



中超第 25 轮

9.13	19:00	上海海港	vs	深圳新鹏城
	19:35	浙江队	vs	上海申花
	20:00	山东泰山	vs	青岛西海岸
9.14	19:35	天津津门虎	vs	河南队
	19:35	成都蓉城	vs	北京国安
	19:35	长春亚泰	vs	南通支云
9.15	20:00	沧州雄狮	vs	梅州客家
	20:00	青岛海牛	vs	武汉三镇



2024.09.09 星期一
足第 3933 期

SOCCER NEWS

本期 16 版 零售价 5 元
总第 6206 期

本报内容, 未经许可, 不得转载、摘编

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

国足 该有的 底线

18 强赛

足协 该有的 应对

9 月 10 日 20:00 中国 VS 沙特

记者陈永报道 “我们要尽快从失败中重建, 坚持最初的想法, 用好的表现尽量提升排名, 确保我们进入小组前四, 获得附加赛的资格, 这些都是我们实践最终目标的过程。”0 比 7 输给日本队之后, 国足主帅伊万科维奇谈及了国足 18 强赛的未来目标。

只是, 此时此刻自然没有人再对获得小组前四抱有希望, 这实际上折射出另一个超级难题: 崩塌之后的信心重建。缺失了信心, 且不说四强, 守住不再惨败的底线可能都是问题, 比如对阵印尼能赢球吗? 或者说能确保不出现新的惨败吗?

围绕中国国家队的“灾后重建”必须在短期内竭尽全力, 这一点, 无论是中国足协主席宋凯还是新晋主管国家队的副主席许基仁都再清楚不过, 球队回到大连的这几天, 他们已召开三次沟通座谈会, 听取国足管理干部和中方教练员的汇报和建议, 结合队伍的备战计划, 迅速制定出最近几天的工作方向和内容, 并且给球队和教练组提出了非常具体的要求, 力争全力以赴打好 10 日与沙特一战。

此外, 对于足协而言, 一些预防性和前瞻性的措施或有必要实施, 换帅与否固然仍需要观察, 但全面检讨选帅机制并做出应有的预案却是必须要做的事情。此外, 足协和中足联筹备组的工作还有梳理国足、中超和亚冠系列赛事之间的关系。

对于决策层而言, 更要坚定既定的

方向: 从 2022 年开始确定的以青少年足球发展为核心的中国足球发展策略, 不能动摇。更没有必要拿出“奇思妙想”来试图“拯救国足”, 一切终归是一个循序渐进的过程。目前更重要的是, 拿出切实的措施, 包括资金层面的保障, 全力发展青少年足球, 全面提升青少年足球的赛事质量, 包括加强青少年国家队的建设。

【现实】

国足: 必须守住底线

面对勉强闯进的 18 强赛, 国脚们的心态非常复杂。赛前, 超 20 名国脚接受了采访, 国脚们普遍认为球队内部氛围不错, 但看似良好氛围维系的稳定心态, 在日本队第一个进球打进后, 就迅速崩塌了。出现这种情况的原因太简单了: 首先, 整个中国足球圈尚未步入积极向上的氛围, 反腐反赌扫黑前一切向钱看, 反腐反赌扫黑后还有行业内处罚等着清算, 整个足球圈看似平静, 实则焦虑; 其次, 国足已经很长时间不是球员心之所向, 反而是避之不及了, 太多在联赛打得风生水起的成熟球员选择了以各种方式拒绝国足, 原因很简单, 那里没有荣誉只有骂声; 第三, 面对上届 12 强赛后不断持续进步的日本队, 大多数国脚缺乏与之誓死一战的决心, 少输当赢成为普遍心态。

面对这样的困局, 中国足协也迅速开展了工作。7 日上午, 中国足协主席宋凯

和主教练伊万科维奇单独进行了沟通, 达成一致意见: 认真总结上场比赛, 调整好队伍身体和心理状态, 准备好下场比赛。在与伊万达成思路统一之后, 宋凯主席与许基仁副主席召集队伍中方教练员、国管部负责人和队伍领队对中日之战进行分析总结, 并针对队伍存在的问题进行了针对性的分工, 重点围绕调节球员心理和统一思想两个方面开展工作。

7 日午后, 宋凯和许基仁分别对全队进行动员讲话, 宋凯代表总局和中国足协给国足提出四点要求: 一要尽快从上场比赛的失利中走出来, 迅速调整心态, 专注于中沙之战; 二要抓紧解决球员在首场比赛中表现出来的沟通交流不够、战术思想不统一和决心勇气不足的问题; 三要立足赢和拼, 全力准备好下场对阵沙特的比赛; 四要全力配合教练团队工作, 坚决执行队伍战术要求。许基仁在给全队讲话中强调, 18 强赛无弱旅, 队伍只有全力以赴, 奋力拼搏, 才可能具备竞争力。希望全体队员要明白为谁而战和为何而战的道理, 为了世界杯梦想去努力。从这次动员会议的效果来看, 此前士气低落的国脚们, 对足协领导的讲话表达出了强烈共鸣。随后, 国足核心团队分别进行座谈交流, 接下来全队将按照领导既定部署, 全力修复队伍不利因素, 配合主教练制定的技战术打法, 给予核心球员积极正确的引导和鼓励, 必须思想统一, 以战胜沙特队为导向, 努力拼

搏, 力争好的结果。

在训练前, 正队长武磊、副队长王大雷主动申请在训练场进行动员讲话。作为球队核心的老队员, 武磊分享了自己的感受, 希望年轻球员要树立参赛必胜的信念去面对任何对手, 不要考虑其他因素和模拟赛果, 丢掉的分虽无法挽回, 但丢掉的尊严必须靠自己争取回来; 王大雷则号召队友要尽快从上一场的失利中走出来, 总结经验教训, 不辜负球迷的期盼, 明确作为一名足球人冲击世界杯的目标, 要加强队员之间以及队员和教练员的沟通交流, 解决出现的问题, 努力打好三天后主场对阵沙特队的比赛。

虽然输掉首战后, 中国足协和国管部的一系列动作所取得的疗效还有待实战考验, 但仍旧有很多例子证明, 有效的策略并非不可以改变困局: 2008 年, 国足结束了可以说史上最混乱的一次世预赛, 但第二年、第三年, 国足便可以平德国、胜法国, 包括 3 比 0 击败韩国; 2013 年 6 月 15 日, 国足 1 比 5 不敌泰国, 一个月后的东亚杯, 国足便 3 比 3 平日本, 0 比 0 平韩国, 4 比 3 胜澳大利亚; 如果说上述反弹都不是正式大赛的话, 2018 年世界杯预选赛, 开局 1 平 3 负之后里皮上任, 随后的 6 场比赛 3 胜 2 平 1 负。如今的国足实力和过往相比已不可同日而语, 但精神层面的提升仍旧有一定的意义, 18 强赛, 守住底线是国脚们该有的责任与使命。

(下转 2 版)



18强赛 国足该有的底线 足协该有的应对

(上接1版)

【预案】

足协:应有两大预案

客观来讲,就国足目前的实力水平,包括未来可能进一步下滑的实力,足协可以改变的并不多,但足协仍旧需要在多个层面准备相应的预案。

首先一点是现实的预案,那就是需要为换帅进行前期的准备,更准确来说,换帅与否且不说,但重新审视和检讨选帅机制是有必要的。目前来看,在经历了本土教练员、熟悉中国或者亚洲足球的外籍教练员之后,新的方向大概率会是长期在欧洲执教的教练,当然,未来是否会陷入新的循环不可知,但最好是有稳定的选帅方向。选帅的一个要点是,新的外籍教练有非常敏锐的观察力和非常清醒的头脑,要具有较强的战术适应性,有相对较多的低级别球队成功的经历,至少目前的中国国家队尚不具备适应世界主流打法的能力。

更重要的还是选帅机制,新的选帅机制应该与目前的选帅机制彻底分割,熟悉欧美足球的人士应该成为主要的参与者,在这个基础上,综合考虑执教的履历和风格、个人的性格、价格及加盟可能性等多重因素,建立国足教练员数据库,及时跟踪,有的放矢。当然,如果有可靠的国外足球专业人士或者团队提供专业支持自然是更好的。

其次则是长远的预案,即联赛、国家队以及亚冠的赛程安排及协调问题。此次国足整体士气不高,和此前在酷热天气中仍旧打了12到13轮的密集赛程有一定关系,而且密集赛程之后休息两周反而很难调整回正常的状态。强弩之末势不能穿鲁缟,更何况国足是劣弩,日本队非鲁缟。

建议中国足协和中足联统筹协调联赛、国家队和亚冠的赛程,综合考虑各方

面的情况,有必要在中超增加一个夏歇期,这个夏歇期是为了保证9、10和11月份的三个国际比赛日,以及在此期间联赛、足协杯和亚冠系列赛事的密集赛程。当然,本赛季已经没有了太大的可行性,10月份和11月份,国足大概都会在深度疲劳的状态中。

记者也了解到,中足联方面已经着手进行下个赛季中超联赛赛程的设计,有相应的两套或者多套方案,但后续赛程的确定需要和俱乐部以及中国足协进行进一步的协调。

具体建议:联赛提前一周到2月下旬开赛,和2月中旬的亚冠精英赛最后一轮即第8轮小组赛直接衔接;联赛到11月下旬结束,和12月初的亚冠精英赛第6轮赛事直接衔接;在冬歇期之外,7月中旬到8月中旬设置一个月的夏歇期,有了这个夏歇期的身心调整,球员们可以更好地应对9月份到11月份的赛事。至于每个比赛期的比赛数量,可以充分研讨后决定。

几个要点:其一,国足的集训和联赛不要割裂,正常间隔一周即可,如此状态可以保持;其二,关于赛程调整,东北地区球队受到的影响较大,但中甲中乙可以晚开赛早结束,中超球队可以设置第二主场,可以在室内进行比赛,当然场馆的建设需要相关方面协调和支持,也可以根据情况提前到中午进行比赛;其三,就未来发展而言,中超稍稍调整便可以过渡到跨年赛制,但是中甲中乙要实施跨年赛制的话,中甲和中乙的冬歇期就太长了。

【未来】

决策:坚持既定策略

从2022年开始,中国足球的整体发展策略发生了根本性的变化,从这一年开始,豪赌国家队被认为无助于中国足球的发展,由此被放弃,整体策略以青少

年足球发展为核心,在这个基础之上让联赛恢复健康,让国足逐步走向正规。此次2026年世界杯亚洲区预选赛的征程,不管是此前的36强赛,还是如今的18强赛,国足都是低调出征,足协重视但不设定具体的指标,也是这种策略的体现。

国足0比7惨败于日本队之前,其实各级青少年国家队表现都还不错:2019年9月,2004年龄段国少队时隔6年(两届)重回亚少赛决赛圈;2023年6月,2006年国少队再次杀进亚少赛决赛圈;9月,2003年龄段国青队时隔4年(一届)重回亚青赛决赛圈;2024年初,2003年龄段国青队时隔9年打进亚青赛八强;2023年9月,2008年龄段国少队获得了U15东亚杯冠军。

就在国足征战的时候,6月,2005年龄段国青队1比0胜越南国青队、0比0平乌兹别克国青队、2比0胜韩国国青队,获得渭南四国赛冠军,再之后对伊朗国青队1胜1平,对伊拉克国家队3比4憾负;近期,2003年龄段U21国家队两连胜,且都是临近补时绝杀,包括2比1击败越南。

这些青少年国家队在比赛内容和质量上仍需提升,胜利或者出线也往往惊险,但总体上,青少年国家队建设处于稳定的轨道中。此外,中国足协已经组建了2009和2010年龄段国少选拔队,也组织了2007年龄段国青集训营。

这一切,和此前相比都有了明显的进步,要知道,国少队曾经连续两届(2000年龄段和2002年龄段)无缘亚少赛决赛圈,2001年龄段国青队也曾经无缘亚青赛决赛圈,那才是中国足球最灰暗的时刻,只不过不像国足惨败这样引人注目。需要说明的是,后来的2001年龄段也在U23亚洲杯预选赛上出线,尽管过程也是无比惊险。

所以,就决策者而言,最重要的是坚定发展青少年足球的策略,除了上述的青少年国家队的建设之外,还需要在

多个层面发力:

(一)在校园足球层面,全面发展以地级市为单位的校园足球联赛,尽可能普及周中周赛主客场赛制,有观众的校园足球比赛,才有真正的意义。

(二)中青赛层面,以部分符合条件的地级市为单位,全面发展周末周赛制的青训联赛,全力做大中青赛的地方预选赛。在全国赛事层面,坚持打造高质量的全国总决赛,继续优化赛制。

(三)在青训赛事的外延层面,坚持打造职业俱乐部梯队联赛,扶持优质青少年赛事。国际交流层面,除了地方的国际邀请赛之外,尽快出台足协主导的中外对抗赛,类似于此前的“冠军杯”。

当然,为了支撑赛事体系,还有更多的工作要做:其一,校园足球的上升通道进一步拓展;其二,对青少年足球赛事的资金给予强有力的支持;其三,除了国家级的赛事办公室之外,地方要健全校园足球、青训联赛和业余联赛三大赛事办公室,体育系统和教育系统形成合力。

在发展青少年的基础上,还有两大系统性的工作,这便是职业联赛和业余联赛,这涉及到了青少年足球的出口问题,唯有职业联赛的发展和业余联赛的壮大,才可以拉动足球人才的需求,给青少年足球的发展提供更大的助力。在这两个层面上,同样有许多工作要做:其一,要有必要的资金支持,比如协调赞助,或者发行足球彩票进而反哺,其二,扩大社会资金投入的积极性,给予投入足球或者体育的社会资金予以应有的免税或其他政策,将目前政府主导的足球发展,逐步延伸到全面建设和参与,这才可以解决根本性的问题。

换言之,国家队的惨败固然无比让人痛心,但此刻更要避免头疼医头脚疼医脚,而应该坚持既定的发展方向,坚定地打造国足的青少年基石和联赛基石,如此,未来才不会再有今日之痛。

心态和细节调整摆在首位

记者陈永报道 惨败之后，是知耻而后勇，还是惯性下滑？没有人知道答案。但是，比首战更全面和细致的备战有助于球队实现反弹或者扭转局势，这涉及到心态的调整，同时也涉及到技战术层面的准备，两者相辅相成。

【心态】

按部就班，以我为主

9月6日，国足从日本返回大连，惨败后的国足面对的自然是冷清的局面。当晚，国足进行了恢复性训练，没有参加首战对日本比赛的球员进行了有球训练。目前，国足仅有刘洋一人因左脚脚踝伤情离队，但球队没有补招球员。

6日的训练课前，伊万科维奇在场边接受了采访。从正面来看，积极面对媒体的态度总比回避态度要好。采访中伊万科维奇致歉，这是应有之义。关于国足未来的目标，伊万科维奇表示国足的目标仍旧是小组前四，争取拿到附加赛资格。尽管这种目标不太被外界认可，但从另一个层面看，作为主教练他终究不能露出怯意。

关于信心的恢复，伊万科维奇表示：“我们通过这种赛后恢复性训练，从身体上摆脱疲劳，也能让球员在精神上轻松一些，从而面对接下来的比赛。我们现在的主要任务是让球员尽快恢复自信心，并且在身体上尽快恢复，如此才能够踢接下来的比赛。”

6日中午，中国足协主席宋凯和分管国家队的副主席许基仁也借午餐的机会对球队进行了激励。至于效果，只能由10日的比赛来检验。

7日晚上的训练，国足仍旧安排了拜合拉木和蒋圣龙接受采访。拜合拉木表示，和沙特的比赛一定要敢于对抗。要是自己一旦怕了或者怂了，他们就会觉得我



们不行，所以一定要敢拼。蒋圣龙则表示，惨败让人沮丧，但不能陷入其中。他相信球队能够适应这种高强度快节奏的对抗，也相信国足可以在和沙特的比赛中做得比首战好。

总体上，国足目前采取的是按部就班的节奏，没有选择自我封闭，隔绝和外界沟通。其实，36强赛期间，客场2比2战平新加坡之后国足遭受了猛烈的抨击，但回到天津之后，国足也是正常应对，除了正常采访之外还参加了相关活动。最终，国足在天津的比赛中4比1赢下了新加坡。由此可见，在世预赛这种级别的赛事中，心态更为重要。

【技战术】

次战细节亟待调整

球员的心态非常复杂，即便赛前斗志无比高昂，但如果战术不合理、首发不合理、准备不充分，就会处处踢得别扭，原本积极的心态也可以逐渐崩盘。因此，在技

战术层面进行充分的应对也是国足调整心态的重要部分。

次战沙特，国足首先要成为一个整体。中日之战，国足的442阵型是割裂的。球队完全处于守势的情况下，双前锋的安排存在很大问题。那么，对阵沙特，国足就必须尽可能保持整体阵型，至少前锋的奔跑能力要成为出场人选的重要标准。所以，目前来看，拜合拉木出场的概率较大。

其次，国足不能患上恐惧心理。日本队实力属于亚洲独一档，甚至超越了亚洲足球的范畴，国足在客场确实很难招架，但国足也没有必要在对阵沙特的比赛中彻底摆大巴。尽管双方仍旧有实力差距，但只要在拼抢层面上强势应对，然后敢于进攻，沙特未必能像日本队那样做出最好的应对。就这个层面而言，国足在边路仍旧需要配置优秀的进攻球员。

至于其他球员的选择，防守型后腰可以考虑黄政宇。阿兰和费南多则可以作为攻击线必要的后手。此外，后防线上刘洋

已经离队。朱辰杰的身体有不适应反应，届时可以根据具体情况进行调整。更耗费体能的边路，高准翼和杨泽翔都是可左可右的边后卫。

阵型方面，相比于442,4231其实更有利于弱势一方的发挥，而且两个阵型的具体要求虽有所不同，但大体战术思路类似。目前，国足能胜任前腰位置的是谢鹏飞和李源一。在36强赛中泰之战中，拜合拉木出任前腰，主打乱战，这也是一个可以考虑的选择。

总之，次战沙特，国足在技战术层面的基本策略首先是对抗，给予对手足够的压力；其次是整体性更强的阵型，再次则是在防守的基础上考虑反击的效果，保持阵型的弹性。即便无法保持阵型的弹性，也要在防守层面做到比首战更严密。至于具体的人员安排，有待伊万科维奇最终敲定。对他来说，这场比赛也是他的正名之战，否则国足很可能陷入18强赛开局便换帅的尴尬境地。

连续三天封闭练战术 危机当头，曼奇尼不敢怠慢

记者寒冰报道 18强赛首战主场未能击败印尼队，沙特队的意大利主帅曼奇尼承受着巨大的下课压力。沙特媒体纷纷批评曼奇尼未能充分激发沙特队球员的能力。沙特《体育报》透露：如果无法在次战客场击败国足，曼奇尼将有下课之虞。毕竟沙特队18强赛开局赛程十分有利，对阵的是最后两档球队，若连这样的弱旅都不能取胜，曼奇尼的确很难保住帅位。

沙特队已于9月6日下午抵达大连，入住皇冠假日酒店。抵达大连当晚，曼奇尼将全队分为两组，参加了对印尼比赛的



球员在酒店健身房进行恢复性训练，其余球员则在大连体育中心进行了来华后的首次训练，目的是尽快调整时差和适应大连的气候。

9月7日下午，沙特队在下榻酒店内的健身房进行体能训练，之后主帅曼奇尼与球员们进行了会议。19时，沙特队在大连体育中心进行来华后的首次全队合练，内容包括传球和战术训练。从沙特队赛前连续三天进行封闭战术训练来看，曼奇尼显然已经感受到了下课危机。

如果沙特队无法在大连击败国足，将遭遇球队十三年来在世界杯预选赛最差的记录——连续三场不胜。此前36强赛上，沙特队在利雅得1比2不敌约旦，9月5日又在吉达被印尼队逼平。十三年前，里杰卡尔德执教的沙特队在20强赛前两轮先被阿曼逼成白卷，随后主场1比3不敌澳大利亚，第三场又被泰国队逼成0比0，最终

无缘当年的10强赛。在那之后，沙特队在世界杯预选赛上从未有过连续三场不胜。

虽然沙特媒体认为刚遭遇0比7惨败的国足士气低落，而且国足首战表现非常糟糕，有利于沙特队作客取胜。但Kooora网沙特版报道，沙特国奥队前主帅谢赫里透露沙特队内气氛并不比国足好，曼奇尼与沙特多位国脚关系紧张。沙特国脚尽可能不将真实想法告知曼奇尼，因为球员的想法很可能会被意大利教练放在媒体上讨论，给球员造成巨大舆论压力。他认为曼奇尼现在只是在尽教练的义务，但沙特队球员与他之间没有任何感情。将帅不和，自然会严重影响沙特队的战斗力。

曼奇尼和沙特球员的主要矛盾之一是意大利人坚持的352阵型，这是沙特队几乎从未采用过的阵型，沙特国脚们也一直未能成功完成新阵型的磨合。这种战术导致两翼的多萨里和加里卜不得不更多参与

防守，突破能力下降，后场发起进攻难度增大，而且没有能串联进攻线路的攻击中场。这导致曼奇尼的主力阵容几乎非常固定，主要依赖在俱乐部出场时间较多的11名球员和3名轮换人选。此外，曼奇尼在新闻会上总是批评沙特国脚们浪费得分机会包括点球，以及注意力不集中导致的防守失误等问题，并认为这些失误源于国脚们在俱乐部出场时间不足。曼奇尼的这种行为引发了沙特球员们的普遍不满。

沙特队传奇门将代亚耶亚公开抨击曼奇尼，认为他傲慢且不尊重沙特球员，并呼吁足协尽快解雇曼奇尼，他认为曼奇尼根本不可能带领沙特队进入世界杯。显然，曼奇尼和沙特队的处境，并不比伊万科维奇和国足好多少。对于伊万科维奇和国足而言，这也是主场扭转颓势的天赐良机。当然，能否把握住机会，要看国足是否有知耻后勇的斗志。



国足到底弱在哪里？

记者寒冰报道 18强赛首轮，按照赛程安排，前三档球队之间没有捉对厮杀，本轮均是前三档球队碰后三档球队的“强弱对决”，后三档球队除了国足之外，普遍表现都不错。巴林和阿联酋爆冷客场击败澳大利亚和卡塔尔，印尼、巴勒斯坦和科威特分别客场逼平沙特、韩国和约旦，阿曼、吉尔吉斯斯坦和朝鲜分别客场输给伊拉克、伊朗和乌兹别克斯坦，但比分都是最小差距的0比1。

后三档球队里，世界排名低于国足的有五支。与国足一样使用442阵型的有巴林、巴勒斯坦和阿联酋、朝鲜。同样的以弱对强，同样的442阵型，却出现了如此大差距的不同结果，国足究竟输在了哪里？

本方禁区犹如不设防

18强赛首轮，前三档球队与后三档球队正面交锋。球队之间纸面实力的差距，集中体现在控球率上。日本VS中国、澳大利亚VS巴林、韩国VS巴勒斯坦这三场比赛，较强的一方控球率都超过70%；卡塔尔VS阿联酋、伊朗VS吉尔吉斯斯坦、沙特VS印尼，强队控球率超过65%。

国足与日本队一战，日本射门达到17次，但这并不是最多的。吉尔吉斯斯坦对阵伊朗，伊朗射门达到20次；印尼打沙特，沙特射门18次；巴勒斯坦与科威特，一样被对手射门16次。但对于对手射门的干扰成效不同，伊朗、沙特、约旦均是只打入一球，韩国没有入球，而国足，被打进了7球。

巴勒斯坦、印尼等队伍，采取了层层防守，截断对方传球路线以及贴身防守等办法，降低对手的射门准确度，巴勒斯坦被韩国射正球门次数是5次，印尼、巴林和朝鲜让他们的对手全场射正次数是4次，阿曼的对手伊拉克射正球门的次数是3次，阿联酋让亚洲杯冠军卡塔尔全场仅射正2次。射正次数少，可能产生的入球自然少。

相比之下，国足被日本队9次射正就有7次被攻破球门，国足被对手在禁区内射门次数多达13次，这都说明了国足防守的协防、站位以及封堵均存在问题。印尼和巴勒斯坦虽然都被对手在禁区内射门12次，但印尼队防守队员封堵了7次，巴勒斯坦队封堵3次，国足呢？只有1次封堵。

国足在防守上被日媒形容为“自暴自弃”，国足不仅控球率是18强赛18支球队中最低，预期进球数(0.02)、射门(1次)、射正(0次)、禁区内射门(0次)、禁区内触球(1次)也都是最低的。传中球4比26，日本队是国足的7.5倍，在传中球次数方面，沙特与澳大利亚均是20次，韩国是13次。对手有如此多的传中球机会，国足在两翼以及边中路结合处的防守不力是关键。

日本队全场完成了多达712次传球，禁区内触球次数多达37次，禁区内射门13次，别说国足没能全场逼抢了，连在禁区内逼抢都做不到，在自己的防

守人数占优的区域，让对方轻松完成传接球，完成射门，门户大开，岂能不任人宰割？这个问题值得深思。在本方一直是全力防守的背景下，在本方在禁区内及禁区前沿都布置了重兵的情况下，出现了这么多的空间让对方轻松处理球，没防好自己应该负责的区域或者没有盯住自己负责盯防的对方球员，这绝不仅仅是教练的问题。

日本媒体盛赞森保一即便面对弱旅中国队，仍然让日本球员保持良好的防守意识，能将国足的反击压制得近乎为零，全场主导进攻的日本队，犯规次数是国足的两倍有余(20:9)，国足的防守确实是“相当温柔”。

进攻三将触球次数不如门将

伊万科维奇不是只会死守反击类型打法的教练，他曾表示，不断进攻是建立自信的最好方式，18强赛之前，伊万表明不会完全放弃进攻，他没忘记进攻，但队员在场上并没有能够形成有效的进攻。为什么安排双前锋出场，为什么让具突破能力的谢文能出任边前卫，是对进攻或反击有想法的安排，不过，伊万对于队员的了解或许还不够，队员先想到的都是防守，得球后想到的都是采取横传或往后传的稳妥办法，队友也并未积极向前接应跑出空位，制造反击可能，使场上形势处于全面被动。

巴林、印尼、巴勒斯坦、阿联酋等队之所以能爆冷，核心要素就在于将防守与反击结合在一起。反击是防守成功后争取胜利的必然手段，也是减轻防守压力的关键。

如何将防守与反击更好地结合起来，首轮比赛可供国足学习的球队实在太多。

在进攻三区完成传球次数上，国足(36次)低于印尼(93次)、巴林(72次)、巴勒斯坦(45次)，这是反映球队进攻质量的重要数据，遗憾国足在这方面做得很差。应该承担起反击责任的攻击手，在触球次数的数据是如何？右翼的谢文能(10次)、武磊和张玉宁(15次)，是全场最少的三人，他们加起来的触球次数不过与门将王大雷相当。传球数据更加糟糕：谢文能(3次)、张玉宁(9次)、武磊(13次)，合计比王大雷一人还要少12次！王大雷居然是国足此役16名出场球员中传球次数最多的球员，简直是难以想象。

在对方进攻三区的传球数上，国足全员都是个位数，不仅远少于巴林和印尼，甚至连同样都是个位数的巴勒斯坦都不如。反击最重要的数据之一的传中数，国足首发11人合计才3次，8名球员该数据均是0，包括武磊、张玉宁两位前锋。

通过与其他后三档球队的数据比较，可以发现国足存在的技战术和意志力方面的问题。空中对抗、抢断、封堵这些可以体现防守力度与斗志方面的数据，国足与同组爆冷的巴林、印尼，不同组的巴勒斯坦、阿曼等球队相比有不小的差距。

“弱队”雄起 启示录



客场作战且先失球的阿联酋最后逆转取胜。

记者寒冰报道 足球是圆的，一切皆有可能。18强赛首轮赛事，充分证明了这一点。A组的阿联酋客场击败了卡塔尔，阿联酋在18强赛分组时被列入第四档队伍；B组第五档球队巴勒斯坦客场0比0逼平了第一档的韩国，第六档的科威特客场战平了约旦；C组巴林客场赢了澳大利亚、第六档的印尼战平了沙特。“弱队”雄起抢分成为了首轮的亮点。

当然，强队拿不到预期的分数，有一定的运气因素，比如澳大利亚因为有球员被罚下，少打一人；伊朗、沙特、韩国都有势在必进的射门被门柱挡出，沙特还错失了点球良机。但从比赛的过程来看，大多数球迷眼中的弱队，在战术安排上都有足够的针对性，有效降低了强队的射门和射正次数，在防守端有足够的注意力和斗志。同时，反击相当高效，各方面因素综合起来，成就了弱队集体抢分的场面出现。

弱队要在强队身上取分，首先要做好的就是防守。巴林队对阵澳大利亚，澳大利亚控球率达到71.3%，但巴林队防守十分顽强，袋鼠军团仅有11次射门和4次角球机会，澳大利亚队7次射正有4次被巴林门将扑救成功，门将将成为防守体系最后一道可靠的保障。

能在强队身上抢分的弱队基本都做到了防守战术针对性强，对对方的进攻主要发起点进行了有效限制，让对手无法发挥出进攻全部活力。另外，弱队都体现出了顽强的意志力，防守球员对方基本形成贴身干扰，封堵对方的射门，每次成功的防守都能激励士气。印尼队7次封堵沙特队的射门，门将派斯3次扑救，包括了扑出了因为自己失误而被判罚的点球。巴勒斯坦客场逼平韩国，门将将有5次关键扑救。

阿联酋是首轮一个值得关注的队伍。在仅有31%的控球率还早早失球的背景下，阿联酋并没有失去斗志，还是按照自己的既定战术不停地寻找入球的可能，利用了对手防线失误，几次反击都收到了效果，最终阿联酋射门和射正次数竟然反超了亚洲杯冠军卡塔尔，3比1，成功逆转取胜。

虽然吉尔吉斯斯坦没有从实力强大的伊朗队身上抢得分数，但他们在比赛里的表现也是值得尊敬的。吉尔吉斯斯坦全场有7次射门，其中6次射正，射正次数比伊朗队还多，角球次数是3比3，与伊朗平分秋色。去年的中亚杯，吉尔吉斯斯坦0比3惨败伊朗，数据全面落后。作客对阵乌兹别克斯坦的朝鲜队，控球率居然超过世界排名远高于自己的主队，他们错失了扳平比分的点球，射正次数5次，超过主队，迫使对手门将做出4次扑救，表现也相当出色。

国足的大败，其实从数据上就可以清晰反映关键在哪里，防守层面的表现较其他球队有太大的差距。日本队有17次射门，国足门将仅有2次扑救，此外防守队员封堵射门次数为0。日本队9次射正就能攻入7球，射正得分率高达77.8%！18强赛排在后三档的球队里，仅有巴林(3次)和国足(1次)的射门次数低于5次，但巴林队把握住了为数不多的得分机会，绝杀了澳大利亚，国足连射正都没有，何来入球？

在防守上无法降低强敌射门次数，在进攻中无法通过反击遏制对手气势，国足大败是自然之事。

巴林 全员投入防守 成功限制对方进攻



■巴林客场击败澳大利亚，爆出冷门！

记者寒冰报道 同组的两个对手印尼与巴林，印尼是第六档队伍，巴林是第四档队伍，他们都在本轮从前三档球队身上取得了分数。

相比更多依靠高水准归化球员的印尼，巴林队首战的表现对国足更有借鉴意义，因为巴林队的人员构成与国足较为相似。巴林队球员绝大部分都在国内联赛效力，主力边锋马丹夏季刚从阿联酋的阿治曼结束租借回到国内的里法俱乐部，唯一的归化球员埃曼纽尔也是在巴林联赛效力，只有中场马洪在科威特踢球。

巴林与国足一样主打442阵型，在防守时，巴林的防线也退守很深，但阵型紧凑，后卫线在禁区内盯防澳大利亚的前锋，禁区前沿还有防守人员防范澳大利亚的后排进攻。塔拉季奇率领的巴林队十分强调防守，防守阵型始终保持稳定，锋线两名球员基本都回撤到本方半场帮助防守，同时在反击中担任主角，速

度极快的阿斯瓦德是关键人物，反击时巴林的中场球员会迅速接应，力争在短时间内形成进攻人数的局部优势。

澳大利亚队控球率高达71.3%，但在巴林队紧凑的防线和到位的盯人防守体系下，仅完成11次射门。澳大利亚队在进攻区仅有106次传球，传球成功率仅56.6%，远低于总传球成功率(82.7%)，进入了巴林队的半场，澳大利亚队的传球成功率就大幅下降，充分证明了巴林队防守到位，对对方进攻造成了干扰。

巴林队全场有7次抢断成功，超过26次夺回球权。澳大利亚进攻端延基、伊兰昆达、杜克和马比勒触球次数和传球次数是全队最少的4人，巴林队对他们的限制相当成功。巴林中场4名球员是巴林队内赢回球权最多的非门将球员，后腰阿斯弗尔是反抢和赢回球权最多的，巴林队在中场附近就已经较为成功地进行了防守。

国足在对阵日本队的比赛没有几次

像样的反击，这不仅仅是前锋的责任，反击时要形成局部人数优势，使球可以分出来，经过简单过渡，再给其他参与反击的队员制造机会，这需要中场人员的支援，但显然国足没有做好这个环节。看看巴林队的情况，他们有机会就立刻转入反击。巴林队在进攻三区传球次数达72次，只比对手澳大利亚少24次。全场仅3次射门，比赛结束前发动了一次反击，左右卫哈拉西与替补左边锋胡马丹相互配合，迫使澳大利亚后卫斯塔忙中出错打入乌龙球。

前锋阿斯瓦德是巴林队内触球最多的球员，传球次数仅少于门将卢特法拉和后腰哈拉姆，他不仅回到后场参与防守，也是球队发起反击时的主要的接应点，几乎是满场飞奔。

阿斯瓦德的锋线搭档阿卜杜拉贾法尔，在战术安排里更多承担了防守责任，他与后腰阿斯弗尔并列成为巴林队犯规次数第一的球员。

巴勒斯坦 低控球率下创造了10次射门机会

记者寒冰报道 世预赛亚洲区18强赛首轮，巴勒斯坦客场逼平韩国队带来的震撼效果，与巴林客场击败澳大利亚相似。

巴勒斯坦的世界排名是95，低于国足(88)和巴林(81)，因为巴以冲突，许多巴勒斯坦国脚在非洲都不算一流的利比亚联赛踢球。巴勒斯坦归化球员较多但普遍实力不强，主力11人仅有前锋达巴格(比甲沙勒鲁瓦)是旅欧球员，从智利归化的两翼球员萨达尼亚和坎蒂利亚纳今夏都加盟了利比亚联赛。

巴勒斯坦也是主打442阵型，对阵韩国队一战，巴勒斯坦队的控球率仅有24.7%，18强赛首轮的比赛中，这个控球率仅高于国足。

防守层面，盯人做得相当不做，全场比赛只让韩国队射正5次。巴勒斯坦队将韩国队在进攻三区的传球遏制在180次。韩国队主力中锋周敏圭仅有9次触球6次传球，半场就被换下，这也反映了巴勒斯坦队的防守质量。

如此低的控球率，巴勒斯坦在反击中的效率让人惊奇，全场射门次数(10次)仅比韩国队少6次，18强赛首轮9支“弱旅”中仅比阿曼(11次)少。10次射门在禁区内的3次，在韩国队禁区内触球10次，补时阶段有单刀球机会，些绝杀韩国队。巴勒斯坦队有45次在进攻三区的传球，比国足多25%，进攻上的投入远超国足。传中球方面，巴勒斯坦有9次，比韩国队少4次。

巴勒斯坦队反击最关键的点是唯一的旅欧主力达巴格，达巴格全场触球40次，队内仅少于右后卫巴塔特。不过他们参与反击的人数较多，10次射门由7人完成。达巴格的锋线搭档阿布·阿里、右边前卫坎蒂利亚纳和后腰贾贝尔触球次数都比较多，说明了球队在进攻上投入的力量要多于同样处于控球率绝对下风的国足和巴林。

在预期进球数(根据射门难度和射门质量计算出的进球概率值)这个有较高参考价值的数据方面，巴勒斯坦是18强赛几支弱队里最多的(0.48个)，比印尼(0.26个)高，远高于巴林(0.08个)和国足(0.02个)。在高水平归化球员不如印尼多的情况下，巴勒斯坦依然有较高数量与质量的进攻数据，确实难得。

最好的防守就是进攻，巴勒斯坦、巴林、印尼等队伍都通过了较高质量的反击(进攻)一定程度上压制了对手的气势，并最终取得了较理想的结果。



■在巴勒斯坦队顽强防守下，韩国球员无从可施，只能无奈接受0比0的结果。

印尼 归化重要，反击压制也很关键

记者寒冰报道 国足同组第六档球队印尼，能在客场率先进球，最终战平西亚劲旅沙特队，决定性因素是首发的9名归化球员，他们整体提升了印尼队的实力。防守方面，印尼全场7次封堵沙特队射门，主场作战的沙特队18次射门仅4次射正；进攻上，印尼队射正两次就取得了一个进球。

申台龙排出343阵型对抗沙特队的3421阵型，大部分时间处于被动，控球率只有34.2%，不过，他们进入进攻三区的传球次数达到93次，这也使他们创造出了7次射门机会。中锋斯特莱克更多参与防守，左边锋奥拉芒古恩成为主要攻击点，他的射门次数(4次)超过全队一半。同时，两翼的周亚安和沃尔什的传中球，也是印尼队进攻的主要套路。

印尼队的进球是申台龙防守反击战术的代表作：9号归化中锋斯特莱克后撤到中线附近参与防守，在后腰延纳

帮助下完成断球，立刻与右边锋苏莱曼配合，后者快速突破沙特队防线后传中。左边锋奥拉芒古恩高速进入禁区接到传中，调整步伐转身晃开沙特队的防守球员射门，皮球打在助攻到禁区内的右后卫沃尔什身上略微变线破门。整个反击从中线断球开始到进球，参与者5人，4人是效力欧洲联赛的归化球员。其中，中锋斯特莱克后撤到中线协防非常关键，中场的断球是这次成功反击的起点。在这一点上，是否也值得国足思考，前锋队员应该如何更深入地参与到防守工作中来？

相比防线靠后的巴林队，印尼队防线稍稍提前，左路归化中场周亚安在攻防中发挥重要作用，进入进攻三区较多，触球次数也仅次于中卫费尔东克。后腰哈耶9次赢回球权，周亚安仅次于哈耶(5次)，加上硬朗的后腰延纳，印尼队中场球员很大程度上稳固了防守，给防线球员提供了足够的帮助。防线上，

归化中卫哈布纳停赛缺席，顶替他的费尔东克表现不错，成为印尼队防线的核心，他不仅是全队触球和传球最多的球员，空中对抗和抢断也十分抢眼。

印尼队不断在推进归化球员的工作，实力有明显上升，虽然与18强赛里的传统强队还有些距离，但如果他们有适合的战术，以及做好限制对手的安排，他们确实有可能更进一步。

如果说巴林队的反击成功有一定运气因素，那么在申台龙带领下的印尼队在反击层面明显有更多的套路以及更大的杀伤力，在反击中多名队员之间的配合以及跑位，明显也经过多次的演练，形成了套路，这是增加球队取分可能的关键因素。自身反击具备威胁，会在一定程度上压制对方的进攻，减轻防守压力，比如此番印尼对阵沙特，沙特两翼的多萨里和加里卜担心自己身后空虚被对方反击，在防守上需要投入，无法充分发挥他们助攻上的威力。

国足虽有烦恼,但大连已准备好

特约记者黄海滨报道 国家队带着世预赛18强赛0比7不敌日本队的结果回到大连,备战9月10日主场与沙特的第二轮赛事。虽然首战大比分失利,国家队很烦恼,但国足18强赛首个主场的承办城市大连已经准备好了。

足球城,办赛条件一流

7月4日,中国足协官宣,选定大连市为中国队世预赛9月份主场承办城市,比赛场地为大连梭鱼湾足球场。

据了解,全国有20座城市提交了国足18强赛主场的申办意向,9月首个主场与沙特的比赛共有长春、重庆、大连、海口、杭州、呼和浩特、济南、温州、厦门等9个城市申办,最终大连市从众多竞争者中脱颖而出。

在本次主场遴选过程中,中国足协秉承为国家队创造最好参赛条件的原则,主要考虑了球队旅行、气候条件和社会效益等因素。

在交通方面,由于大连距离东京的距离很近,而且有直飞航班,选择大连办赛最方便国家队的出行,减少旅途消耗。国家队从8月23日在大连开启本期集训,9月2日飞赴东京,5日晚与日本队比赛,6日就返回大连备战第二轮赛事。

在气候方面,现阶段的大连天气宜人。根据天气预报显示,9月10日比赛当



天大连的气温为21℃-25℃,存在40%降水的概率。

在球迷方面,为最大限度满足球迷观赛需求,营造热烈主场氛围,中国足协在确定世预赛主场时对容纳观众人数较多的球场优先选择。大连是中国著名的足球城,今年中国三级职业联赛中,梭鱼湾球场不断刷新新赛季单场观众人数之最,大连英博10个主场比赛共有399665名观众,场均4万人。近两个中甲主场比赛,梭鱼湾的主场观众人数均超过5.5万!

在硬件方面,大连有多座承办高水平比赛的球场以及训练基地。就球场而言,大连梭鱼湾足球场、大连体育中心体育场、金州体育场、普湾体育场均承办过重要赛事。值得一提的是,国字号球队至今在梭鱼湾球场未尝败绩,堪称“福地”。大

连足球青训基地是世界一流的足球训练基地,还曾承办过中超联赛,而位于普湾的大连市青少年足球训练基地条件也相当不错。

据了解,虽然中甲联赛大连英博的比赛一直在进行当中,“但梭鱼湾球场的草皮重铺工作早在8月初就已展开,国家队比赛日将达到最佳状态。”同时,梭鱼湾两个外场的条件也非常棒,完全可以满足国家队在大连期间的训练要求。

在接待方面,国家队此次入驻的是位于大连东港商务区中心位置的五星级酒店富力希尔顿,与球场隔海相望,单程只需15分钟车程。

票务销售,不会出现冷场情况

据悉,中国足协方面对国家队在大连

集训期间的各项接待、保障工作都非常满意,主教练伊万科维奇对大连的各方面环境也赞不绝口。

票务方面,国家队与沙特队比赛的球票分为280元、480元、780元、1180元、1380元、1680元六个档位,与此前36强赛中泰之战的180元、280元、380元、480元、680元、880元、1280元七档相比有一定幅度的提升。球迷和媒体普遍反映票价有些高,在开票初期,球票销售情况尚可,不过,随着国家队首战0比7惨败后,外界对中沙之战的上座率表示担忧。

就中沙之战球票的销售情况,记者联系过福特宝公司的相关负责人,但对方婉拒了采访要求。至8日晚截稿时止,票务显示目前仅有780元、1180元两档还有余票,且数量不多,其余4档球票均为“缺货登记”状态。据了解,“中国之队”唯一官方球迷会龙之队已有近万名球迷报名远征大连观看国家队比赛。可以预见的是,能容纳6.3万观众人数的梭鱼湾球场,在比赛当天不会出现冷场的情况。

“我们有浓厚的足球氛围,拥有新建的专业足球场,硬件条件非常过关,办赛经验丰富,承接过很多全国乃至亚足联的赛事,大连的方方面面都受到各界的认可。”大连市足协副秘书长于健表示,对于国家队18强赛的首个主场比赛,大连已经准备好了。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



文明就像国之大厦,凝结民族的追求,
铸就国家的强盛。

中共广州市委宣传部
广州市精神文明建设委员会办公室

人员不整，“FIFA病毒”威胁申花

特约记者甘慧报道 随着本周末中超联赛重燃战火以及下周中亚冠精英联赛揭开战幕，上海申花迎来了本赛季最艰难的一个阶段。球队不仅面临联赛、足协杯和亚冠精英联赛三线作战，而且队内8名队员被国足抽调，是被国足征调队员最多的俱乐部，可能还要遭遇“FIFA病毒”的考验。

人员不整，训练质量难保证

漫长的赛季中，间歇期对每支球队都非常重要，一方面可以让队伍得到休整，另一方面可以针对前一阶段暴露出来的问题进行一定幅度的调整和改进，进一步磨合阵容，不过，对于申花主教练斯卢茨基来说，这个间歇期他所能做的是要凑足训练的人数。由于一线队有约一半人员缺席，队伍的训练质量很难得到保证，更不要说对后续比赛进行有针对性的备战了。

间歇期后的首场比赛，申花将在9月13日客场对阵浙江队。上轮联赛对阵海港，申花两名中场大将阿马杜和高天意都吃到了黄牌，本轮比赛累积4黄停赛。在申花目前的阵容中，阿马杜是不可或缺的一员，他的覆盖范围非常大，中场拦截能力非常强，还能在由攻转守时送出关键传球。本赛季加盟申花的高天意，由于到队时间相对比较晚，一开始并没有进入斯卢茨基的首发阵容，但随着主教练对他了解的深入，他最终还是

在激烈的中场人员竞争中脱颖而出，牢牢地占据一个首发中场的位置。阿马杜和高天意双双缺席，申花的中场控制力和拦截力必然会受到不小的影响，如何将两人缺阵所带来的影响降到最低，无疑是申花此战的关键。

按照斯卢茨基的用人习惯看，汪海健是顶替他们的首选。另外，在被改造成左边后卫前，徐皓阳也一直踢该位置。然而，徐皓阳和汪海健都入选了这一期的国家队，正随队伍征战18强赛，他们要9月11日才能回到俱乐部，大概率只有9月12日的那一堂训练课，给他们准备13日与浙江队的比赛。

右大腿肌肉受伤的马莱莱和左腓骨远端骨折的马纳法目前都在康复之中，不排除在对阵浙江队时，申花只有特谢拉和安德烈两名外援出战的可能，这对申花的战斗力又会造成不小的损失。

模拟赛程，一周打两场教学赛

9月中旬，亚冠精英联赛将拉开战幕。亚冠精英联赛第一阶段首轮，9月17日申花主场迎战韩国浦项制铁。

由于要联赛、足协杯和亚冠精英联赛三线作战，申花接下去的赛程十分密集，特别是从9月13日到10月1日，申花需要在18天的时间内踢6场比赛，平均3天1赛的节奏。

虽然有一半队员缺席了这一阶段的备战训练，不过斯卢茨基还是模拟后续

比赛的节奏，在4天内安排了两场教学赛：9月2日对阵长春亚泰；9月6日与南通支云。受严重人员不整的影响，斯卢茨基无法安排出两套完全不同的阵容，所以高天意、艾迪和金顺凯连续两场比赛都踢满了全场。

首场与长春亚泰的比赛，特谢拉以及U21队员王一凡破门，申花最终与对手2比2握手言和。4天后对阵南通支云，特谢拉、艾迪和安德烈破门得分，申花3比1获胜。

从这两场比赛来看，特谢拉延续了近来的火热脚感，连续远射得分。与北京国安的足协杯四分之一决赛，特谢拉远射得手，间歇期两场教学赛，特谢拉又都展现了自己的远射功夫，这应该会让斯卢茨基稍稍宽心一点。

根据最新安排，申花将在9月12日驱车前往杭州。上海距离杭州比较近，所以申花一改本赛季的习惯，没有提前两天前往联赛客场。

鲍亚雄、朱辰杰、蒋圣龙、徐皓阳、杨泽翔、谢鹏飞、汪海健、费南多等8名国脚将在与沙特一战后第二天从大连返回上海，所以他们会于9月12日与大部队一起奔赴杭州。从此前的比赛看，国脚往往会遭受“FIFA病毒”影响，从国家队回来后身体疲惫，状态不理想，所以，对阵浙江队的比赛，哪几名国脚能够出战，斯卢茨基还要通过9月12日的唯一一次全队合练进行观察，然后做出相应的决定。

2024年申花剩余赛程

比赛	日期	对阵
中超	9.13	浙江队 VS 上海申花
亚冠精英	9.17	上海申花 VS 韩国浦项制铁
中超	9.21	上海申花 VS 天津津门虎
足协杯	9.25	上海海港 VS 上海申花
中超	9.28	青岛海牛 VS 上海申花
亚冠精英	10.1	马来西亚柔佛 VS 上海申花
中超	10.18	上海申花 VS 河南队
亚冠精英	10.23	上海申花 VS 川崎前锋
中超	10.27	上海申花 VS 深圳新鹏城
中超	11.2	成都蓉城 VS 上海申花
亚冠精英	11.5	中部海岸 VS 上海申花
亚冠精英	11.27	韩国光州 VS 上海申花
亚冠精英	12.4	上海申花 VS 蔚山现代

2024年浙江队剩余赛程

比赛	日期	对阵
中超	9.13	浙江队 VS 上海申花
亚冠2	9.19	新加坡狮城 VS 浙江队
中超	9.22	浙江队 VS 沧州雄狮
中超	9.28	南通支云 VS 浙江队
亚冠2	10.3	浙江队 VS 印尼万隆
中超	10.18	武汉三镇 VS 浙江队
亚冠2	10.24	泰国泰港 VS 浙江队
中超	10.27	浙江队 VS 山东泰山
中超	11.2	长春亚泰 VS 浙江队
亚冠2	11.7	浙江队 VS 泰国泰港
亚冠2	11.28	浙江队 VS 新加坡狮城
亚冠2	12.5	印尼万隆 VS 浙江队

浙江队细化赛季目标：冲前六！

记者贾岩峰报道 在这个为期三周的间歇期中，浙江队在9月6日飞赴成都，与蓉城队打了一场教学比赛，浙江队3比2获胜，算是为这个间歇期的训练划上了一个句号。从9月13日主场对战上海申花开始，一直到12月5日，浙江队将面临双线作战，辗转于国内外打完剩余的6轮中超联赛和6场亚冠2小组赛。接下来几个月对于浙江队而言将是极大的考验，由于股改的原因他们无法在夏窗开放时引援，而且还有多名主力错过亚冠小组赛。那么接下来他们将如何应对呢？

战申花，主场要争三分

自从股东的资金到位后，浙江队已经把相关比赛的预算计划都做好，只差球队成绩指标的进一步细化了。由于有新股东的到来，球队上下都铆足了劲，希望能给新股东交一份与球队实力相当的最好答卷。

比起上赛季下半程的全胜，如今浙江队的联赛排名滑落到了第七的位置，由于在最后6轮还有跟申花、泰山这样的强队过招，且最后一场还是客场，因此，俱乐部制定了争取前六的成绩目标。

上一次股改后，浙江队向股东交出的答卷是联赛第三名，虽然客观条件已经今

非昔比，引援力度和人员整齐度都远不如上赛季，但从大局出发，浙江队还是希望上下齐心，力争冲进前六。因此，本轮对申花的比赛，乔迪肯定是想要尽力争胜的，毕竟申花被国家队抽调走了大半个首发阵容，从赛程来看，申花国脚也很难在这一轮全部出场。

本赛季剩余的6轮联赛中，浙江队刚好是3个主场和3个客场，而且与目前暂排第六的天津津门虎只有一分之差，如果想要实现冲前六的目标，必须要尽量在主场拿到更多的积分，毕竟在已经打完的前24轮中超联赛中，客场得分率最低的就是浙江了，客场12战仅2胜1平，而一旦双线作战开始后，浙江队客场作战的难度只会更大。

浙江队在亚冠2联赛被禁赛有4人之多，莱昂纳多、姚钧晟、董宇和王东升，不过这也并不都是坏事，他们倒是可以专心主攻联赛了，其中王东升因为红牌被停赛了3场，他还不至于完全错过亚冠2小组赛，另外3人则是小组赛打不了。

上赛季浙江队的客场成绩很好，15个客场7胜5平，拿到26分，居中超第二，为何这个赛季一落千丈？俱乐部内部也总结过，这跟高中锋的缺乏以及队长弗兰克战斗力的下降都有关系。穆谢奎在队的时

候，可以跟莱昂纳多配合，既能形成多点进攻，也能形成相互竞争和促进的气氛，没有了穆谢奎后，前场仅靠莱昂纳多一人，进攻威慑力大降。

两个时间段，迎超级考验

浙江队今年的亚冠2小组赛三个对手都来自东南亚，首战新加坡狮城。由于国家队此前在新加坡打过18强赛的客场，因此浙江俱乐部便与国家队进行了联系，从而确定了最合适的酒店和训练场地，对餐饮和出行事项也都得到了有参考价值的一手资料，这为俱乐部在打前站方面节省了时间和经费。赴泰国客场的酒店和训练场也都敲定了，因为去年与武里南联有过交手经历，因此球队就选择了去年住过的酒店和使用过的训练场。比较难确定的是印尼客场的行程，因为要先飞抵印尼的雅加达，然后再转乘高铁或者大巴前往赛地万隆，如果是高铁的话40分钟左右就可以抵达万隆，如果是大巴的话就要4个小时。由于比赛时间在12月5日，因此现在还有时间留给浙江队去推敲最后的行程。

对于今年的亚冠2联赛，浙江俱乐部首先强调的就是赛风赛纪，一定要吸取过往的经验教训，不能再出现非战斗性减员

了，因此要求大家一定要控制好情绪。

球队目前人手非常紧张，尽管报名了34人，但是有4人停赛，剩下的30人当中还有5名U21球员，欠缺大赛经验，再剩下的25人中有4名门将。这里面的外援只有4人，而浙江队面对的同组三个对手中，正式外援加上双国籍球员，基本都有8-10名外援。

以这样的班底进行双线作战，在轮换方面对主教练乔迪的排兵布阵是一种考验。这里面有两个时间段的赛事是比较困难的，一是9月19日打完新加坡狮城后回到国内主场打沧州雄狮，二是10月24日打完泰国泰港后回来在主场打山东泰山。这两段时间内，亚冠2与中超联赛之间的间隔，包括旅途在内也只有三天，这对体能是非常巨大的考验。浙江队曾经试图与两个对手协商临时调整比赛时间，但是，沧州雄狮和山东泰山也各有各的难处，难以调整。

亚冠改制之前，在小组赛阶段，球队的每场比赛都有6万美元补贴，改制之后，作为二级联赛的亚冠2则一切都由俱乐部自己承担，参加这样的比赛，经费上升、比赛条件下降、赛程密集，中超球队该如何应对未来的亚冠2呢？今年的浙江队将为国内球队提供借鉴。

疲劳+伤病,泰山又要轮换了

记者陈永报道 9月13日,中超将重燃战火,下周将打亚战的3支球队的比赛先打,其中泰山主场面对保级球队西海岸,由于接下来赛事密集,加上疲劳和伤病,所以,泰山肯定要进行轮换。

赛程密集,20天打6场

9月6日,中国足协公布了足协杯最新赛程,泰山和蓉城的半决赛将于9月24日晚上7点35分在济南奥体中心打响,至此,泰山9月和10月赛程全部出炉,球队将在中超、亚冠精英联赛和足协杯三线出战,合计6场比赛。

泰山接下来的赛程为:9月13日,中超第25轮,主场对阵西海岸;17日,亚冠精英联赛第1轮,主场对阵澳超球队中央海岸水手;21日,中超第26轮,主场对阵三镇;24日,足协杯半决赛,主场对阵蓉城;28日,中超第27轮,客场对阵新鹏城;10月2日,亚冠精英联赛第2轮,客场对阵J联赛球队神户胜利船。

20天6场比赛,不到4天就要打一场,6场比赛间隔时间分别是3天、3天、2天、3天和3天,可以说非常密集,尤其是足协杯半决赛前,只有2天时间调整。

对于泰山来说,唯一值得安慰的是,6场比赛,前4场都是主场作战。此外,两个客场比赛,从深圳到大连可以直达(前往神户要飞抵大阪关西机场),飞行时间大约是3小时55分钟。

疲劳才是最大的问题

对于泰山而言,最大的困扰是国脚们很疲劳。目前,王大雷、高准翼、黄政宇、李源一和谢文能在国家队出战18强赛,刘



洋已经因伤于7日离队。

在5日客场和日本的比赛中,泰山除黄政宇和高准翼外的4名国脚首发,高准翼替补出场。具体出场时间为王大雷、刘洋打满全场;李源一打了76分钟;高准翼和谢文能各打了45分钟。

而在10日,国足还要在大连和沙特进行世预赛18强赛第二轮比赛,3天后,泰山就要出战中超。

实际上,疲劳不仅仅因为两场国家队比赛,早在6到8月间,泰山是参加比赛中超最多的中超俱乐部,其他中超俱乐部,打了10场中超和2场足协杯比赛,而泰山队还多打了1场亚冠精英联赛附加赛。

刘洋受伤离开国家队

除了疲惫,伤病依旧困扰着泰山。刘

洋已经离开国家队,参加完中日比赛后,他左脚脚踝旧伤复发,右脚也出现了伤势,无法继续正常参加训练。教练组根据医疗团队的评估结果,最终决定让刘洋返回泰山俱乐部,接受进一步治疗;此前受伤的克雷桑究竟恢复到怎样的状态,还是未知数,即便复出也需谨慎使用;此外,吴兴涵仍在康复中;另一个问题的关键是,这6场比赛,泽卡尽管复出在即,但大概率无法带来太多助力。

9月5日,泽卡在个人社媒上写道:“一步一个脚印。最困难的时期已经过去,现在要专注于更好的提高自己,变得更强大,战斗之后,还有更大的计划在等着我们!在这个非常困难的时期,我感谢所有帮助过我并在不断帮助我的人,很高兴回归合练,我希望尽快帮助山东!加

油泰山队!”

这个表态似乎成为泽卡即将复出的信号,但问题是,即便他可以出场,或者出场时间逐渐增加,因为重大的伤病,他仍旧需要时间寻找状态,目前来看,他大概率会在联赛中复出,而在强度更大、节奏更快的亚冠精英联赛和足协杯半决赛,谨慎起见,未必能够获得出场机会,其中两场亚冠精英联赛,17日的第一场比赛,他很难出场。当然,重要的是他能够复出,只要出场了,未来便有望。

轮换的策略相对简单

目前来看,轮换势在必行,因为赛事的重要性不同,轮换的策略相对简单。

13日的第25轮中超,留守的主力阵容肯定会出战,以寻找比赛状态,国脚则会休息,但比赛中可能会替补出场找状态;17日的亚冠精英联赛,以最强阵容全力以赴;21日的第26轮中超,会进行全面轮换,大部分主力很可能直接休息;24日的足协杯半决赛,以最强阵容出战;28日的第27轮中超,同样会进行轮换;10月2日的亚冠精英联赛,以最强阵容出战。

换言之,9到10月,包括10到11月,亚冠精英联赛和足协杯都是泰山的重中之重,尤其是足协杯,泰山必须全力以赴争冠。当然,联赛也不会放弃,最后6轮中超,泰山会尽可能争取多的分数。

事实上,8月时,泰山已经开始进行轮换了,王彤、刘彬彬等球员的复出,也让崔康熙有了更多的调整余地,在年轻队员使用上,韩国人也逐渐加大了力度。此外,所谓最强阵容也是泛指,并非特定的11名球员,但对外援的保护,是很重要的。

再遇新鹏城,海港再来一场大胜?

记者程善报道 足协杯1/4决赛结束后,海港放了6天假,8月底在世纪公园集结,毕竟,马上就是三线作战,他们也不敢掉以轻心。

“亚冠专援”迫不及待想出场

上海气温居高不下,原本以为进入9月会有所缓解,却依旧很热,顶着高温备战,一度让海港略显煎熬。然而,真正困难的是即将开启的多线作战——从9月13日中超重启算起,海港16天要打5场比赛,除了中超,还有两场重量级比赛,分别是足协杯半决赛对战同城对手申花以及亚冠精英联赛与浦项制铁交手。本赛季在中超势如破竹的海港,自然也对其他舞台有



着浓厚兴趣,虽然外界一度认为,海港会把重心放在国内,但从专门为了亚冠签下巴西人波普来看,主帅穆斯卡特是有想法的。

加入海港后,虽然是“亚冠专援”,但波普一直跟随球队进行训练,穆斯卡特对他的身体状态表示满意,而在与球队的融合上,波普同样得到了认可。

到上海前,波普就和海港方面沟通好了,俱乐部按惯例为他安排了一处宽敞舒适的住所,同样也欢迎他带家属一同到上海。巴西人此番加盟,妻子带着4岁的儿子陪伴在他身边。不过,孩子正是粘人的年龄,酷爱足球的小家伙总是缠着爸爸陪自己踢球。

让波普感到安心的,还有整个球队的良好氛围。7月和球队会合后,虽然他在公开场合甚少亮相,但这段时间,球队的每场比赛,他都一起经历,感同身受。

巴西人坦言,球队无论在怎样的状况下,始终保持一个良好、积极的心态,所有人都很团结,主教练也一直给予球队鼓舞。

作为亚冠精英联赛的储备得分点,看起来,波普已经做好了充分的上场准备,

“非常期待,甚至可以说迫不及待。”

穆斯卡特不惧“影响”

这个间歇期,穆斯卡特做了很多准备,上一次申城德比失利,连胜中断,对海港而言,信心受到了打击。穆斯卡特很快给全队上了一堂“心理课”,他强调,所有人应该关注的,不是某场比赛的胜利或失败,既然目标已经明确,就要放眼看看前面的路。在接下来的足协杯淘汰赛上,海港状态确实没有受到什么影响,顺利晋级。

8月底重新集结后,穆斯卡特表示,整个夏天,球队确实非常艰苦,而随后,多线作战将更为艰难,“但我相信,我们的队员是有着明确目标的,我们不想单独拿某场比赛或者某个赛事来说,先准备好最近的比赛。”穆斯卡特说。

海港最近的一场比赛,是中超第25轮对新鹏城。目前,海港20胜3平1负,以63分领先申花2分的优势位居积分榜首位。但这个优势并不保险,毕竟,在随后开启的亚冠精英联赛和足协杯上,他们将分散不少精力,所以,面对目前排名靠

后的新鹏城,海港自然想以一场痛快淋漓的胜利拿下。

两队首回合对阵,海港客场6比0上演“大屠杀”,这样的结果并不意外。随后,海港一路高歌猛进,多次在联赛中打出大比分。本次再相遇,虽然实力上,海港依然有着绝对优势,但间歇期后状态究竟如何,还是有看点的。

明面上看,魏震红牌停赛,后腰奇塔迪尼累计四黄停赛,对海港或有一定的影响;而国家队此番征战世预赛,对国脚也有不小的影响,武磊、蒋光太、颜骏凌回归后状态如何未知。

实际上,在国家队征调几名球员后,加上刘小龙、鲍世蒙这样的小将前往国青报到,海港间歇期的训练自然受到了一定程度的影响,对此,穆斯卡特表示:“只要专注自身,其他的一切都不是问题。”

为了与外界进行更好的沟通,穆斯卡特会要求俱乐部每过一段时间将媒体和球迷邀请到一起,或听取他们的建议,或为大家答疑解惑。近期的邀约是9月9日,而这天,还是功勋外援奥斯卡的生日。



记者鲁蜜报道 俱乐部三十周年之际，河南俱乐部除了狠抓运营外，青训也成为了他们未来版图上重中之重的环节。职业足球三十年，俱乐部承载着河南足球人的希望。今年，在股改后的新环境下，河南俱乐部大力发展青训，加大青训投入并健全五级梯队制度，注重教练员培养和本土球员召回，取得了较为明显的效果。

同时，俱乐部也正式开展社会足球培训的拓展，目前已与郑州的几家青训机构和特色足球学校开展合作。对于未来，河南俱乐部希望能为河南省青训的发展保驾护航，让越来越多本土球员在一线队站稳脚跟，并向各级国字号输送河南球员。

完善制度框架是根本

河南俱乐部的青训，近年来少有精品。目前在一线队能踢上球的本土球员只有牛梓屹。今年初，队里的一些球员只能寻求租借来锻炼自己。在成立三十年的历史节点，河南俱乐部大力发展青训势在必行。今年，俱乐部不仅加大了青训板块的投入，还聘请亚足联讲师吕军担任青训主管，对青训进行有针对性的改革。

改革的第一步是今年俱乐部的 U21、U19、U17、U15 和 U13 五支梯队共计 130 余人前往广东进行冬训，这是多年以来梯队第一次集中到外地训练。冬训过程中，五级梯队先后到队试训人员 100 余人。整个冬训，吕军团队最重要的工作是逐步完善五级梯队的制度框架。

年初，吕军团队从实际情况出发，对管理制度进行修改、制定和完善，包括队伍纪律、训练比赛管理、教练员考核、训练标准等。在大框架之下，确保冬训乃至全年的训练计划实施。新制度规定教练员需定期收集各级队伍的训练计划，开会研讨并制定涵盖体能训练、技战术训练、体能检测和队员考核等方面的课程。新制度的旨在提高球员的整体素质，包括体能、技术和比赛球商。

通过训练管理和比赛管理的系统化，俱乐部在确保各级队伍能得到充分训练的同时，也能监控训练进度和质量，及时发现并解决问题。这对于梯队水平的整体提升和赛季备战以及未来长期良好的发展至关重要。河南俱乐部在年初的一系列举措还得到了中国足协的内部表彰，这也让俱乐部青训团队增加了信心。

教练员培养是根基

新制度只是开始。作为专业青训教练，吕军心里清楚，目前国内青训存在一个普遍难题——教练员质量。青训教练的质量，往往决定着青训的质量和未来。因此，河南的俱乐部今年制定的青训发展规划中，有关教练员的部分是重中之重。

广东冬训期间，俱乐部开展了教练员的遴选工作，当时吸引了国内和外籍



五级梯队架构基本建成

留住河南足球的根



职业级教练共 15 人应聘。据统计，目前全国职业级教练员人数只有 200 名左右。来应聘的国内职业级教练中，不乏执教中超球队和有国字号经历的教练。能吸引职业级教练主动投身俱乐部青训的重要原因之一，是股改给河南俱乐部创造了稳定的环境，通过筛选，俱乐部留下了四名资历丰富的本土职业级教练及一名塞尔维亚教练。

多年来，河南俱乐部没有建立特别完善的教练员考核体系以及完整的架构。因此，今年俱乐部在新制度下专门设置了涵盖管理、理论、训练内容、比赛指导四个方面的教练员考核内容。管理上，考察教练员是否具备良好的团队管理能力，包括对球员的管理、团队协调能力、解决问题的能力等；理论上，检验教练员对足球运动的基础理论知识、技术策略等方面的掌握程度，如对足球竞赛规则、运动员心理、运动训练科学知识等的理解和应用；训练内容上，评估教练员制定和实施训练计划的能力，是否能根据球队和球员的实际情况，设计出合理有效的训练内容来提升球队整体实力；在比赛指导方面，重点考察教练员在比赛中的战术布置、应变能力和决策能力，以及他们如何指导队员在比赛中发挥最佳水平。有了具体制度保证，俱乐部青训的组织架构和教练员的水平提升，在改革中逐渐趋于完善。

吕军是亚足联 A 级讲师，是国内为数不多的高级讲师之一。他的到来，不仅让俱乐部青训有了起色，也给河南省的青少年足球教练培训带来了新动能。来到河南之后，他与当地教育部门有深入接触，河南省、郑州市相关方面对足球都相当重视和关注，给予了很大支持。在河南省教育厅多次牵头下，吕军下到校园给足球老师授课。在过去 30 年里，河南省没有举办过一次亚足联 A 级教练员班培训。今年夏天，河南俱乐部开了先河，在中牟训练基地顺利举办了亚足联 A 级教练员班培训，

B 级教练员培训的第二期课程目前还在进行中。6 月，吕军还前往郑州大学授课。

坚持对梯队教练员严格考核和培训基层青训教练员，谋求河南青训长期有效的发展，从根本上解决以往青训体系中的问题以提升人才质量，这些是系统性工程，河南俱乐部会一直坚持下去，为河南足球的未来奋斗。

河南籍球员批量回归

从今年初到现在，河南青训已取得一些进步，虽然短期内仍无法与鲁能足校等知名足球训练基地的成果相比，但纵向比较下，坚持取得的成果，还是让股东们感到满意。“今年，我们有个队员入选了 U19 国足集训队，三名队员入选了 U17 国足精英训练营，这就等于在国字号队伍里有了我们俱乐部的队员。”吕军说。

俱乐部青训工作重新搭建初期，还有一个很重要的动作，就是招收新球员。冬训期间，河南俱乐部各级梯队吸引了一百多名球员试训，通过试训的球员三十余人，对各队阵容起到了一定补充和增强的作用。在试训过程中，俱乐部青训总监、工作人员始终坚持公平、公正、公开的原则，确保每一位试训队员都能得到公平的对待和综合评价。这样的管理模式不仅有助于提高球队的整体水平，也为俱乐部的长远发展奠定了坚实的基础。

冬训球员引进中，俱乐部的一个举措意义重大。留下的球员中，一半是河南籍球员，他们从北京、上海等地回归。为了打消球员的后顾之忧，俱乐部和当地教育系统加强合作，解决了球员回归后的学籍问题。这期间，河南俱乐部青训部门做了大量工作，最终实现了球员回归的零转会费。对比早期大量河南籍优秀球员流失，这是很大的进步。而吸引球员回归的原动力，是河南俱乐部的稳定，以及俱乐部青训的长远规划让球员和家长看到了希望。

八个月过去了，河南俱乐部的青训

有了明显提升。U21 联赛中，河南 U21 目前排在第六名，今年的目标是进入四强。在中青赛的赛场上，河南 U19 去年排在第二十三名，今年则还有进入前八的希望。U17 去年排名第二，今年的目标是打入十六强。U15 和 U13 两支队伍也取得了进步。

相对于中国足协准入要求的五级青训梯队配置，俱乐部也正式开展社会足球培训的拓展，目前已与郑州的几家青训机构和特色足球学校开展合作。合作的俱乐部既有早年在郑州有相当规模，前几年因为客观原因而不得不压缩的青训机构。也有行业的后期新秀，比如“河南星途”相对在专业性上较强，教练团队中拥有张璐、乔巍等多名曾在河南效力的退役职业球员，星途也曾得到央视体育频道《足球之夜》的关注和报道。“奔跑之星”曾被河南省教育厅河南省青少年校园工作领导小组办公室评为河南校园足球“社会贡献奖”；被中国足协评为“全国社会足球品牌青训机构”，也曾先后被央视体育频道、新华社、河南日报等多家媒体报道。

根据约定，河南足球俱乐部将在相应机构派驻足球指导员、提供青少年足球训练标准大纲和训练计划、定期为其足球教练员进行培训和考核、为教练员和运动员提供统一训练装备。与此同时，河南足球俱乐部与专业的保险机构也在探讨优化青少年足球运动保险方案，与专业的具备医疗资质的康复机构沟通球员受伤后的康复治疗体系，这些都是俱乐部后续社会培训标准化的一部分。目前发展社会培训还在起步阶段，主要针对认可俱乐部品牌与发展潜力，同时也有意在专业上继续提升的俱乐部进行合作。对河南本土和周边地区更注重青训比赛成绩的俱乐部和特色足球学校，河南俱乐部也会积极开展沟通交流，探索人才培养体系。

在俱乐部的努力下，已经争取到了 9 月底在北京举办的“乡村振兴杯”中西部及少数民族青少年足球邀请赛的参赛名额，因为队员参赛年龄是 12 岁以下，为了回馈合作机构，这次比赛将由刚合作的几所青训机构联合组队。所有参赛人员的食宿费用都由组委会承担，这也是一次难得的足球交流机会。而在暂定组队的名单中，严鹤童、王丁乐、赵思成、王思博等小球员已经在日常训练比赛中崭露头角，相信后续将会对俱乐部更高层级的青训梯队形成很好的补充。

投入有保障，政策有支持，行动有力度，河南俱乐部今年联动民间足球培训机构和校园足球，建立一些列的合作模式。在省、市有关部门的大力支持下，推进新的改革，抓好每一个环节。让青训球员打上一线队是河南俱乐部的短期目标，而他们的长远目标，是让更多河南籍的球员出现在国字号队伍，为中国足球、河南足球的发展贡献力量。

特约记者沈君报道 7日晚,作为下半程中甲联赛表现最出色的球队之一,辽宁铁人队本轮被排名倒数第一的副班长江西庐山队1比1逼平,没能拿到计划中的3分,也没能继续提升排名。赛前,铁人主帅李金羽就提醒队员,虽然对手战绩不佳,但千万不能轻敌。果然,面对摆出铁桶阵的江西庐山队,铁人队办法不多,还被对手偷袭得手。尽管未能在副班长身上拿到3分,不过辽宁铁人队的目标仍然不变,那就是力争进入前四,一旦有中超球队出现准入问题,将能抓住机会递补升入中超。

前主帅摆大巴收奇效

上轮在沈阳奥体中心战胜积分榜排名第二的大连英博队之后,辽宁铁人队士气正佳,昔日“辽小虎”李金羽挂帅之后率队获得了4胜2平的出色战绩,球队排名也快速升至第八位。本轮对手江西庐山队此役之前仅积8分,前21轮比赛获得1胜5平15负的战绩。两队实力对比,辽宁铁人队实力无疑占据上风,因此全队非常希望能够客场获胜,进一步提升排名。

辽宁铁人队之所以在下半程比赛状态火爆,与上半程判若两队,与球队二次引援有直接关系,葡萄牙甲级联赛金靴卡洛斯加盟、科特迪瓦裔球员安以恩到队,他们与日本中场邦本宜裕组成前场“三叉戟”,攻击力十足,是辽宁铁人队产生质变的关键。

在外界看来,江西庐山要想阻止辽宁铁人队的强大攻势会很难,不料该队主帅王波摆出了铁桶阵,目的就是要锁死辽宁铁人的“三叉戟”,达到遏制铁人队进攻的效果。王波是辽宁沈阳人,此前在中乙时期曾经出任辽宁铁人队前身辽宁沈阳城市队主教练,对老东家非常熟悉,此役战术十分奏效。

江西庐山本场采用密集防守,尽量不给卡洛斯、安以恩和邦本宜裕在前场带球冲击球门的机会。比赛中,只要安以恩和邦本宜裕在中场拿球,庐山队至少有两名球员上来紧逼,而且防守动作非常

辽宁铁人

被副班长狙击,“大羽之忧”成真



李金羽接掌辽宁铁人队后已保持七轮不败。

硬朗,很难让这两名中场球员给前场球员传出舒服球。而对铁人队队内最佳射手卡洛斯,江西队的后卫更是形影不离,让他很难在禁区内拿球。

面对对方的密集防守,铁人队的绝大部分进攻都是陷入阵地战,进攻效率不高,没能像前几场比赛那样,利用快速反击得到好的破门机会,反倒被江西庐山外援率先利用反击头球破门,多亏第73分钟时安以恩利用一次反击机会,在右路助攻陈永泽头球破门,帮助辽宁铁人1比1扳平。

争顺位,铁人往前冲的意义

本场比赛被江西庐山逼平,虽然从结果上来看,辽宁铁人少收两分有些可惜,但从过程来看,平局却是一个比较合理的比分。

铁人队的主要问题还是后防不稳。此役江西庐山的绝对得分机会并不多,但该队的数次反击很有威胁,抓住铁人队右路的防守漏洞进行突破。李金羽最近几场也是频繁更换右后卫,但效果不佳,本场从北京国安队租借过来的阮奇龙担任右边后卫,但同样成为对方的突破口。此役的丢球,正是江西庐山从铁人队右路突破后传中得手的。

李金羽接手球队后的7场比赛,辽宁铁人除了主场2比0战胜重庆铜梁龙的比赛未丢球外,其他6场比赛均被对手攻破过球门。近7场比赛,辽宁铁人总共打进15球,但也有7粒丢球。而中后卫方面,辽宁铁人最近几场采用赞比亚中卫萨比尔和林隆昌的组合,这对组合效果一般,特别是林隆昌的盯人能力并不突出。在中卫位置上,其实李金羽可以有

更多选择,像曾在长春亚泰等队效力的中卫毛开宇,经验丰富,防空能力出众,不过,最近几轮毛开宇只能坐在替补席待命,没能获得出场机会。

现在来看,铁人队要想继续抢分提升排名,在前场攻击力得到显著增强后,后防必须想办法加强。李金羽只能从现有球员中内部挖潜,通过人员调配,来找到合适组合增强防线。

本赛季中甲联赛还余下8轮,辽宁铁人想在积分上反超排名第二的大连英博显然不太现实。虽然辽宁铁人本赛季难以争取一个直升中超的名额,但也不是没有升级的机会,只要本赛季最终排名能够名列第三或者第四,获得递补中超的有利顺位,那么将有机会通过递补进入来年的中超,这也是全队上下从下半程联赛开始拼命抢分的最大动力。

云南玉昆:复仇不成,徒留遗憾

记者鲁蜜报道 7日晚主场对阵广西平果哈嘹国晶的比赛,对云南玉昆来讲是一场不需要动员的比赛——本赛季前21轮,云南玉昆仅败一场,就是客场输给哈嘹国晶。

中甲第21轮打完之后,云南玉昆已积50分,甩开第三名14分之多,他们的冲超任务已经完成了大部分,因此,第22轮主场面对哈嘹国晶就有复仇、涨分的双重目标,但是,一场0比0的平局,一个激烈有余、精彩不足的过程,让云南玉昆收获了遗憾。

本赛季的中甲,平果哈嘹国晶原本也是冲超热门球队之一,但赛季中期突然陷入低潮,21轮后排在联赛第五位,但就是这样对手,让上半程打得风顺水顺的云南玉昆遭遇了赛季首败,也是目

前为止唯一的一场败局。

此番回到主场再度迎战这个对手,云南玉昆全队乃至俱乐部早早严阵以待,想要在主场报上半赛季的一箭之仇。主教练安德森为此排出了最强阵容,而平果哈嘹国晶只有两名外援出征。从牌面来看,两队存在一定的差距。在策略上,安德森仍坚持以往的强势,从比赛一开始就压着对手进攻。

但整个比赛的进程实在有些出乎意料,哈嘹国晶采用密集防守的姿态,对云南玉昆的进攻球员严密盯防,使得主队的进攻只开花不结果。云南玉昆在本场比赛打出的威胁进攻相比此前的少了很多,加上运气不佳,打中门柱、横梁不进,乃至空门不进,让玉昆错失了改写比分的良机。

双方身体接触很多,也能看到玉昆队

员十分想要拿下这场比赛,但整场比赛激烈有余而精彩不足。这场比赛最终以0比0收尾,也符合比赛的过程。

各取一分,对于客场作战且人员不整的平果哈嘹国晶来讲,是完全可以接受的,也符合他们此行的目的,但对于势头正猛且求胜欲望更大的云南玉昆来讲,这张白卷却有些难以接受,赛后,不管是球员还是教练组,玉昆方面都表现出了肉眼可见的沮丧。

安德森赛后表示,“我们没有全取三分是一个不太令人满意的结果,但是,我们可以观察到,整场比赛的进程中,对手多次用拖延时间的方式来干扰我们,基本上一出现身体对抗,对手就会倒地,每次浪费大概一两分钟的时间,当然,这种情况我们不知道对手是真的受伤,还是

假装受伤,所以整个比赛节奏都被打乱了,比赛进展不是很连贯,另外,对手基本是一个541的防守阵型,选择了将5个后卫堆在后面,我个人并不喜欢这种比赛方式。”

当然,摆大巴是足球比赛的一种方式,强势一方被0比0逼平也是足球比赛的常见结果,玉昆队员和教练组再无奈也要接受现实。在安德森执教这支中甲新军之后,确实给球队的进攻端带来了很大的改观,但是,极具侵略性的打法,也让很多对手在面对玉昆的时候会采取密集防守的策略,如何在这种情况下打出想要的足球,拿到想要的结果,是安德森和玉昆俱乐部接下来需要思考问题。下一轮,玉昆队将作客重庆,在高达40℃的气温下比赛,又是一个挑战。

下轮打平,广州豹就冲甲

记者王伟报道 9月7日,中乙第22轮开战,在黄埔体育中心体育场,凭借夏达龙的两个进球,广州豹2比1战胜大连鲲城,取得两连胜。只要下一轮客场战平陕西联合,就可提前5轮冲甲成功。

两连平后两连胜

中乙第22轮比赛,也是冲甲组第4轮比赛,前两场比赛,广州豹只获得两个平局。第3轮客场挑战海门珂缔缘,夏达龙梅开二度,加上队长梁学铭的进球,他们3比1战胜对手,取得冲甲组首胜。

第4轮比赛,广州豹回到主场,面对打法硬朗的大连鲲城,主帅黎兵沿用了客场战胜海门珂缔缘的首发阵容,门将陈俊林;涂东旭、张浩、纪政玉组成三中卫,右边翼卫商隐,左边翼卫吴星宇;中场蔡浩搭档陈立明;前场进攻端是队长梁学铭、中锋夏达龙以及U21球员唐天翼。

上半场补时阶段,商隐助攻夏达龙打入一球。下半场一开场,涂东旭助攻,夏达龙梅开二度。大连鲲城则在第78分钟由朱世玉通过点球扳回一城,最终,广州豹2比1战胜对手,以18胜2平2负积56分的战绩继续位列冲甲组第一。而夏达龙以13个进球暂列中乙射手榜第一位。

冲甲组的另一场比赛,广州豹下一场对手陕西联合补时阶段连进两球,客场2比1逆转广西恒宸,积分达到40分。下一轮,广州豹客场挑战陕西联合,广州豹积56分,陕西联合积40分,在冲甲组还剩6轮比赛的情况下,广州豹比陕西联合多了16分,也就是说,下一轮广州豹只要客场不输给对手,就将提前5轮冲甲成功。

黎兵:继续保持专注

进入冲甲组后,广州豹前两轮面对北方打法硬朗的球队稍微有些不适应,收获两连平。球队随后进行了调整,客场战胜



海门珂缔缘后,广州豹反弹,面对实力不弱的大连鲲城,他们抓住了机会,2比1拿下,重新树立了对阵北方球队的信心。

“赛前,我们就猜到,与大连鲲城的比赛会比较艰难,因为对方实力不俗,球员具有丰富的比赛经验。从比赛来看,双方进入状态较慢,开场阶段发挥并不理想。但在上半场最后时刻,我们抓住机会取得领先。下半场,球队通过连续进攻,再次把握住了机会,扩大了领先优势。”黎兵说:“对方攻势非常猛烈,利用高空优势制造了很多麻烦,但我们都顶住了。对于球员们在本场比赛的表现,尤其是最后阶段的表现,我非常满意。”

对于球队在冲甲组的目标,黎兵表示:“今天的比赛,是我们在这一阶段取得的第一场主场胜利,接下来还有6场比赛,需要我们继续努力。我希望球队能在

接下来的比赛中继续保持专注,全神贯注的投入到比赛和训练中去,以更好的表现回报支持我们的球迷们。”

下一场对阵冲甲热门陕西联合,黎兵说:“接下来是客场,我们将挑战中乙球迷最多的球队,希望两队能为大家带来一场精彩的比赛。”他透露,球队接下来会稍作休整,然后全力以赴备战。

夏达龙状态爆棚

最近两场比赛,夏达龙状态爆棚,对阵海门珂缔缘的比赛,他梅开二度,帮助球队结束两轮不胜;本轮对阵大连鲲城,他再次梅开二度,两场比赛打进4球,以13个进球继续高居射手榜榜首位置。

对阵海门珂缔缘前,夏达龙连续4场比赛哑火,这其中,有球队连续作战、天气闷热的因素,也有联赛进入后期,身体疲

劳的因素。夏达龙自己也在积极调整,通过努力,他重新找回了状态。

“联赛到了最后阶段,不管是身体还是心理,都有一定的疲劳,除了训练、比赛,恢复和休息也非常重要,这方面,我觉得比较好。”夏达龙说。

“最近两场比赛,能赢下来很关键,很开心通过进球帮助球队取胜。”夏达龙说:“我自己很有成就感,在这种有压力的比赛里能够取得进球,而且球队也拿到了3分,我非常开心!”

下轮与陕西联合的比赛是强强对抗,又关系到冲甲,对于如何备战,夏达龙说:“我们的心态都非常好,俱乐部的目标也很明确,对我们来说,从联赛第一轮开始,都是关键比赛。陕西联合是一支很有实力的球队,但只要做好自己,我们就有信心全力拿下这场比赛。”

深圳青年人和陕西联合继续缠斗

记者王伟报道 9月8日下午,在中乙第22轮比赛中,廊坊荣耀之城坐镇主场迎战深圳青年人,双方1比1战平,各取一分,深圳青年人的分数达到40分,与陕西联合积分相同,但因净胜球和胜负关系,深圳青年人排名升至第二,陕西联合排名第三。冲甲组还有6轮比赛,两队将为升甲资格继续缠斗。



深圳青年人客场挑战廊坊荣耀之城前一天,势头强劲的陕西联合客场2比1逆转击败广西恒宸,积分达到40分,所以,深圳青年人想要在积分榜上继续保持第二的位置,至少不能输。

值得注意的是,廊坊荣耀之城与深圳青年人的比赛,复制了去年中冠总决赛那一幕。当时,在中冠总决赛上,两队主客场都是1比1战平,点球大战,廊坊荣耀之城获胜,拿到冠军,深圳青年人屈居亚军。

本场比赛,深圳青年人率先发难,第11分钟,胡明送出精妙助攻,陈雅俊禁区外远射世界波破门,帮助球队取得领先;随后,廊坊荣耀之城迅速做出回应,吴宇帆助攻谭福成,后者一脚劲射将比分扳平。最终,两队1比1握手言和,各取一分。

虽然只拿到一场平局,但凭借这一分,深圳青年人积分达到了40分,和陕西

联合相同,而且,凭借净胜球和胜负关系,他们把陕西联合重新挤到第三的位置。

目前来看,广州豹应该会占据一个升甲资格,而第二个升甲名额,大概率在深圳青年人和陕西联合之间产生。

陕西联合由于8月31日第3轮主场1比2不敌海港B队,当晚宣布换帅,去年带领球队冲乙成功,并在今年带队打进冲甲组的外教奥斯卡离任,曾在广州城担任助教的荷兰籍教练埃德温火线接手球队,本轮客场挑战实力强劲的广西恒宸,是埃德温上任后的首秀。

本场比赛,由于下雨,场地积水。第57分钟,陕西联合率先失球,球队变得被动,但在补时阶段,陕西联合爆发。第96分钟,他们在禁区弧顶位置获得任意球,艾力库提主罚直接破门;1分钟后,陕西联合再次获得任意球,杨瑞琦禁区内接队友头

球摆渡推射破门,2比1逆转,陕西联合拿到非常关键的3分。

赛后,陕西联合主教练埃德温说:“由于下雨,我们改变了既定方案,并且制定了新的战术。场地积水,存在很多变数。开始时,我们尝试控球,但碍于场地环境不好没有奏效。对手不断传中,造成了很大威胁并进球。这个时候,我们没有认输,坚持到了最后,我当时想的是,哪怕最后没有逆转,也要让大家看到我们顽强拼搏的精神。在场上,只要有时间,我们就不会放弃,最后时刻,我安排了很多队员参与进攻,最终拿下了比赛,这就是足球。”

冲甲组4轮战罢,同积40分的深圳青年人和陕西联合比排名第四的广西恒宸多3分,在冲甲组比赛接近半程的时候,两队显示出了升甲的实力和欲望,接下来,他们将展开激烈的竞争。

“最后6轮，当决赛去打！”

记者王伟报道 2024赛季中超联赛的保级大战十分激烈，目前在还剩6轮的情况下，排名第九与第十五(倒数第二)的队伍仅有4分的差距，每一场比赛的结果都可能导致局势的变化。所以，目前这个间歇期的备战对每支球队都非常关键。

目前排在积分榜第十四的梅州客家仅领先倒数第二名1分，正面临着巨大的保级压力，“救火教练”米兰在近日接受本报专访时就表示，“最后6轮，我们每一场都当决赛打！”

梅州就该打传控

《足球》：你6月重回梅州客家之前，球队保级的压力就很大。当俱乐部高层联系你再度执教的时候，你是如何做出决定的？

米兰：当时我在塞尔维亚的家里接到了投资人的电话，他盛情邀请我回来执教，我没有任何的犹豫就接受了提议。我愿意回来，回梅州就像回家一样。经过这么多年跟投资人的相处，我觉得他于我而言堪称教父级的人物，所以当他邀请我的时候，我没有任何犹豫。我是真的很喜欢这里，真的很爱梅州客家。



■重回梅州客家，米兰首先要球队抬起传控打法。

据说之前也有其他中国球队邀请你执教，但你选择了重回梅州，你和这座城市、梅州客家队之间的情感为什么会那么深？

的确是这样，我回梅州客家之前已经收到一些中国球队给我发出的邀请，并且也提供了合同。实话实说，他们提供的合同有一些比梅州客家提供的还要更好一些，但我对梅州客家的爱，让我做了一个很简单的决定。之前我在梅州五华呆了三年多，平时走在街上，能感觉到当地人对我的热情、尊重和喜欢，对此我充满感激。梅州是我的第二故乡，这也是我重回梅州客家的重要原因。

当年我来中国执教，是梅州客家给了我机会，让我获得了很好的声誉。基于这一点，我希望自己能回馈和帮助梅州客家。

重新回到梅州客家之后，你觉得球队跟你以前执教的时候有什么不同？你在哪些方面做了及时的调整？

我回来后，确实也感觉到队伍的状况不理想。我首先做的是让球队在心理层面有一个恢复，在拼搏精神和团队精神上，我多次强调，希望找回上赛季我离开之前的那种状态。至于技战术打法方面，这确实需要一步一步来，我跟队员们提了要求，要回到之前大家熟悉的传控足球上，



■虽然仅领先倒数第二名球队1分，但梅州客家的塞尔维亚籍主教练米兰依然对球队的保级前景充满信心。

而不是一味的去打长传冲吊，这不是我们客家队应有的打法。

你回归之后带队拿了11分，分别战胜了南通支云、天津津门虎和长春亚泰，与山东泰山、青岛西海岸战成平局，11场比赛取得3胜2平6负的成绩，自己对这个成绩满意吗？

对一个主教练来说，没有拿下全部比赛的胜利肯定是不满意的，但也必须正视，有些比赛对手的表现确实要比我们好，而且我们在主客场的表现差别还是非常大的。我回来之前，梅州客家主场还没有赢过一胜，我回来之后球队取得了三场胜利，从这个角度来说我还是比较满意的。

目前是联赛的间歇期，你的工作重心是什么？

我们现在所有的训练都会围绕着一轮与沧州雄狮的比赛进行，后面也是一场一场准备。

强调拼劲不能输

《足球》：现在联赛打完了24轮，梅州客家积23分，比排名倒数第二的青岛西海岸仅多1分，不过距离排名第九的武汉三镇也只有3分，在这种危险和机遇并存的情况下，你是怎样要求自己队员的？

米兰：我非常了解自己的球队，这次间歇期队员回来之后能看到大家的状态都非常好。在假期中，球员们也按照要求完成了教练组布置的训练任务，展现出了应有的职业素养。在心态方面，我要求大家在拼搏精神跟团队精神上一定要强于对方，特别是在主场比赛时。在技战术方面，我们的队员在前几轮已经执行得很不错了，接下来就是需要保持这种团队精神

《足球》VS 米兰

你希望队员们在最后6轮的比赛中踢出什么样的面貌？

我最强调的是团队精神跟拼搏精神，我回来之后，球员们在这方面正不断提高。比如当我们遇到北方球队时，对方作风硬朗，身体对抗上更有优势，我会要求自己队员不要惧怕这种对抗，不能在拼劲上输给对方。这是我们一直要去做的。

最后6场不好打

《足球》：剩下的6轮比赛，梅州客家遭遇的对手沧州雄狮、深圳新鹏城、武汉三镇也都在为保级而战，成都蓉城、北京国安、山东泰山是排在第三到第五名的球队，他们也要争更好的排位，感觉梅州客家每场比赛都不好打。

米兰：确实，接下来的挑战对我们来说是非常大的，但不管怎样，我对我们队充满信心。现在主动权在我们手里，不管面对哪个对手，我们都将全力去拼，每场我们都要当决赛去打。

你如何面对目前的困难？

我是一个非常喜欢压力的主教练，我之前也经历过很多有压力的比赛。在梅州客家的前三年，我有过冲超的压力，也有过保级的压力，当然今年更困难一点。但不管怎么样，我会尽自己最大的能力去帮助球队。让我们拭目以待，看看最后的结果会是怎样。

这段时间，马里、科索维奇、罗德里格等外援为球队做出了不少贡献，接下来的保级路程，你希望他们起到怎样的作用？

在我们队里面，谁发挥得好都离不开队友的支持。在球队困难的时候，我希望每个人都能站出来帮助球队。



■米兰深得梅州客家球迷的喜爱。

如何评价队内的中方球员？

我对我们队里中方球员的尊重比对外援还多，可能你会觉得我在开玩笑，但这确实是真的。我们中方球员展现出的精气神，在训练比赛中表现出的职业态度丝毫不亚于外援。

你一直强调球迷对球队的重要性，现在到了保级的关键时刻，你想对梅州客家的球迷说些什么？

球迷对我们太重要了，特别是在主场比赛时，有球迷的支持，球员在场上展现出来的精气神和打出来的内容是完全不同的，这也是我们主场战绩比客场战绩要好的原因。我回来执教的首个主场比赛，大家现场打出了TIFO，这让我特别感动。我希望球迷朋友能在接下来的比赛中继续支持我们，陪着我们，我们会全力以赴，为球迷奉献更精彩比赛。

和拼搏精神。在这个基础上，我们去拼好的结果。我在每场比赛前都跟大家说，我们赢了一起狂，输了就一起扛，这也是我一直在给球队传递的思想。

你认为今年保级的难点在哪里？

今年保级形势很复杂，主要是因为积分差不多的球队更多了。但对我们来说，主动权其实一直在自己手上，我们也不需要去看其他对手的成绩，只要我们打好自己的比赛，拿到该拿的分数，保级形势就会越来越好。我觉得今年跟去年保级形势的最大不同就是今年稳定的球队更多，所以在积分榜上很多球队的积分差距不大，有七八支队伍分数相近。

在球队保级的过程中，你觉得什么是最重要的？

首先，肯定是技战术方面，我们还有很多细节的方面要去处理。其次，球队需要有一个正能量的氛围，包括人的自律，这在保级过程中尤为重要。不仅仅球场之内，包括训练之后、球场之外，球员对自己的饮食、休息时间的控制都是很重要的。



■米兰强调拼搏精神能在保级战中发挥重要作用。

2024年,足球运动专业首次纳入本科专业,全国范围已招生700人,如今他们已经开学了。

“在青春的时候选择足球”

记者王伟报道 8月31日是广州体育学院2024年新生报到的日子,位于学校南门的各学院报到点热闹非凡,尤其是足球学院足球运动专业的报到点让人关注。这一天,来自各地的25名广州体育学院足球运动专业新生,开始了他们崭新的学习和生活。作为全国首批30所开设足球运动专业的高校之一,2024年广州体育学院首次招收足球运动专业学生,这25名足球运动专业学生成了广体“第一批吃螃蟹的人”。

首批全国招生700人

今年3月19日,教育部公布2023年度普通高等学校本科专业备案和审批结果,并发布2024年普通高等学校本科专业目录。其中,足球运动专业被纳入最新目录名单,专业代码为040214TK,所属专业为体育学类,修业年限为四年,学位授予门类为教育学。

在足球运动专业并未成为大学本科新增专业之前,主要通过高水平运动队、体育单招等方式展开,覆盖面相对有限。根据最新的2024年普通高等学校本科专业目录,开设足球运动本科专业的高校达到30所,这让布点高校更广、参与人数更多。

从今年高校新增专业来看,足球运动专业是新增的24个本科专业之一,从中国足球改革发展的角度上来讲,足球运动专业可以视为超常布局急需学科专业,用以落实体育强国、健康中国国家战略的具体措施,更为从小参与足球训练和校园足球的学生提供了更多的发展通道和方向。

据了解,这30所高校中的24所在2024年共招收700名足球运动专业学生(不含其他专业的足球专项),包括北京体育大学、广州体育学院、成都体育学院、淮北师范大学等高校均进行了招生。

广州体育学院足球学院党总支副书记、足球运动专业负责人周兴生表示:“2024年国家将足球运动首次纳入本科专业,提升到专业建设的高度,充分体现了国家对足球人才培养的高度重视。将足球运动首次纳入本科专业,首先提升了足球专业人才培养规模,第二是提升足球专业人才培养规格、培养质量,第三是要着重培养一些高端的足球专业人才,成为中国足球事业发展的建设者和推动者。”

培养高层次足球人才

2015年《中国足球改革发展总体方案》颁布后,广州体育学院积极响应国家战略,2016年4月成立全国首所足球学院,迄今培养了五届毕业生累计五百多名校园足球教师、教练员,多次在国家、省级比赛中获得优异成绩。

广州体育学院足球学院发挥人才优势,积极助力职业足球创新发展。学院教师郑智担任中国足协执委和国家队助理



来自重庆七中的陈泽熙(中)在父母的陪伴下,到广州体育学院足球运动专业报到。

教练,为国家队提供技术服务。周毅教授、王君副教授担任职业联赛监督,李海新老师担任中超联赛裁判,助推中国足球顶级联赛的规范化发展。夺得过奥运会和女足世界杯亚军的原中国女足队员赵利红担任学院客座教授,以郜林、张琳芃、刘殿座为代表的优秀学生,为广东校园足球高质量发展及中国足球事业贡献了应有的力量。

为贯彻落实中央关于发展好校园足球的决策部署,落实国务院确定的校园足球重点任务,2024年,广州体育学院立足自身学科优势,面向国家足球发展重大战略、社会对足球发展需求和粤港澳大湾区地区发展增设了足球运动专业,成为全国首批30所开设足球运动专业的高校之一,也是广东唯一开设该专业的高校。

周兴生介绍,在开设足球运动专业的过程中,广州体育学院足球学院按照有关要求,组织专家撰写、修订足球运动专业培养方案,对足球专业人才培养进行顶层设计,确保人才培养规格与质量。

作为首批开设足球运动专业的高校之一,广州体育学院在人才培养和专业建设方面特色鲜明。首先在培养目标方面,足球运动专业主要是培养高水平足球专业人才,着重培养专业理论高、专业技能好、教学能力强、专业视野宽,未来能在学校、运动队或俱乐部等独当一面的高素质、复合型、应用型足球专业人才。

在课程设置方面,足球运动专业更加突出国家足球改革发展的需求,更加重视足球专业的理论与实践。主要专业课程有:足球体能训练及监控、足球竞技表现与分析、D级足球教练员培训课程、足球俱乐部运营理论与实践、足球联赛运营理论与实践等课程内容。

在专业技能方面,足球运动专业旨在为足球运动“全链条”人才培养提供人才、智力和技术支撑,学生应具备扎实知识机构体系;能胜任学校、运动队或俱乐部相关工作,成为中国足球事业的建设者和推动者。

在未来就业方面,广州体育学院足球

运动专业更加符合国家和社会的需求,既有传统的大中小学足球教师、足球教练员、科研人员,也有足球俱乐部(职业)管理、足球联赛运营及管理人员、足球俱乐部球员、足球体能教练、竞技表现分析师及管理人员等足球专业高端人才。

周兴生表示,未来,广州体育学院将健全体校和普通本科“3+4”贯通培养机制,探索产学研协同模式,在足球人才培养和服务粤港澳大湾区方面继续发挥示范引领作用,为中国足球事业高质量发展做出更大的贡献。“依托学校的办学条件与学科建设,我们有信心,与学校其他专业一样将足球运动专业建设好,培养国家与社会需要的高层次足球人才。”周兴生说。

新生:承载希望,追逐梦想

8月31日,来自重庆七中的陈泽熙在父母的陪伴下,到广州体育学院足球运动专业报到。作为门将的陈泽熙已从事足球训练十年,在报考之前,他详细了解了广州体育学院首次招收足球运动专业的情况。“接下来我要上好每一堂课,认真参加训练和比赛,规划好自己的学习,考取教练员证书和裁判员证书,根据自己的规划,努力学习,为自己的未来发展打下基础。”陈泽熙说,“我是足球学院第一批足球运动专业的学生,也承载着今后为学弟学妹传递经验的任务,将来进入足球行业之后,希望为中国足球做出自己的贡献。”

陈泽熙的父亲陈文军说:“今年高校首次设立足球运动专业,显示了国家高度重视足球、推动足球发展的决心,广州体育学院足球教育底蕴深厚,学习环境和训练环境非常完善,我儿子在报考时毫不犹豫地选择了这里。希望他以足球学院的郑智等老师为榜样,认真系统学习足球文化和知识,不断完善自己,为学校争光。学校有这么强大的教育团队,是家长的荣幸,把孩子送到广州体育学院,我们很放心。”

广东校园足球行 GUANGDONG

石雨轩也来自重庆,今年高考他从重庆杨家坪中学考上了广州体院的足球运动专业,“我从小接触足球,喜欢这项团队运动,这是我的兴趣爱好,踢足球很开心。今年我在选择高考专业时确定了广州体育学院的足球学院,希望有机会成为首届足球运动专业的学生。通过考试,我实现了梦想,将来我希望自己成为足球教练,为中国足球培养更好的足球人才。”

张家俊来自全国校园足球特色学校广州五中,从小在广州市海珠区长大的他见证了南粤足球发展。“今年考进广州体育学院足球运动专业,很大的原因是我爸爸。我从小就看爸爸踢球,他给了我很大的支持,一直都支持我踢球。我从幼儿园开始足球启蒙,踢到现在已经十多年。广体是一个足球非常优秀的学校,能提供很好的平台,所以我很想来这里学习,将来考取教练证、教师证,找到更好的人生发展之路,有机会参加高水平的比赛。”张家俊说。

广州体育学院首批足球运动专业学生当中也有多名女生,来自西安市外国语学校的王晴就是其中一个。“这是我第一次来广州,我很喜欢这座城市。之前我对广州的印象是很大很繁华,从我今天走进校门那一刻开始,深刻地感受到师兄师姐都热情地欢迎我,让我对广州有家的感受。”

王晴已经参与足球活动8年,足球让她成长。“足球对我而言非常重要,我想在青春里留下重要的足球经历,所以我选择了足球,当然,另一方面也是足球选择了我。来到广州体院选择足球运动专业,是我成长的机会,希望在接下来的学习中,足球能够带给我更多收获。”

“在我从西安来广州之前,我的教练告诉我,希望我未来能像他一样,为中国足球的发展贡献自己的一份力量,所以我也承载着老师的希望,希望自己在广州体育学院真正学到足球知识,希望自己未来成为足球教育的一分子。希望四年之后,我能继续在足球运动专业深造,希望未来自己可以给足球运动专业交出好的答卷。”王晴说。



广体足球学院领导团队迎接新生。

CR900

900球背后是长达22年、且还将延续下去的漫长职业生涯。尽可能延续职业生命的背后，是C罗对足球这项运动最极致的敬畏。不断挑战自我，追求更多的职业成就，这就是竞技精神的最好诠释。



22年 比900球 更有意义

记者寒冰报道 葡萄牙时间2024年9月5日晚21时19分，毫无疑问是世界足坛的里程碑时刻。欧国联小组赛葡萄牙对克罗地亚的比赛第34分钟，C罗用右脚完成进球。39岁的葡萄牙巨星疯狂地冲刺，双膝跪地双手抱头，额头贴在草坪上……这不是一个普通的国家队进球，如果还没有人意识到，C罗罕见的激动庆祝会提醒你：他射入的是职业生涯正式比赛第900个进球。历经几乎22年，C罗成为世界足坛首位被普遍承认达此空前成就的球员。

当然与之前所有声称达此成就的前辈一样，C罗的900球也有争议，例如德国转会市场的统计认为只有894球。但争议本身并不重要，正如《米兰体育报》所言：重要的是已39岁零7个月的C罗，以近乎偏执的自律，对待职业足球极其严肃的态度，仍在深刻地影响着足球世界。这位当代足坛“活化石”，依旧保持着对进球和胜利永恒的追求与饱满的兴奋感。

C罗不仅是“活化石”，更是现代足球的图腾。他在39岁时所做的一切，都在告诉整个世界：保持对事业严肃的态度和热情的努力，你会到达从未想过的人生高度。

22年已是奇迹

全世界都在记录和致敬C罗的900球，时针应该被拨回2002年10月7日：17岁的C罗身穿28号球衣，首次为里斯本竞技在葡超首发出场。

这个来自马德拉岛的年轻人，因为他的家乡，以及不合大都市审美的穿着和浓重口音，每天都在忍受周围人嘲笑。年轻人哭着给母亲多洛雷斯打电话，小岛的少年的绝望与22年后在里斯

本光明球场的狂欢形成过于强烈的对比。22年前的那一天C罗射入职业生涯的首球，当初的梦想只是在一线队站稳脚跟，并没意识到会成为世界足坛的历史射手王。

射入第900球之前的一周，在欧冠联赛抽签仪式上，C罗得到了欧足联主席切费林的颁奖，授予他欧冠历史射手王荣誉奖杯。但C罗从来不会放弃对所有进球、胜利和纪录的追求，在其他大多数同龄球员已经退役离开球场时，他还在为自己所在球队的失利愤怒。无论17岁还是39岁，C罗从未放弃，这个夏天有太多球星选择从国家队退役：迪马利亚、苏亚雷斯还有佩佩，但他还在坚持。C罗想要的不是能够继续打破的所有纪录，他要挑战的是时间——这个职业球员永恒的对手。比进球、获胜和打破纪录，更让他感受到成就感的是击败时间，保持对足球永恒的激情与兴奋感。

900球背后是长达22年、且还将延续下去的漫长职业生涯。不久前C罗谈及过结束职业生涯的具体时间，但没有给出答案。只有对足球世界的一切失去激情后，他才会选择离开。900球的里程碑成就的确伟大，更值得足球世界为C罗起立鼓掌的是他十余年如一日的严格自律，以及由此几乎始终保持稳定的竞技状态。

作为当代足坛最值得致敬的“活化石”，C罗诠释了真正的职业精神：尽可能延续职业生命的背后，是对足球这项运动最极致的敬畏。穷尽所有可能的方式，不断挑战自我，追求更多的职业成就，这就是竞技精神的最好诠释。在其他运动项目，我们可以看到很多与C罗一样挑战职业生命极限的顶级运动员。900球只是C罗这个现代足球“活化石”的成

就节点之一，接下来，他还将继续向1000球发起挑战。

是纪录在追逐他

鲜为人知的是，C罗职业生涯第900个正式比赛进球，还让他打破了另一项与年龄有关的纪录：他成为欧洲首位39岁时还能攻入第3个国家队进球的球员。C罗在葡萄牙国家队已连续21个自然年、在联赛连续22个赛季都有进球，同样是难有人可以企及的成就。30岁后的C罗在9年时间里依然攻入了437球，超过了亨利、鲁尼等巨星职业生涯的总进球数。

人们总是在谈论C罗对纪录和胜利的执着，但在他自己看来恰好相反：“激励我继续下去的是如何享受足球带给我的一切，新的纪录也会随之自然而然地出现。不是我要打破纪录，而是它们追着我而来。”

欧洲杯后，葡萄牙国内曾有C罗是否应该退役的舆论，但C罗用第900个进球终结了所有的质疑。成为足坛历史射手王的激动，让C罗甚至忘记了自己招牌式的Siu庆祝动作。而激动如斯的缘由就是享受每天“苦行僧”般刻苦训练的回报。

葡萄牙队主帅马丁内斯谈及C罗的900球，同样更看重的是他的榜样效应。在他看来，C罗之所以能坚持到成为900球历史射手王，是因为他对足球，对葡萄牙国家队的承诺，更是因为不被人所见的，日复一日年复一年枯燥的刻苦训练。相比900球，这种令人难以置信的自律、勤奋以及对国家队的承诺和责任感，才是C罗在足球世界真正的“纪录”。成为里程碑的是900个进球，更是C罗这个足坛“活化石”的榜样力量。

记者寒冰报道 根据IFFHS(足球历史与统计国际联合会)的统计，目前共有24名球员职业生涯进球数达到500个。第一位500球射手是匈牙利前锋施洛瑟，他在1927年37岁高龄时才达此成就。24人之中仅有C罗、梅西、莱万多夫斯基和苏亚雷斯是现役球员，C罗在30岁零7个月时达到500球里程碑，苏亚雷斯34岁，莱万多夫斯基32岁，只有梅西比C罗年轻(28岁零7个月)。达到800球时梅西是35岁零9个月，C罗是36岁零10个月，现役球员中只有梅西(838球)有机会冲击900球大关。

另一个权威足球数据机构“纪录·体育·足球数据基金会”(RSSSF)，认为多达77名球员职业生涯进球数超过500个。不过RSSSF统计口径不同，涵盖所有级别职业赛事和年龄组正式比赛进球数据。C罗虽然排在第四位，仍是现役球员唯一进球超过900的球员。排在他之前的德国球员海姆辰(989球+)、比坎(950球+)和鲁克(950球+)，因年深日久都存在数据核实方面的争议。

因缺少确凿无疑的进球统计资料，国际足联官方从未发布过历史射手王名单。不过2020

抛开争议 超越自我

年国际足联曾承认奥地利/捷克斯洛伐克传奇射手比坎为历史最佳射手，但欧洲多家权威媒体指出比坎记录在案的805球，包括预备队赛事和热身赛进球。2014年欧足联将比坎认定为欧洲顶级联赛历史最佳射手(518球)，同样引发争议。2021年媒体报道C罗超越比坎的759球纪录(IFFHS统计数字为805球)时，捷克足协重新统计了比坎的进球数，结论是821球。

同样的争议也发生在海姆辰、鲁克、伦斯特拉、贝利、弗里登赖希等上古前辈传奇射手身上，RSSSF近年通过不断增加的新资料大幅修订历史射手王数据，统计口径依然存在争议。天空体育、ESPN和巴西《环球体育》认为：贝利时代很多友谊赛对足球运动的全世界普及意义重大，在普遍缺乏跨洲国际赛事的当年，有着与正式比赛相当的影响力，应被计入在内。

西班牙媒体则认为历史射手王的统计应只包括顶级联赛、杯赛和国家队比赛数据，因为低级别联赛进球数含金量太低。

吉尼斯世界纪录认定贝利是历史射手王(1279球)，但贝利在自己社媒账号的进球数是1286球。《大英百科全书》的词条显示：活跃于20世纪前1/3时段的巴西德裔混血前锋弗里登赖希，是国际足联认可的历史射手王，进球数为1329个，但此说法没有任何可靠的证据支持。

早在2021年，C罗已对进球数据的争议表明了态度，当时他被媒体认为打破了贝利的进球纪录。C罗在INS账号上表示，应该将贝利为圣保罗州联赛和效力巴西国防军球队的进球计入在内：“世界和足球与当年相比发生了巨大变化，但并不意味着我们可以按照现在的标准抹去历史的记录。”C罗认为更重要的是挑战自我，纪录将随之而来。

CR9000

跨越22年,900球创造的是纪录,见证的是历史。C罗的900个进球,其中后800个几乎经历了整个梅罗时代。这是21世纪前1/4的时间里最重要的时段,期间发生了很多事,而C罗只在做一件事:进球。

进球创造纪录,更见证历史



记者寒冰报道 C罗的900球前后历时将近22年,即使将全部900球的集锦看完都需要超过45分钟的时间。这个意义上,900球创造的是纪录,但见证的是历史。每个进球的累积伴随的是时间的流逝,同时也不断在见证21世纪世界足坛的风云变幻。正如C罗自己所言:“世界和足球都在不断发生变化,我们应该尊重的是已经发生的历史,而不是用现在的标准重新定义。”

球迷们或许会注意到与纪录密切相关的各种统计,但枯燥的数字背后是曾经无比鲜活的历史。

百球里程碑,时代的标记

2002年10月7日,C罗射入了自己职业生涯的处子球,而且那场比赛还是梅开二度。47天后的2002年11月23日,诺坎普球场的西班牙国家德比发生了著名的“猪头事件”。从巴萨加盟皇马的菲戈重返诺坎普,看台上巴萨球迷向他扔下的杂物中包括一个猪头。这是西班牙国家德比历史上经典的片段,当时还在葡萄牙体育效力的C罗应该没有想到,自己会在七年后加盟皇马,体验长达九年的西班牙国家德比。

2008年1月,C罗效力曼联时射入职业生涯第100球。这一年也是梅罗时代的起点,四个月后的他随曼联获得职业生涯第一个欧冠奖杯,年底捧得金球奖。只是他没有想到这将是效力曼联的最后一个赛季,2009年夏他以创纪录的9400万欧元转会费加盟皇马。

效力皇马的九年间,C罗完成了从200球到600球的五个百球里程碑。2010年12月4日,C罗达到职业生涯200球里程碑,但短短四天前的西班牙国家德比,皇马0比5惨败巴萨,皮克伸出的5根手指成为世界足坛经典画面,让C罗的200球里程碑回忆并不美好。2012年5月C罗完成了职业生涯300球,他终于在加盟皇马后的第四个赛季结束巴萨

对西甲冠军的垄断,100个联赛积分至今仍仍是西甲冠军高不可攀的纪录。

2014年1月6日C罗达成400球里程碑,这个进球献给了两天前刚刚去世的葡萄牙传奇尤西比奥。也是在这一年,C罗拿到个人第二个欧冠奖杯和第三个金球奖,梅罗时代的竞争开始进入白热化。2015年9月30日欧冠对马尔默的小组赛,C罗完成了500球里程碑,梅开二度的葡萄牙人追平劳尔(323球),成为皇马并列队史射手王,同时超越劳尔(67球)成为队史欧冠射手王。而这个赛季是C罗职业生涯的巅峰,不仅随皇马拿到个人第三个欧冠奖杯,开启欧冠三连冠;还在法国为葡萄牙拿到欧洲杯冠军,也是C罗自认的职业生涯的最高成就。

C罗的百球里程碑进球之中,最有含金量的是第600球:2017年欧冠决赛。皇马4比1大胜尤文图斯的比赛,他攻入第二球,不仅拿到个人第四个欧冠奖杯,还因此拿到了第五个金球奖。对于C罗而言,最值得铭记的是第700球(2019年10月)和这次的第900球(2024年9月),因为都是身穿葡萄牙队球衣在国家队比赛完成里程碑时刻。第800个进球是2021年12月重返曼联后射入,让他成为当时媒体公认首位正式比赛攻入800球的球员。值得一提的是,C罗最近三个百球里程碑进球,分别效力于尤文图斯、曼联和利雅得胜利,也代表着他的职业生涯在皇马巅峰期后的新阶段。

900球,只有他还是主角

C罗的900个进球,其中后800个几乎经历了整个梅罗时代。这是21世纪前1/4的时间里最重要的时段,但CR900时代还有别的大事件值得铭记。2011年2月,就在C罗完成200球里程碑后3个月,“外星人”罗纳尔多宣布退役。虽然C罗的名字罗纳尔多并非源于这个巴西巨星,但在那之后C罗才真正开始成为因为这个名字更多被提及的球

星。CR7成为新的世界级足球图腾,直到社媒时代他成为体育领域的社媒之王。

除了罗纳尔多,C罗不断刷新百球里程碑的时间里,足球世界陆续告别了更多传球球星。2012年7月,C罗达成300球里程碑之后两个月,舍甫琴科宣布退役。乌克兰“核弹头”是梅罗时代之前最后一位“金球前锋”,他的离开也预示着梅罗时代同期的前锋们将经历漫长的“至暗时刻”。C罗完成500球里程碑后1个月,2015年11月17日,昔日的皇马各项进球纪录保持者劳尔退役。彼时C罗已在皇马完成了对劳尔各项进球纪录的超越,成为真正的皇马队史第一人。同样是从那时开始,C罗随皇马完成欧冠三连冠,奠定了梅罗时代对死敌巴萨在欧冠赛场的决定性优势。

不过,在梅西之前率先完成800球里程碑后,C罗也率先离开了欧洲足球,在2023年初正式登陆沙特联赛。由C罗掀起的沙特联赛巨星加盟狂潮,被认为是1970年代贝利、贝肯鲍尔、克鲁伊夫等巨星开拓北美足球之后,世界足坛另一次足球荒漠开拓大事件。但这次大事件最终是否会像当年的贝利们一样以失败告终,仍然是个未知数。

C罗也正是在效力沙特联赛期间,完成了职业生涯900球的里程碑“打卡”。对于39岁高龄的C罗而言,依然可以保持单赛季40+的进球已难能可贵。毕竟上赛季同样效力沙特联赛的顶级射手内马尔、本泽马、米特洛维奇、菲尔米诺等都比他更年轻,但都无法达到他的成就。值得一提的是,就在C罗射入职业生涯900球前三天,现役四位职业生涯进球超过500球之一的苏亚雷斯,宣布从乌拉圭国家队退役。

对于C罗而言,900球的22年时间,就是在不断突破自我,也在不断告别传奇前辈甚至同龄人。他成功,他超越,他见证。

记者寒冰报道 谈及C罗的900球里程碑跨越的时代,人们不能不提及世界生活方式带给足球世界的影响。足球世界里,C罗在22年时间里从青涩的少年,成为世界足坛的历史射手王,名垂史册。在足球世界外,C罗也像当年的贝利、贝克汉姆一样,重新定义了球员向全领域偶像转变的新时代。

2004年2月Facebook诞生,标志着社媒时代的开始。随着Youtube(2005年2月)、推特(2006年7月)、Instagram(2010年10月)和TikTok(2017年5月)陆续诞生,世界彻底进入了社媒时代。而C罗正是这个社媒时代的里程碑图腾,伴随着他的足球职业成就不断攀高,C罗也让球员逐渐跨出足球世界,成为真正意义上的全球第一社媒偶像。

2017年5月底的欧冠决赛,C罗抵达职业生涯600球里程碑。但在此之前的5月4日,C罗成为首位INS粉丝超过1亿的体育明星。C罗不仅是首位Instagram粉丝达到1亿的男

C罗还有一个社媒时代

性,还拥有着第一个在Facebook以及Instagram两大平台上均被1亿人关注的帐号。2018年10月,也就是C罗抵达700球里程碑之前一年,葡萄牙巨星的Instagram粉丝数达到1.443亿,正式超越美国女歌星赛琳娜·戈麦斯,成为Instagram平台粉丝数最多的名人。2022年5月,就在C罗抵达800球里程碑后半年,他在国际三大社媒平台粉丝均超过1亿,2022年11月,C罗全平台社媒粉丝超过5亿;2023年8月,C罗成为人类历史上首位全平台社媒粉丝超过6亿的明星,这是此前足球乃至体育世界明星从未有过的全球影响力。

在此期间,C罗职业生涯正处于低谷期。他刚与曼联决裂,登陆沙特联赛被认为是彻底放弃对足球理想的追求。没想到的是,C罗职业生涯的重大转折,反而是成为全球第一社媒IP的主要推动力。C罗还在从800球向900球里程碑迈进时,他已抵达社媒时代另一个巅峰。不仅社媒平台粉丝数全球第一,他在社媒账号发的商业推广单价都高达200万欧元,同样冠绝全球社媒平台。

今年8月21日C罗开通了Youtube平台频道账号,仅90分钟粉丝就突破100万,打破该平台涨粉纪录,不到12小时粉丝数超过1000万再破纪录。如今他的Youtube账号粉丝已接近6000万,ESPN等北美媒体认为C罗的目标是超越该平台目前粉丝最多(3.14亿)的MrBeast(野兽先生)。

在他抵达900球里程碑后,C罗的全球全平台社媒粉丝很快就将突破10亿。足球场内他是历史射手王,足球场外,C罗早已是社媒时代影响力最大的标志性人物。足球场内他和梅西缔造了一个时代,足球场外,他可以定义了一个社媒时代。

CR900

球场上的进球数量很大程度上取决于球员的天赋，但让自己保持巅峰期后十余年的稳定状态，则完全是意志力与欲望之间的斗争。C罗的进球数字是纪录，长期自律则代表了做好事情的执着，在这点上，C罗于整个人类精神领域，都算的上是一个优质榜样。

900 球背后的真正丰碑



记者寒冰报道 因为诸多统计口径不一导致的争议，900球似乎并不具备惊天动地的唯一性。但如今比赛日益密集，强度日益增加，像C罗一样十余年如一日，严苛到近乎苦行僧般的自律，以保持健康和稳定的表现，这才是常人难以做到的。这点上，C罗的榜样力量，甚至远超他900球的纪录。

足球世界已经对C罗近乎偏执的自律和坚持“耳熟能详”：包括他的饮食、锻炼与休息、高科技康复计划。可问题是：职业球员又有谁能像C罗一样，将这种挑战人类原始欲望的生活方式坚持到现在？球场上的进球数量很大程度上取决于球员的天赋，但天赋之外能让自己保持巅峰期后十余年的稳定状态，则完全是意志力与欲望之间的斗争。C罗为此放弃了曾经乐在其中的灯红酒绿，健美身材，甚至儿时开始就酷爱的家乡美食，将自己变成一切为了成为“完美球员”的“斗士”，这才是900球里程碑背后真正的丰碑。

这是与欲望的漫长对抗

900球代表的是C罗在球场内无以伦比的成就，但这个成就的背后是全世界最自律、最专注于让身体保持“完美球员”状态的人。除了900个进球，C罗令人印象深刻的还有他过人的身体素质，除了职业球员必需的健硕肌肉，还有曾经惊人的弹跳力。2019年对阵桑普多利亚时的头球攻门，身高1.87米的C罗跳跃高度达到惊人的2.56米，震惊世界足坛。要知道，当时的C罗已经34岁，身体素质却与24岁的顶级球员不相上下。

C罗保持状态的饮食、作息、训练和康复细节早已尽人皆知，但鲜为人知的是：即便被认为长期保持自律到似乎已有些乐在其中的C罗，事实上同样漫长地与原始欲望对抗着。今夏他接受WHOOP播客采访时披露：自己和其他人一样，也时常会有厌倦了一成不变的自律生活，想要遵从欲望召唤的时候：“是

的，我时常要与自己的欲望做斗争。我们都是人类，我们不是每天都对生活很开心。这很正常，这就是生活的一部分。”

C罗透露自己同样需要努力克服这种不想继续的感觉：“这是巨大挑战，当你不愿意做某件事，你仍然需要去做。你必须挑战自己，才能坚持下去。”C罗承认，没有人喜欢每天都去健身锻炼，但你还是要去：“精神力量或许来自于此，一开始觉得很难，但当你完成健身或超低温冷疗后，感觉会好很多，这是驱使我坚持下去的关键。”

除了克服欲望和坚持锻炼之外，C罗的自律生活还经历过决定性的转折。

早在2006年为适应对抗激烈的英超，身材略显单薄的C罗开始疯狂增肌。但之后带来的球场表现飙升以及时尚圈对健美形体的追捧，让C罗陷入疯狂追求上半身肌肉塑形的偏执。不过2014/15赛季C罗陷入低迷。当时西班牙运动医学教授何塞·冈萨雷斯就指出：C罗需要放弃只为健美塑形的锻炼方式，因为这会影响到他在球场上的表现。

对足球运动而言，健硕的胸大肌和上肢肌肉并不关键，更重要的是对运动肌肉神经相关技能的训练，即反应速度、判断力的精度，这些优先于力量。过于健硕的上半身肌肉反而会影响到球员表现，特别是加速度爆发力和弹跳力。C罗随后果断放弃对超级健美身材的执念，30岁之后的C罗肌肉量明显下降很多，但敏捷度得到恢复。如今的C罗保持着超低体脂比的职业球员身材，但更加协调，更加匹配球员保持良好状态的标准。

十余年如一日，难上加难

某种程度上，C罗的自律是比900球更难赶超的里程碑。五大联赛对于顶级球星而言，有太多的诱惑让他们放弃枯燥寡淡的自律。且不说小罗、阿德里亚诺、内马尔这样难以克服声色犬马欲望的顶级球星，昔日英超最佳球员得主的

阿扎尔，都可以被小小的汉堡包毁掉本可以更辉煌的职业生涯。

而且，C罗的自律并非一成不变。随着年龄增长新陈代谢放缓，身体韧带尤其是膝盖伤势，让他必须调整训练计划。30岁后的C罗在保持肌肉力量同时还要持续减重，以减轻身体对下肢尤其膝盖的重力压力。身高1.87米的C罗如今只有75公斤体重，但依旧能在沙特刷出赛季44球的超一流数据，就在于不断根据身体状况调整作息和训练计划。

每天重复的大腿股四头肌练习，加上出色的背阔肌和鲨鱼线位置的前锯肌，都需要日复一日千百次的重复锻炼才能保持。特别前锯肌是肌肉训练中比较难以刺激到的肌肉，训练方法就更加难以坚持。仅此一点，就不是一般人能够坚持下来的。在自律这个领域，C罗绝对是现象级的巨星。人们有时可能会对C罗过于强烈的胜负欲颇有微词，但正是这种强烈的胜负欲和对足球的热爱，才让他可以克服人性的原始欲望，为获得非凡的成功就必须做出必要的牺牲。

C罗的自律在很大程度上，也仰赖于他积极的自信和视觉化的心理准备。这些同样是多年来他聘请专业团队，为自己量身定制的心理训练。C罗从不否认自我怀疑的随时存在，但就像他可以克服逃避训练的欲望一样，他的与众不同就在于强大的信念感和坚定的职业道德，能够帮助他度过内心动摇的阶段，让自己变得更加强大。

不断为自己设置小目标，让C罗能在日复一日的自律和训练中得到心理上的满足并坚持下去。对C罗而言只要还有继续踢球的理想和信念，他就会选择坚持下去。近期的目标是1000球，或许还有2026年世界杯。之后，C罗才会做出继续还是停下的选择。C罗的进球是纪录，长期坚持的自律则代表了做好事情的执着，在这点上，C罗于整个人类精神领域，都算的上是一个优质榜样。

记者寒冰报道 39岁的C罗已越过900球里程碑，还在继续向1000球迈进，这意味着他的职业生涯还将至少延续两年以上。进球超过500个的现役球员之中，梅西和苏亚雷斯都已在北美大联盟“享受足球”，莱万多夫斯基虽然还留在巴萨，但36岁高龄的波兰中锋进球数与C罗相比少了265球，鉴于职业生涯已是暮年，全无超越C罗的可能。

梅罗时代的两位巨星，在进球数据上甚至超越上古前辈传奇的“超人”表现，让后来者很难追赶乃至超越他们的成就。被认为或许有机会超越C罗的后继者，目前看来也只有姆巴佩和哈兰德最有希望。25岁的姆巴佩职业生涯已攻入339球，24岁的哈兰德263球稍逊一筹。姆巴佩今夏刚加盟皇马，加上银河舰队三期的中前场顶级配置，有望像C罗一样在皇马达到职业生涯的巅峰。姆巴佩和哈兰德都能在职业生涯期间进入500球俱乐部，这一点毫无疑问，但要达到900球的C罗高度，难度将是前所未有的。

前无古人 难有来者

年底将满26岁的姆巴佩，进球效率上还领先同龄的C罗。C罗在25岁零10个月时才完成200球里程碑，姆巴佩在几乎同龄时已突破了300球。刚满24岁的哈兰德，年龄优势似乎更明显。但需要指出的是，C罗真正的发力在25岁之后。25-28岁他攻入243球，平均每年超过60球；29-32岁攻入225球，平均每年超过55球；32-26岁攻入175球，平均每年接近45球；37岁至今攻入97球，平均每年也超过40球。相比之下，要在长达14年的漫长岁月保持每年至少40球以上的稳定发挥，才是最大的挑战。

姆巴佩在皇马尚且有所期待，但他的职业生涯能否像C罗这样漫长还是未知数。毕竟他在自律性和近乎苛刻的训练方面，与C罗还有明显差距。哈兰德团队对这位北欧“魔人”的健康管理已算是比较严格，很大程度上是受到了C罗的影响。不过，哈兰德在多特蒙德和曼城都有过长期伤病的历史，职业生涯未来保持“超长待机”还要同时有稳定进球率方面，至少目前看来很难令人乐观。

C罗的自律带给足球界最大的影响，就是越来越多的后辈球员在事业爆发期就开始重视健康保养。哈兰德就是其中的典型，现代运动医学、营养学和高科技康复设施，以及高科技训练辅助设施，都可以让球员的职业生命得到更长更稳定的延续。

但想要达到C罗这样的天花板级别，未来恐怕也是屈指可数。姆巴佩和哈兰德已经是最接近追赶C罗和梅西的后继者，可是无论媒体还是球迷，对两人是否能开创与梅罗时代相提并论的新时代都还抱持巨大的疑问，其他人就更加难以指望了。

