡期的阵痛

龄中轴线在赛事空前密集的赛季里,还是带给了球队较大的影响。皇马要在本赛季同时进行换血、升级和争冠多线程任务,进攻三叉戟要找到可靠轮换人选,中场要锻炼新人楚阿梅尼,维尼修斯、罗德里戈需要交出比上赛季更好的数据,弥补本泽马受伤带来的进球真空。夏市安切洛蒂还失去了卡塞米罗,边后卫也没有值得信任的替补,如此的阵容,本身就存在致命的短板。

更失望的是,本应发挥主角作用的大阿扎尔持续受伤,加盟以来已受伤多达18次,基本不能算是球队一员。不肯离队的马里亚诺对中锋位置的补强,还不如二队18岁小将阿尔瓦罗。安切洛蒂一度只能让同样不在计划内的塞瓦略斯临时顶班,以确保莫德里奇在重要比赛中的健康状态。过渡期的皇马阵容板凳深度存在问题,中锋、左后卫没有合格的轮换球员,中场替补球员与主力的表现差距过大,阿扎尔的低迷也让维尼修斯在左路得不到休息,疲劳和不断被对手骚扰,被敌对球迷攻击带来的精神压力,很大程度上影响了他的稳定发挥。

这样的背景下,皇马在内外两线表现出的差异,随着时间流逝和球员体能极限的到来,自然会表现得格外突出。而且,安切洛蒂素来对更衣室“无为而治”的风格,也不利于球队在高压环境下保持稳定的心理状态。顾此失彼,起伏不定也因此成为常态。这个春天将是皇马赛季真正的分水岭:联赛若争冠无望,自然也就无需继续勉为其难。让莫德里奇们将难以兼顾的精力集中在欧冠,安切洛蒂的皇马才会彻底摆脱这种尴尬的处境。



## 双面皇马

皇马本季内外战场的差异,和自身阵容发展阶段有直接关系,攻击线上的人员组合,决定了对不同战术给与皇马发挥的自由度。从此点而言,维尼修斯自身的发展,对皇马至关重要。

# 维尼修斯“质变”的关键节点



**记者寒冰报道** 上赛季是维尼修斯的爆发季,他以22球20助攻,3倍于个人2020/21赛季的数据,帮助皇马夺得欧冠和西甲双冠王,也让自己的身价进入1亿俱乐部,成为真正的一流球星。欧冠对大巴黎、切尔西、曼城和利物浦,超级杯对巴萨的进球,让他完成了从菜鸟新秀向顶尖射手的蜕变。如今已是皇马身价和商业价值最高的巴西边锋,下赛季他将穿上有着特殊象征意义的7号,届时年满23岁的维尼修斯也迎来了人生全新的十字路口:从一流球星向超一流的质变升级,将决定他自己与皇马未来的命运。

然而,本赛季首次扛起皇马进攻大旗的维尼修斯,却遭遇了升级的瓶颈。在西甲几乎只能“牛刀杀鸡”,面对各队明显更有针对性的个人防守和龟缩防线,无法发挥自己的速度和技术优势。此外,来自场外的舆论压力,包括对手球迷愈演愈烈的挑衅,也在考验着维尼修斯的心理承受能力。皇马这个换血、升级和争冠并行的艰难赛季,维尼修斯的发挥将直接影响球队的最终走向。

### 撞破“巨星墙”谈何容易

上赛季维尼修斯有最巅峰的本泽马帮助,交出了一流攻击手的数据。进球和助攻均为20+,赛季参与42个进球,让人们看到了他填补C罗留下的左路空白的希望。皇马银河舰队三期终于不再需要本泽马勉力维持,他连同罗德里戈、巴尔韦德一起,让人们看到了新陈代谢的希望。但本赛季维尼修斯面临的挑战更为艰巨:他将让自己成为每个赛季都有40+参与进球的超一流球星,但从对手并不熟悉的新秀“质变”到被重点关照的巨星,升级之路谈何容易。

西甲对手对维尼修斯明显加强了针对性防守,面对皇马必然的“摆大巴”也极大限制了巴西边锋的速度和个人技术优势。随之而来的,自然是进攻数据的不稳

定。与他在欧冠7场6球2助攻的数据相比,西甲22场7球4助攻比上赛季下滑不少。场均参与进球仅0.5个,平均176分钟才能参与1球。去年11月7日以来10场西甲,维尼修斯仅交出1球1助攻,平均496.5分钟才能参与进球。而且期间还吃了5张黄牌,是此外26场比赛的总和还要多,可见巴西人的心浮气躁。

相比之下,上赛季维尼修斯35场西甲17球13助攻,平均90分钟不到就能参与进球,是本赛季的5.5倍。欧冠进攻数据虽然比上赛季有突破,可毕竟西甲严重拖了后腿。对积分榜前10位球队,他10场比赛仅有3球2助攻,上赛季对积分榜前10位球队21场7球7助攻,场均参与进球数从0.67个下降到0.5个。即便算是对手羸弱的世俱杯(2场3球1助攻),本赛季维尼修斯各项赛事平均117分钟才能参与进球。若去掉世俱杯对亚非对手的牛刀杀鸡,维尼修斯在四项赛事合计需129分钟才能参与进球,而上赛季这个数字是102分钟。

维尼修斯的不稳定,直接影响了皇马在西甲争冠的竞争力。11月迄今巴西边锋在10场西甲仅射入1球,同期皇马输了3场仅拿到17分。而之前12场维尼修斯6球3助攻,皇马10胜2平不败拿足32分。两相对比,皇马两个阶段场均得分从2.67分骤降到1.7分。而最近10轮同期巴萨9胜1平拿了28分,比皇马多拿了11分!而前12轮巴萨拿了31分,比皇马还少1分。作为本赛季皇马队内与本泽马并列的金靴,维尼修斯在秋冬季的不稳定,直接导致皇马在西甲争冠的不利局面。

### 冲刺阶段是关键

本赛季维尼修斯撞上“巨星墙”,当然与西甲对手明显更有针对性的防守有直接关系。维尼修斯在皇马反击中得到足够的冲刺空间,依靠本泽马和罗德里戈的配

合,加上中场的有力支持,往往有难以阻挡的表现。但本赛季本泽马受伤病影响状态下,来自中场的支援也不如上赛季。另外,维尼修斯面对更多西甲对手的“铁桶阵”,难以施展速度和个人技术优势。

能否在这个艰难的赛季完成自体升级,对维尼修斯的个人前途而言至关重要。这是他从新秀一跃成为超一流球星的关键阶段,再加上来自对手球迷不断加码的压力,从种族歧视到死亡威胁都是对维尼修斯“升级”的情商考验。虽然至少目前看来他的心理状态还算稳定,但竞技状态仍需要进一步提升。上赛季真正让维尼修斯赢得一流射手地位的是欧冠的大场面表现,尤其是决赛绝杀利物浦。

本赛季他在欧冠的表现远好于联赛,小组赛对3个对手均有进球,淘汰赛又在安菲尔德2球1助攻大放异彩。此外,欧冠杯、世俱杯和国王杯也都有不错的表现。不过,真正考验他的还是大场面的发挥。本赛季两战巴萨令人失望,国王杯对马竞上演传射也是因对手少1人,而上周末马德里德比,马竞少1人他依旧没有表现。皇马本赛季的换血和升级,罗德里戈与巴尔韦德在进攻端起到了较好的补充作用,可惜维尼修斯没能打出上赛季的巅峰感觉。

未来皇马还将三线作战,首先就是国王杯的国家德比,以及更被俱乐部看重的欧冠。世界杯后皇马在66天内要踢19场比赛,包括辗转沙特和摩洛哥的西超杯和世俱杯,魔鬼赛程终于即将到来尽头。对于维尼修斯来说,这个疲劳的极限期结束,球队3月就将迎来与利物浦和巴萨的背靠背大战,4月还有国王杯对巴萨次回合和欧冠1/4决赛。能否重新找回上赛季的大场面状态,对他的“升级”至关重要。

毕竟,皇马的未来需要真正扛起银河舰队三期大旗的超一流7号,而不是令所有人失望的阿扎尔2.0版。

**记者寒冰报道** 去年夏皇马未能如愿得到姆巴佩,也因此错过哈兰德,对银河舰队的换代是重大打击。这直接导致进攻端仍然只能继续依赖本泽马这个支点。虽然没有踢世界杯,同时还宣布从法国国家队退役,但35岁的本泽马已经在耗尽最后的能量,年龄和伤病带来的影响不可逆转。

上赛季46场44球15助攻的职业生涯巅峰,对于35岁的本泽马是最后的辉煌。当时已因参赛太多过度疲劳导致的腓绳肌伤势,新赛季终于在法国前锋身上全面爆发。引入姆巴佩失败,皇马也没给本泽马找到合适的轮换中锋,反而发配了约维奇、马约拉尔和贝尔,留下了坚持不走但又不在于安切洛蒂计划内的马里亚诺。在这个必须换血、提升和争冠同步进行的赛季,本泽马作为皇马进攻战术核心的支点中锋,只能勉为其难硬撑。

## 本泽马已到换代临界点

虽然本季本泽马25场18球5助攻的数据依旧一流,但相比上赛季,还是明显下滑。本赛季本泽马因伤缺席了皇马13场比赛,包括欧冠小组赛对最强对手莱比锡红牛的两回合,去年秋季的西甲10场告假6场,包括无缘马德里德比首回合。健康的本泽马仍然保持了上赛季延续的门前感觉,国王杯对马竞,联赛和超级杯对巴萨,欧冠对利物浦都有进球。但回到联赛,本泽马更多是在弱旅身上依靠个人技术优势抢分,凸显了皇马别无其他选择的无奈。

姆巴佩未能到位,导致本泽马不得不几乎独自支撑中锋位置。虽然罗德里戈暂时看来可以胜任轮换角色,但巴西小将还需要兼顾右路,他踢中锋的15场仅有6球,效率无法与本泽马相提并论。更何况,罗德里戈同样有伤病困扰。皇马噩梦般的1-2月赛程繁密,中锋位置捉襟见肘,罗德里戈缺位右路,就只能由巴尔韦德顶班,后者赛季12球4助攻还居然是排名三叉戟之外最高的。

皇马进攻端的换血、升级正处于关键节点,维尼修斯和罗德里戈需要突破新人瓶颈,本泽马还在等待高质量中锋接班。遗憾如今的球市很难有顶尖中锋能被皇马挖走。姆巴佩、凯恩都是非卖品,哈兰德即便有一丝希望也要等到明年夏。难怪安切洛蒂在马德里德比后早早放话:身高1.94米,18岁的二队小将阿尔瓦罗将进入一线队。德比的进球让意大利教练看到了让本泽马充分轮休的微弱希望。

无论皇马本赛季成绩如何,9号位的换代都已刻不容缓。



## 双面皇马

安切洛蒂的意大利足球思维,从某种意义上决定了皇马在基调上要成为防反球队。在杯赛,他们是夺冠的大热门,但在漫长的联赛,他们面对弱队的“大巴”战术,注定了主动进攻层面上的艰难。

# 安切洛蒂还需要点玄学?



**记者寒冰报道** 本赛季的“双面皇马”,球迷们其实或多或少有似曾相识的感觉。安切洛蒂上次执教皇马,同样是上赛季拿到欧冠,本赛季依靠冠军主力班底打出精彩的上半程,但在新年阶段的高强度赛事期间伤病集中爆发。之后西甲争冠一路苦追巴萨,国王杯和欧冠都受到伤病影响,最终三线落空。这次,虽然赛季才到2/3,但上周末的马德里德比皇马的表现,已经有了重蹈覆辙的迹象。

平局对皇马而言就意味着失败,与巴萨巨大的积分差距,再加上国王杯半决赛两回合国家德比的硬仗消耗,安切洛蒂与8年前一样没有更多选择——三线基本都只有为数不多的1-2名常备轮换球员除非伤病影响,主力框架近乎雷打不动。

此前齐达内时代,法国教练纯熟的防守反击总能带来意外的结果,被外界赋予“玄学”。欧冠赛场更成功的安切洛蒂呢?他治下皇马在本赛季同样很多场次莫名其妙地赢,也糊涂地输。玄学都无法解释皇马在杯赛与联赛之间的反差。

### 利剑高悬,别无选择

8年前安切洛蒂带队打出队史纪录的22连胜,西甲也射入创纪录的118球,最终仅落后巴萨2分无缘冠军,欧冠也坚持到了半决赛。但饶是这样出色的表现,仅靠欧冠和世俱杯,还是无法保住安切洛蒂的帅位。意大利人对佩雷斯主席的冷酷无情早有体会,上赛季的欧冠和西甲双冠王,在本赛季带给他的压力更胜8年前。更何况,这个特殊的世界杯赛季带来的不确定因素太多。与8年前有J罗补强攻击线不同,夏窗他没得到姆巴佩,进攻端还失去了4名攻击手。

本季开局,皇马前12轮西甲10胜2

平,欧冠4胜1平1负,靠的几乎还是库尔图瓦—卡瓦哈尔—米利唐—阿拉巴—莫德里奇—克罗斯—本泽马—维尼修斯—罗德里戈的9人主力框架。巴尔韦德、楚阿梅尼、卡马文加、吕迪格、门迪轮换填补其他2个战术位置,这14名主力占据了西甲85.35%的出场时间,只给其余9名替补球员留出了3336分钟,14.65%的总出场时间。若非库尔图瓦对马略卡时意外在热身时受伤,替补门将卢宁得到更多出场时间,皇马的替补球员出场时间还将进一步下降。

但这种过于重用主力框架的结果,虽然带来了上半程近乎完美的成绩,但世界杯后面对66天内19场比赛的高强度魔鬼赛程,再加上新陈代谢尚未完成的阵容老化,伤病在1月开始陆续爆发:几乎每场比赛都有主力受伤退赛,为球队表现带来极大的不确定性。

楚阿梅尼缺席6场、门迪8场(肌肉拉伤),阿拉巴1个月内2次受伤至少缺席6场。本泽马新年以来因伤缺席3场,上半程缺席9场,库尔图瓦同样两度受伤缺席了10场。此外,新年以来克罗斯、米利唐、罗德里戈也都有小伤病。

为确保莫德里奇这个中场核心的发挥,代价就是世界杯后9场西甲克罗地亚人仅首发3次,连马德里德比都坐了板凳。欧冠杯、欧冠、国王杯和世俱杯的关键比赛才能看到莫德里奇的出色发挥。

### 不靠玄学,只能靠保守

上赛季欧冠皇马“奇迹”不断,一路淘汰大巴黎、切尔西、曼城和利物浦,除了决赛,3次都是逆转取胜。本赛季球队在欧冠和联赛上半程继续完美表现,但安切洛蒂基本没有没有什么神奇的临场应变,更

多是摆定人人都熟知的433,扭转局面则靠球员个人即兴发挥。上赛季是维尼修斯和罗德里戈,本赛季除了继续仰赖两位巴西小将和宝刀不老的本泽马,巴尔韦德也及时爆发。但世界杯之后,安切洛蒂知道,自己和皇马正面临着艰难的时刻。

安切洛蒂为数不多的改变,似乎只有让巴尔韦德更多在右边锋支援进攻。他与齐达内一样务实,深知杯赛韬光养晦之道,也非常清楚欧冠对皇马的重要性。1月底以来西甲连续7场让塞瓦略斯在中场首发,同样是基于伤病增加的无奈。对利物浦的大胜错过错过,背后也是阿拉巴受伤带来的影响。随后马德里德比进攻缺乏效率,与罗德里戈和莫德里奇双轮休有直接关系。

新年以来不断的伤病和密集赛程,让安切洛蒂只能有所取舍。37岁的莫德里奇不可能每战首发,但在最能够证明成绩的杯赛,必须确保球队的中场控制力。西超杯的失利,以及新年以来在西甲的连续丢分,让安切洛蒂倍感压力。尤其是客场不敌保级的马略卡后,西班牙媒体已经开始为他寻找接班人,积分榜上与巴萨越来越远的距离,同样让安切洛蒂只能选择保守。与瓜迪奥拉、克洛普等教练不同,安切洛蒂没有独树一帜的战术理论和体系,当年在米兰的圣诞树也并非首创,与如今一样更依赖明星球员的个体表现。

立足于防守后发制人的保守,可以让安切洛蒂在杯赛具备走得更远的基础。但在漫长的联赛,这样的保守面对大概率的“铁桶阵”就难以破局。新年以来客场连败奥萨苏纳和马略卡,主场被少1人的马竞逼平,都源于对手的高强度破坏性防守。基于此,人们又看到了8年前那个同样保守的安切洛蒂,也就不足为奇了。

**记者寒冰报道** 皇马新年以来的魔鬼赛程,让安切洛蒂承受了巨大的压力。欧冠客战利物浦前,皇马承受着四线作战的超负荷,虽然世俱杯如愿问鼎,但西超杯被巴萨击败,联赛也在客场不断因轮换和破密集防守乏术失分,导致西甲与巴萨的距离不断扩大。主场对马竞的德比大战,皇马上下令人失望的战意和战力,进一步加深了意大利人的信任危机。

事实上,早在客场不敌保级球队马略卡后,西班牙媒体就已开始炒作安切洛蒂可能的下课。最初的绯闻主角是B队主帅劳尔,随着巴西足协向安切洛蒂伸出橄榄枝,舆论方向也发生了微妙的变化。虽然最后双方都选择了辟谣,但巴西足协任命U20国青队教练代理国家队,用意不言而喻。德比之前,媒体甚至传出皇马有意用克洛普接班安切洛蒂的流言。凡此种种,都在一定程度上影响了皇马更衣室的心态。

## 巴西流言 让意大利人分心?

与巴西足协的传闻,恰好发生在皇马最关键的1月与2月之间,球队也因此受到了影响。西超杯失利后,连续在皇家社会、马略卡身上失分,连同之前落败比利亚雷亚尔,安切洛蒂如今的板凳深度和保守战术,解决不了七对在联赛无法有效突破密集防守和高位逼抢的难题。塞瓦略斯、阿森西奥、纳乔等替补也多次证明自己只能是替补。安切洛蒂面临的压力比8年前更大,毕竟当年1月还没有额外多出的西超杯,也没有世界杯带来的主力班底过度疲劳。

与8年前不同,安切洛蒂如今面临的形势更明朗,也更艰险。随后的国王杯对巴萨和欧冠对利物浦次回合结束,球队才能稍有喘息。不过,佩雷斯对教练的耐心始终没变:只有奖杯才能留住主帅,多年来惟有重返皇马的齐达内破例,也只是因为他是3月才接手的救火教练。安切洛蒂事实上只有欧冠卫冕唯一的救命稻草,从德比来看意大利人也的确已经做出了选择。国王杯与巴萨的两回合德比是不能放弃的传统,但并不意味国内杯赛是他的主要目标。

留给安切洛蒂的时间只有3个月,至多9场杯赛与15场联赛,3项锦标就将决定他的命运。虽然他已强调除非皇马解雇,他不会主动离职,可这个前提事实上没有任何意义。决定他命运的从来都是最重要的两个奖杯,8年前他就已经知道答案。这次因为有了巴西足协的节外生枝,对安切洛蒂而言压力更甚。皇马更衣室很难为心猿意马的主教练竭尽全力,来自管理层的不信任也会因此增加。以安切洛蒂的怀柔风格,恐怕球迷们对他的命运很难过分乐观。

