



加拿大
奇迹是如何炼成的

P14-16

时隔 36 年,加拿大历史第二次杀入世界杯。昔日的足球冻土之国,是如何在短期内提升足球水平的? 足球人口、职业联赛、优秀教练、实力球星……足球世界的所谓奇迹其实不是秘密。

本报内容,未经许可,不得转载、摘编

2022.04.04 星期一
足第 3810 期

Soccer NEWS

本期 16 版 零售价 5 元
总第 6082 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

欠薪准入 分阶段还款 为保住生机

记者程善报道 4月3日,中国足协下发了《中国足球协会关于2022赛季中超联赛、中甲联赛、中乙联赛相关工作的通知》(下称《通知》),主要就2022赛季三级联赛的准入情况、欠薪解决方案、恢复缴纳中乙联赛保证金等问题给出了具体规定。其中最受瞩目的,当然是三级联赛普遍欠薪的大背景下准入的规定和细则。

正如之前很多媒体讨论的一样,中国足协放宽了准入原则,并未坚持不欠薪俱乐部才能准入的标准,而是允许欠薪准入,但前提条件是,给了所有欠薪俱乐部2022年内必须还清所有欠薪的要求,其中包括两部分:历史欠薪和2022赛季薪资。

具体规定为:首先各俱乐部必须保证2022赛季不发生新的欠薪。然后,考虑到俱乐部当前实际情况,俱乐部2021赛季及之前欠薪,原则上在2022年12月31日前全部解决。欠薪可分阶段、分批次解决,2022年设7月31日、10月31日、12月31日三个时间节点:(1)7月31日前解决欠薪不低于总额的30%;(2)10月31日前解决欠薪不低于总额的70%;(3)12月31日前解决全部欠薪。对于在2022年12月31日前不能全部解决欠薪问题的俱乐部,俱乐部须与包括但不限于教练员、球员、工作人员在内的被欠薪人员达成解决协议并于2022年4月8日17时前交中国足协备案,并按照备案协议中确定的时间节点解决欠薪;未能提交欠薪解决协议的中超俱乐部,必须按照上述的三个时间点解决欠薪。

中国足协为此将监督俱乐部在三个时间节点前向中国足协提交所有教练员、球员、工作人员签字的2021赛季欠薪偿还表。未在2022年7月31日前完成偿还不低于2021赛季及之前欠薪总额30%的俱乐部,禁止2022赛季第二次转会窗口注册新球员并处罚扣除联赛积分3分;未在2022年10月31日前完成偿还不低于2021赛季及之前欠薪总额70%的俱乐部,处罚扣除联赛积分6分;未在2022年12月31日解决全部欠薪的俱乐部,则处以降级或取消准入资格的处罚。此外,在2022赛季存在新欠薪事实的俱乐部,则视情况处以扣除2023赛季联赛积分、降级或取消准入资格的处罚。与被欠薪人达成协议但未能按照备案协议中时间节点解决欠薪的俱乐部,处罚参照上述执行。

此准入标准经媒体披露后,还是引发了球迷和媒体的热议,多数人忧虑的是,欠薪可以准入的话,球员的利益是否可以得到有效保障。事实上,中国足协和中足联筹备组做出这种选择,也是经过充分调研和考虑的。此前他们给各俱乐部下发了调查函,要求俱乐部就具体欠薪和负债情况如实上报,从回收的调查结果看,欠薪是普遍现象,而且各俱乐部欠薪幅度都不小,欠薪超过半年的是大多数,这种情况下,以准入时间来要求还款的话,各俱乐部都无法完成,如果严格按照不欠薪才可以准入的原则来,那么中超俱乐部有极大可能最多只剩下10家左右,这样一来,联

赛首先面对的就会是赞助商的解约、基本盘的崩塌。而一旦出现这种情况,退出和解散俱乐部的球员的欠薪也无法讨回,参考辽足球员,近两年来他们在足协仲裁部门和法院之间不断寻求帮助,但欠薪始终无法讨要到。维护好联赛基本盘的意义还在于,在中国男足国家队12强赛败北后,一场自上而下的关于中国足球的调研全面展开,在国家层面要把中国足球搞好的决心一直没有变,随着2023年亚洲杯在本土举办,中国足球未来很可能迎来政策面的利好,这种情况下,只有保住联赛基本盘才能确保有政策时借助契机起势。

当然,目前的所有细则和保障能不能落实到位,要看中国足协接下来的监管力度,监管最重要,现在仍旧是签字表形式,但建议结合银行流水,同时适当的时候采取其它财务监管,以确保各俱乐部按照约定完成薪酬的支付。2022年底中国足球很可能面临新的发展局面,到那时还存在欠薪的俱乐部,中国足协真的不能再姑息了。

《通知》中还发布了目前三级联赛的情况:根据各俱乐部递交材料审核情况,2022赛季有18家俱乐部通过中超准入审核,17家俱乐部通过中甲准入审核,22家俱乐部通过中乙准入审核。因为中甲贵州队和中乙四川民足队未过准入,中足联和中国足协将根据中超、中甲、中乙联赛俱乐部参赛确认实际情况,最终决定各级职业联赛参赛规模及递补相关事宜。



足球报
篮球先锋报
每天早间
一期快讯版
手机扫描订阅



扫一扫,更精彩

国足重建之主帅 管理机制理不顺,神仙来也没用

记者陈永报道 12强赛结束之后,国足下一步的任务是2023年亚洲杯以及2026年世界杯亚洲区预选赛,国家队的重建工作包含多个层面,比如球员更新换代、心理调整及状态提升等层面,但更加重要的工作还是国家队主帅是否更换的问题,实际上,这仍旧不是核心,国足重建真正的关键核心其实是国足管理机制的问题。

在过去三年多一点时间中,国足历经5位主帅和临时主帅:里皮—卡纳瓦罗(临时)—里皮—李铁—李霄鹏,这个更迭过程的背后是国足管理机制方面的不断调整和无序状态。实际上,三年多一点的时间中,2020年1月到2021年6月这一年半左右的时间国足无赛事,也就是说,仅仅在剩下的一年半多一些的时间就发生了如此变化。

国家队的管理机制理不顺,国足就不可能有任何起色,是否更新换代、是否归化、是否留洋、是否换帅,都毫无意义。

李霄鹏待定

换帅与否有两个方案

3月30日凌晨,国足在12强赛收官战中0比2不敌阿曼,这场比赛后,李霄鹏遭受了不少的质疑,尽管他在此前一场比赛中率队1比1战平了沙特也算不错,但输给阿曼仍旧让很多的中国球迷和媒体无法接受。

国家队帅位是一个非常严谨的话题,在赛后的新闻发布会上,李霄鹏仅仅对比赛进行了总结,并未谈及帅位问题。随后李霄鹏接受了央视的专访,在专访中李霄鹏谈及的和帅位有关的话题是:“从我的角度来说,我来接的时候,国家队的任务最重要的就是明年亚洲杯。这个时候,我也会和主席包括管理者来探讨这个问题。我的感触比较深,这个团队到底怎么建设,从管理者到团队到个人,会经过讨论去进行下一步。作为一个教练来说,即使离开,能把一个球队完整交出去也是职责。”

目前来看,李霄鹏并没有流露出辞职的想法,但从他的表达中可以看出,他可能也对离职有着一定的心理准备。

李霄鹏执教的战绩是1平3负,其中1比1战平沙特算是普遍可以接受的,输给日本队也是正常的结果,不太能接受的是收官战0比2不敌阿曼,更不能让人接受的是1比3输给越南。

但就这4场比赛而言,国足完全不是一种正常的状态,对阵日本及越南之前,李霄鹏并没有系统的备战时间,而且当时也是联赛刚刚结束不久就开启了集训。至于最后输给阿曼,连米卢都认为,国脚们“可能更想着赶紧结束”。

从这个角度讲,责任全部都压到李霄鹏身上显然不合理。当然,在全世界范围内,教练都是背锅侠,所以如果最终李霄

鹏下课,也是非常正常的事情。

目前来看,有关国足主帅只有两种可能性:其一,李霄鹏继续留任,但2023年亚洲杯将是他的大考,一旦表现不佳他将无缘2026年世界杯预选赛;其二,李霄鹏下课,重新选择外籍主帅出任国足主帅,备选外教可能主要以曾经或者正在中超执教的外教为主,选择全新的外教也有可能,但可能性不大。

当然,球迷可能会说:还有第三种可能啊,那就是李霄鹏下课,换一个新的本土主帅。客观来讲,这种方案可能是最差的选择,除了再“坑”一个本土教练之外毫无意义,中国足球目前好不容易出现几个在俱乐部执教成绩比较稳定的教练,还是需要珍惜的,而且短时间看,他们都尚未具备执教国家队的能力和经验。

但目前的关键是,有关国家队主帅是否更换的问题,牵扯到了中国足协体育总局两个层面,而体育总局方面又可能面临一些人事方面的变化,这一切都会对国家队的帅位产生非常大的影响。

管理机制混乱

是国足失败根源

此次国足的12强赛之旅战绩不佳,各方普遍关注的仍旧是国家队本身,其中球员首当其冲,多名球员都遭遇了批评甚至网暴,当然,主教练自然是不可避免。

但实际上,有关国足的问题,关键点并不在国足自身,而在于更加整体的层面,其中国家队管理机制就是非常关键的。我们可以从此次2022年世界杯预选赛的整个过程来捋一捋,来看一看这一个赛事为什么前后三名教练带队,实际上如果算上最初的“预备主教练”卡纳瓦罗,也可以说是四个。

国足是在完成了2019年1月份的亚洲杯之后进入了2022年世界杯备战节奏的。里皮在亚洲杯上辞职,国足面临换帅,2019年3月份的“中国杯”,国足“临时主帅”是卡纳瓦罗,当时的想法是,如果卡纳瓦罗表现出色就可以转正,结果国足首战就0比1输给了泰国,随后又输给乌兹别克,卡纳瓦罗自然就无缘国足帅位了。

2019年5月,里皮回归,关键是,几乎是里皮上任的同一时间,陈戌源出任了中国足协筹备组组长,也就是说,中国足协有了新的掌舵人,但中国国家队主帅的选择却又和他没有关系。实际上,陈戌源当选足协主席之后,也受到了不少的掣肘,这种掣肘不仅仅是国家队层面,期间也发生了很多的故事。

在里皮的带领下,国足在40强赛第3轮和第4轮平菲律宾输叙利亚,里皮最终再次辞职。这两场比赛尤其是客场输给叙利亚,国足将士们的表现非常糟糕。但国



足的表现其实绝不仅仅是自己的问题,和当时中国足球整体运行不畅有很大的关系。比如说,2019年年末不但国足表现不佳,连续举办多年的全国青少年足球会议就没有召开,此前举办得不错的中国足协技术发展大会(也就是此前的教练员大会)也没有举办,也就是说,中国足球的基础工作都顾不上了,国足又谈何搞好?

经过一番操作,加上里皮下课,陈戌源终于获得了足够的权力,他选择了李铁。当然也有消息显示,斯科拉里曾经自荐没有获得足协的认可,但这是后话,实际上即便斯科拉里执教,国足的战绩也不可能质的变化,因为随后的联赛危机及国足全年无休,都不是斯科拉里能改变的,即便是他带队,执教难度也是空前的。

李铁的执教能力其实还是不错的,但转行过来的陈戌源显然对他缺乏更清晰的认识,尤其在管理工作方面没有能够防微杜渐,出现问题之后也没能亡羊补牢,最终李铁因为个人不当言语和行为下课。

此时,国家队的管理权限又一次发生了变化,继中国女足的管理权限被体育总局收走之后,中国男足的管理权限也被体育总局收走,李霄鹏出任国足主帅,走的就不是足协的选帅程序,而是体育总局的选帅程序。

值得注意的是,因为此次选帅工作是被动的和应急的选帅,随后的很多工作都没有理顺,包括且不限于教练组的签约等事宜。

总体上,国家队3年来的管理工作可谓是无比复杂和纷乱,而且主要集中在2019年1月份到2020年1月,以及2021年9月到2022年3月这大约一年半多一点的时间,国足主帅也由此历经了“里皮—卡纳瓦罗(临时)—里皮—李铁—李霄鹏”这个繁琐的过程,几乎每一个主教

练到最后都是一地鸡毛。

更重要的是,每一次转换,主导者可能都是真心为国足好,可能都抱着“拨乱反正”的想法,但一次一次的转换,最终受害的却是国足。

清晰的管理

慎重地选帅

其实,即便是中国足协负责国家队管理及负责国家队选帅,过去很多年他们也是问题不断:很多选帅都是临时起意,包括杜伊科维奇,他2006年10月出任的是中国国奥队主教练,但2007年9月突然又兼任国足主帅,最后在奥运会之前突然下课。也包括卡马乔的突然上课,就是资本在背后操作。至于选帅流程,有的还走走形式,有的形式也不走。至于选帅的方向,基本上就是本土教练带不好找外籍教练,外籍教练带不好找本土教练,如此往复循环。

所以,国足困境的背后,管理机制是重点需要解决的,比如体育总局和足协的管理界限问题,体育总局当然有必要给予指导,但这一切都需要建立在和足协可以充分沟通的基础之上,只有充分沟通,才能有效协调。

还比如选帅,当然不可能投票决定,肯定要有重点的方向,但这一切同样需要慎重和全面的论证和考察。

对于国足主帅,既然选定就要充分地支持,但在这种支持之前,国足主帅的责权利要清晰,支持更不是放纵,不是予取予求,比如搞长期集训或者其它损害联赛及俱乐部利益的做法,同时在国家队方面,也绝不是不予监管。总之,在过去3年间,国足留下的教训实在是太多太多了,如果不能吸取这些教训,国足自然会走入下一个失败的轮回,这与谁来执教无关。

归化球员回流，他们还是中国籍



■艾克森和洛国富都找到了下家，李可即将归来。

记者寒冰报道 巴甲转会窗将于4月12日关闭，去年底离开中国的5位巴西裔归化球员中，高拉特年初已签约桑托斯；洛国富和艾克森上周末均已找到下家，洛国富签约浩克同城对手米涅罗美洲，艾克森则屈尊巴乙，加盟了落魄豪门格雷米奥，志在帮助这支曾夺得解放者杯冠军的昔日豪门重返甲级。

阿兰和费南多暂时还未找到下家，鉴于时间紧迫，两人应该会赶在关窗前结束失业状态，否则，只能等7月18日巴甲夏窗开启。4名代表国足参加了12强赛的巴西裔归化球员，离开后4个月终于可以延续职业生涯了。

洛国富、艾克森敲定下家

上周中，洛国富火速加盟了巴甲的米涅罗美洲，和家乡球队克里修马及南方豪门格雷米奥的绯闻同时终止。米涅罗美洲将参加解放者杯小组赛，这是洛国富选择该队的最重要原因。当然，能与浩克成为德比对手，算是一个意外。

从目前来看，洛国富算是回到巴西的归化球员中，归宿最好的。更早签约桑托斯的高拉特，新赛季只能打南美杯，而且，桑托斯在圣保罗州联赛仅排名小组第三，连淘汰赛都未能进入。

去年11月的12强赛结束后，举家从中国返回巴西的艾克森一直赋闲，虽然期间有不少俱乐部联系过他，包括巴甲和土耳其球队，但最终只停留在传闻阶段，真正进行了实质性谈判的只有塞阿拉和博塔弗戈，尤其是他效力过的后者，但最终都未能达成协议。艾克森的确更希望加盟巴甲俱乐部，但他的年薪要求过高，巴甲几乎没有俱乐部能满足他。

博塔弗戈开出的年薪是390万巴西

雷亚尔(税后55万欧元)，但被艾克森拒绝。毕竟，他在中国的年薪是税后1000万欧元，这个报价只有1/20，实在难以接受。

上周，急于寻找锋线攻击手的格雷米奥盯上了自由身的艾克森，鉴于巴甲转会窗即将关闭，谈判进度非常快。值得一提的是，格雷米奥也考虑过洛国富，但选择了此前在中超数据更好的艾克森，而且，艾克森的市场价值为300万欧元，对于身在巴乙的格雷米奥而言，也算是大牌。

格雷米奥目前中锋位置只有36岁高龄的迭戈·索萨和20岁的小将玛诺埃尔，艾克森的定位是锋线有力补充，他还可以和索萨组成双前锋，确保球队的攻击力。对于艾克森来说，虽然屈居巴乙，但格雷米奥毕竟是巴西“十三豪门”之一，还可以拿到队内最高薪，可以说是最佳归宿了。

高拉特大概率放弃中国籍



■高拉特在巴甲桑托斯踢球。

随着巴西裔归化球员回到巴西，关于他们是否还会继续为国足效力以及保留中国国籍，成了球迷们热议的焦点。

格雷米奥副总监德尼斯确认艾克森即将加盟的消息时说了一句“如何用中文介绍艾克森呢？应该说‘Aikisen’来了”；不过，米涅罗美洲官宣洛国富加盟时，海报

上的名称仍是Aloisio，引发了部分中国球迷的猜测。据中国足协透露，至少目前，还没有归化球员主动申请退出中国国籍。未来若这些归化球员状态上佳，国足仍将综合各种因素征召他们，包括明年的本土亚洲杯。

《中华人民共和国国籍法》第三条规定，中华人民共和国不承认中国公民具有双重国籍；第八条规定，被批准加入中国国籍的，不得再保留外国国籍。因此，5名巴西裔归化球员，至少目前仍然拥有中国国籍。不过，根据第九条规定，定居外国的中国公民，自愿加入或取得外国国籍的，即自动丧失中国国籍。而依照第十条规定，中国公民具有下列条件之一的，可以经申请批准退出中国国籍：1. 外国人的近亲属；2. 定居在外国的；3. 有其他正当理由。根据第十四条规定，中国国籍的取得、丧失和恢复，除第九条规定的以外，必须办理申请手续。

虽然德国转会市场、维基百科英文和葡文版仍将高拉特列为中国/巴西国籍，但拉丁世界比较权威的Zerozero网站，已将高拉特更改为巴西籍，而其他4名巴西裔归化球员仍是中国籍。不出意外，因不满足国际足联规定未能在归化后赶上12强赛的高拉特，放弃中国国籍将是大概率事件。而从国际体育和其他领域相对权威的信源证实，洛国富、艾克森、阿兰和费南多至少目前还是中国籍，随时可以再度入选国足。

不过，除了阿兰和洛国富参加了1月的12强赛，其他两人自去年12月至今已有4个月没打正式比赛了。6月国际比赛日国足可能会安排热身赛，7月还有东亚杯，届时是否征召他们，还要看他们是否还拥有中国国籍，当然，还有实时状态。

记者刘翔宇报道 归化球员，目前国安还有两人，除了已代表国足打过比赛的李可，还有侯永永，其中，侯永永已回到国内，目前正在厦门进行隔离。

过去两个赛季，侯永永一直饱受膝伤困扰。2020年10月，他因伤提前结束赛季，返回挪威进行手术。转过年来，2021赛季前，侯永永进行个人康复后，逐步达到了有球训练的状态，跟队进了赛区，并且前往足协杯赛场，但始终没有进入比赛大名单。据了解，侯永永当时膝盖恢复情况并不理想，去年夏天，他进行了第二次手术。

国安医疗团队对侯永永的身体状况包括康复情况做了综合性评估，结合他本人的反馈，做出了一系列的康复计划。上赛季结束后，侯永永返回挪威休假。

今年冬训开始后，俱乐部第一时间安排侯永永归队，上个月底，他飞抵厦

侯永永 & 李可 伤号即将归位

门，开始隔离。“很开心，终于回到中国啦！马上就要开始隔离生活了。我听取了最近的疫情，希望大家都要遵守防疫规定，期待我们早日可以战胜疫情！”侯永永在社媒上这样写到。

新赛季，侯永永能否在国安争取到自己的位置，要看他身体的恢复情况。侯永永是先天性髌骨高位，一旦疲劳就容易出现损伤，第一次手术时情况没有完全改观，第二次手术后，侯永永恢复得不错，但如果膝盖问题继续对其造成困扰，那么，他的职业生涯恐怕很难再继续下去。

和侯永永一样，李可上赛季也受到了伤病困扰。上赛季初，他还为国安打了比赛，但很快便进入了伤病名单。国安为他配备了最好的医疗资源，经过一系列检查，李可被诊断为踝管综合征，这一病症并不常见，通过影像学检查也很难显现。当时有两套治疗方面，一是保守治疗，二是进行手术。由于李可是现役国脚，考虑到当时还要参加国足重要比赛，计划采取保守治疗的方式，但李可本人倾向于手术。上赛季联赛期间，李可返回英国，完成了手术。

手术后，李可一直在英国进行康复，最近一段时间，他在当地进行了一定的训练。国安方面希望他能在回归时达到和球队合练的状态，目前正在安排回国航班，争取让他尽快返回国内。

至于北京国安，前不久刚刚结束了在海口阶段的训练，目前全队放假，计划于4月5日在北京集中并训练，等待联赛重启。

在海口冬训期间，国安打了三场教学赛，谢峰演练了三套不同的阵型，以应对新赛季。

引援方面，内援不会再有动作，外援还会补强。等到所有球员落位后，球队将着重进行整体技战术演练。

现阶段，国安还无法凑齐阵容，几个国脚还在隔离，好消息是新外援姜祥佑、阿德本罗已经抵达中国正在隔离。

国足重建之球员 三大难题：更新换代、 心理调整及状态提升

记者陈永报道 4月3日,国足结束了西亚征程返回国内,卡塔尔世界杯亚洲区12强赛已成为历史,国足接下来的任务,是2023年亚洲杯和为2026年世界杯预选赛进行准备,未来一段时间,国足将进行重建节奏。

重建有许多工作要进行,就球员层面而言大体包含三个方面:更新换代、心态调整、状态提升,围绕这三个方面的,其实又包含留洋和归化这两个普遍关注的话题。

国足阵容老化相当严重

10场12强赛,国足出场球员总计31人,按照出场时间排序,分别是:颜骏凌、张琳芃、吴曦、王燦超、朱辰杰、武磊、蒋光太、徐新、张玉宁、艾克森、阿兰、蒿俊闵、郑铮、王刚、金敬道、戴伟浚、洛国富、高准翼、廖力生、刘彬彬、张稀哲、韦世豪、李昂、刘洋、于大宝、吴兴涵、尹鸿博、池忠国、高天意、巴顿、邓涵文。

31名出场球员的年龄结构是——

89年龄段之前的球员3人:蒿俊闵、洛国富、于大宝;

89年龄段球员9人:张琳芃、吴曦、王燦超、艾克森、阿兰、郑铮、王刚、尹鸿博、池忠国;

91年龄段球员4人:颜骏凌、武磊、金敬道、张稀哲;

93年龄段球员6人:蒋光太、徐新、廖力生、刘彬彬、李昂、吴兴涵;

95年龄段球员5人:高准翼、韦世豪、刘洋、巴顿、邓涵文;

97年龄段球员2人:张玉宁、高天意;

99年龄段球员2人:朱辰杰、戴伟浚。

30岁以上的球员达到了16人,51.6%,这个比例比较高。近年来,国足都是亚洲众多国家队中平均年龄最高的球队,从2019年的亚洲杯,到卡塔尔世界杯亚洲区40强赛,以及12强赛都是如此。

出场200分钟以上的球员17人,17名球员中只有朱辰杰、蒋光太、徐新、张玉宁和戴伟浚5名不到30岁的球员,其余12名球员都在30岁以上,91年龄段只有颜骏凌、武磊和金敬道3名球员,其余9名球员都在33岁及以上。

理论上,1989年龄段球员在2023年亚洲杯尚有用武之地,届时他们34岁,应该还能保持不错的状态,但到了2026年世界杯预选赛时,可能除了极个别球员,其他球员都会淡出国家队,就像2022年世界杯预选赛,当时已经没有1985年龄段的球员。

补强难依靠归化

在12强赛最后阶段,也就是最后2

球员	进球数量	澳大利亚 (0-3)	日本 (0-1)	越南 (3-2)	沙特 (2-3)	阿曼 (1-1)	澳大利亚 (1-1)	日本 (0-2)	越南 (1-3)	沙特 (1-1)	阿曼 (0-2)	总出场时间
颜骏凌		90	90	90	90	90	90	90	99	90	90	909
张琳芃		90	6	90	81	90	90	89	99	90	90	815
吴曦	1	90	84	90	90	90	90	90	99		90	813
王燦超		90	90	90	90	90	90	90	99			729
朱辰杰	1		84		90	90	90	90	99	90	90	723
武磊	4	90	90	90	90	90	90	89	67			696
蒋光太		90	90	90	90	90	44	90	99			683
徐新	1					68	90	90	99	76	56	479
张玉宁	1	8		72	60	90		56	53	76	60	475
艾克森		82	90	54	30	10	90					356
阿兰			28	36		80	80	34	46			304
蒿俊闵		44	28	36		22		56		46	44	276
郑铮								64		90	90	244
王刚		44	90	61			46					241
金敬道		63	62		90					14		229
戴伟浚								26	67	44	90	227
洛国富	1		28			68	80		46			222
高准翼					9					90	90	189
廖力生										90	90	180
刘彬彬				54						32	59	175
张稀哲		46		54	30						34	164
韦世豪		30		36			34	53				153
李昂			62		90							152
刘洋							1		90	46		137
于大宝		46		29					32	14		121
吴兴涵		60				22	10					92
尹鸿博		27	62									89
池忠国			6	18	60							84
高天意										31		31
巴顿							10					10
邓涵文								1				1

注:王秋明、刘殿座、谭龙、王上源、李磊、童磊、董春雨、郭田雨、吉翔、王大雷在12强赛出场时间为零

轮比赛之前,李霄鹏征调了一批年轻球员,当时1997年龄段之后的球员有张玉宁、童磊、杨立瑜(1997年),高天意、段刘愚、严鼎皓(1998年),郭田雨、戴伟浚、韩佳奇(1999年),朱辰杰、蒋圣龙、吴少聪(2000年)。这12名球员中,张玉宁算是“老国脚”,部分被征调的年轻球员仅仅参加了国家队的集训,并没有进入国家队出征的名单,像段刘愚、韩佳奇、蒋圣龙和吴少聪就是这种情况。

在12强赛最后阶段,中锋位置的张玉宁、中场攻击端的戴伟浚以及后防线上的朱辰杰是国足重用的球员,此外高天意也获得了出场的机会。

国足更新换代没有太大的问题,毕竟93、95年龄段也有不少实力还不错的球员,但不可否认的是,更新换代之后,国足的整体实力(仅仅考虑技战术层面)必然出现一定幅度的下滑。

在这种情况下,归化是被热议的话题,目前来看,蒋光太继续为国足效力问题不大,李可需要看后续的进展,至于艾克森、阿兰、费南多、洛国富这4名巴西归化球员可能存在不小的困难,其中洛国富已经回到巴西联赛踢球,艾克森也接近格雷米奥,

面也存在不小的差距。

提升联赛质量是有效的办法,但目前联赛外援流失较多,部分中超俱乐部甚至在进行极端的年轻化战略,联赛质量下降是必然的。

在12强赛期间,中前场表现较好的球员是张玉宁、武磊以及戴伟浚,张玉宁有过留洋经历,戴伟浚是海外青训的产物,武磊则正在留洋。可以说,留洋是国足队员提升比赛状态的最好办法,对于年轻队员而言还可以提升比赛能力。

郭田雨留洋遭遇重重阻碍,时隔两个月之后才最终成行,此时葡超的轮次已经所剩无几,武磊在接受采访时表示仍旧希望留在海外踢球,但多方消息都显示,武磊回归海港也是选项之一。

在留洋方面取得太大的突破可能性不大,未来可以提升球员状态的,只能是寄望联赛的健康进行了。

心理调整,更复杂的问题

在此次国家队的12强赛征程中,国脚们表现起伏,总体上国脚们可以说是努力的,但精神层面的东西,绝不仅仅是拼搏精神,平和自信的心态其实更重要,但从比赛中不难看出,国脚们脸上的表情都非常凝重,这也是米卢说他们“更想着赶紧结束”的缘故,事实恐怕也是如此,甚至我们还可以说,恐怕在很多国脚内心里,都不想代表国家队参赛了。

李霄鹏表示:“我们的球员在俱乐部很自信,面对世界上最优秀的外籍球员都踢得很好。穿上国家队球衣后,对手就是梅西了?就是C罗了?在联赛里,他们面对费莱尼、保利尼奥、塔利斯塔、奥古斯托,一样能应对。后卫们面对特谢拉、奥斯卡、浩克、佩莱,一样能应对。但到了国家队,面对一些我们都可能叫不出名字的人,他们就有点心有余而力不足,这是我很难接受的,他们心理上就产生了问题。”

当然,目前中国足球环境欠佳,改为赛会制的“不太正常”的联赛和俱乐部欠薪,都会让球员们受到影响,保持状态是很不容易的,状态没有,更谈何心态?

心态是一个极其复杂的问题,包括且不限于外部环境、舆论环境、管理情况、主教练风格、球队内部氛围、对手等多个层面,当然更重要的还是实力,由此,国家队的心理问题恐怕很难得到彻底的解决。

换句话说,如果国家队的心理问题解决了,那说明困扰国家队的所有问题也都基本解决了,中国足球才可以走上正常的发展之路。

在复杂和系统的重建工程面前,为今之计恐怕只能是年轻化了,毕竟年轻人更有朝气,也更有欲望。

费南多至今尚未代表国家队出场过。

在短期内,原有归化球员是能够考虑增加实力的选择,除了这些原有归化球员之外,再归化新球员的可能性微乎其微,目前中超符合归化条件的球员寥寥无几,像沧州雄狮的奥斯卡,此前在接受外媒采访时就表示不愿意接受归化,而是希望代表民主刚果国家队参赛。其实,2022世界杯预选赛最佳归化对象是特谢拉,2026世界杯潜在归化对象是格德斯,但一个已经成了往事,另一个已返回巴西,也不再可能。

提升状态,留洋不易

综合分析国足此次12强赛技战术层面的败因,其实可以简单归结到一个点上:国脚的状态非常糟糕,在适应比赛节奏和比赛强度方面存在严重的问题。

国足首场对阵澳大利亚就因为不适应节奏和强度被敲了三闷棍,这三闷棍直接把国足的信心和心气全给打没了,在随后的9场比赛中,国足虽然偶尔也有好的表现,但整体上依然不适应比赛的节奏和强度,不仅远不如日本、澳大利亚和沙特,和阿曼及越南对比,在适应节奏和强度方

■打入10球的张玉宁,是上赛季中超入球最多的本土球员,在国家队、北京国安队,他都发挥了重要的作用。

其实,国脚们表现“较为稳定”……



记者鲁蜜报道 在0比2不敌阿曼之后,中国男足国家队本届世预赛之旅,终于画上了句号,连续五届世界杯预选赛出局的现实,有些让人崩溃,也引起了行业内的集体反思。现任国足主帅李霄鹏在赛后的专访中表示,“很多队员在俱乐部我都带过,但到了国家队几乎又是另一种状态,这个是我不能接受的。”言下之意,是国脚在俱乐部的表现和在国家队的表现,反差明显。

反差的话题,并不是第一次被提及,在金元足球大潮汹涌之时,已经引起了球迷与媒体的关注,但是具体到本次的世预赛以及上赛季联赛的一些表现,似乎反差的情况并不是特别明显。

保持状态? 缺少联赛保障

李霄鹏在世预赛结束后接受了采访,谈到了国家队诸多方面的问题,表达的主要方向是“实力不行,打不过”,这是核心问题。但在核心问题之外,所有人在讨论的是,究竟这种情况是什么原因产生的。李霄鹏在采访中指出,“很多队员在俱乐部我都带过,但到了国家队几乎又是另一种状态,这个是我不能接受的。”

此前几年,就有人提及过这个方面的问题,但是前几年国内联赛处于鼎盛时期,国脚在俱乐部的工资级别达到难以想象的地步,在国家队训练、比赛如果受伤,可能会造成错过俱乐部的比赛的情况,或许会有球员觉得得不偿失,因而在不少国际比赛中,表现受到了影响,球迷认为球员“出工不出力”、“散步”……

但近两个赛季,联赛的情况已经不一样,减薪令等规定,让球员的收入有所减少,而许多俱乐部还出现了欠薪的情况,不在国家队努力而要好好回俱乐部踢球的基础已经不复存在。

球员的竞技状态下,有多重方面的原因。

国脚的好状态需要联赛提供保障,只有处于稳定而具备较高质量的联赛之节奏中,才能够在到国家队之后更快进入比赛感觉。从2020年开始,全球疫情爆发并持续,中超联赛直到7月份才正式拉开大幕,所有的俱乐部几乎都是从2020年1

月就开始集中拉练,长达半年的时间没有比赛,取而代之的是反复的训练,令运动员的状态保持始终达不到正常水平。

连续两个赛季,联赛使用的都是赛会制,如果说2020年因为开赛晚不得不压制赛程而让赛制变成3天一场,尚且还能理解,但上赛季在已经有了前一个赛季的经验之后,第二阶段的比赛还是按照3天1场的节奏安排,为了国家队参加世预赛让路,整个联赛的赛制和过程都进行了调整,这并不符合运动员的正常生理恢复规律。

长期的封闭管理,联赛几乎全是3天1场,俱乐部欠薪和生存不下去的问题频发,对于国脚来讲,想要有一个安稳并且科学的训练和比赛环境,相当困难。

大牌外援离开,对抗性降低

李霄鹏采访中提到,“在俱乐部那么自信,面对世界上最优秀的外籍球员都踢得很好。穿上国家队衣服后,对手就是C罗了?梅西了?我们的中场在联赛中面对临费莱尼、保利尼奥、塔利斯卡、奥古斯托,后卫面对特谢拉、奥斯卡、浩克,一样敢于面对。但是到了国家队,面对我们都叫不上名的球员,他们都心有余而力不足了,这是我很难去接受的。”

同样,近两年,因为疫情无法顺利返回中国,选择与中超俱乐部解约的大牌外援不少,另外,由于待遇方面的改变,部分外援也选择了离开。保利尼奥、塔利斯卡、奥古斯托、特谢拉、浩克等,上赛季都已不在中超效力。去年第二阶段的比赛,出现了大量球队使用全华班比赛的场景,比如广州队、河北队。

或许,也正是缺少了与世界级球员持续对抗的机会,在相对压力偏小的比赛环境之中,也让国脚们对于自己有所放松,并不利于状态的保持。虽然外援的减少,理论上会让国脚以及年轻球员得到了更多的比赛时间,但是在赛会制的紧张时间安排之下,俱乐部也需要去考虑避免受伤、避免球员疲劳的问题,反而会使球员参加比赛的场次减少。

从整体上来看,国脚的状态不可能与以往正常时候相比。

联赛表现平平者居多

在此次世预赛期间,国足共有39名球员有过出场记录,出场时间超过100分钟的有30人,超过300分钟的有17人。国足在12强赛期间更换了主教练,李铁和李霄鹏在选材用人方面的标准有所区别,包括使用归化国脚的情况也有变化,所以在最后几场比赛时,此前一些没有受到重用的球员进入了首发阵容。

让我们看一看国脚们过去一个赛季的联赛表现,应该说,他们之中的大部分人代表国家队出战之前,在各自俱乐部的处境和状态其实都很一般。

作为世预赛期间中国国家队的头号射手,武磊过去两个赛季在俱乐部的处境却是有些艰难。本赛季西甲联赛,武磊代表西班牙人队至今出场16次,只有3次首发出场,总出场时间仅为320分钟,场均20分钟,0进球,0助攻。在杯赛上,武磊获得的机会稍多一些,4次出场,其中2次首发,场均出场时间38分钟,取得了一个进球与一个助攻的数据。之前的2020-2021西乙联赛,武磊联赛31次出场,有2个进球,2个助攻。连续两个赛季,武磊在西班牙人队都没有得到主教练莫雷诺的信任,逐渐从轮换球员变为边缘球员。

武磊是目前唯一在欧洲五大联赛效力的中国国脚,虽然处境并不理想,但武磊在俱乐部的训练水平和比赛质量显然还是要优于国家队的队友们。

除了武磊之外,此次世预赛期间其他国脚均来自中超联赛(李磊留洋后未代表国家队出场)。

世预赛,特别是12强赛期间,艾克森与张玉宁基本上是国足的锋线首发选择,两人在各自的俱乐部都有稳定的出场时间,艾克森上赛季中超打进11球,排名射手榜第二位;张玉宁在北京国安场首发,打进10个球。吴兴涵受伤前是国家队的主力边锋,他上赛季在联赛出场14次,3个进球1次助攻;阿兰上赛季联赛出场12次,打进3球并有5次助攻;洛国富在广州队只能替补出场,9次出场打进3球;刘彬彬联赛出场19次,11次首发,没有进

球,只有5次助攻;张稀哲联赛出场18次,有4个进球,没有助攻;谭龙出场22次,打进3球;于大宝上赛季联赛15次出场,数据是打进1球,1次助攻。于大宝在北京国安已经改打中后卫,到了国家队以后,他打过后卫也曾被推到锋线上,表现都引起了很大的争议。

中场方面,吴曦上赛季代表上海申花在联赛出场17次,有3个进球及2次助攻;徐新在山东泰山联赛出场22次,同样是3个进球2次助攻;蒿俊闵在去年经历了转会,前半个赛季在山东泰山只有2次出场,加盟武汉队后有13次出场,但整个赛季没有进球,只有3次助攻;金敬道上赛季在泰山队的出场时间并不稳定,11次首发出场,贡献了1次助攻;戴伟浚在深圳队很受重用,上赛季联赛19次出场,打进3球有2次助攻;廖力生在最后两场世预赛突然进入首发,他上赛季在广州队是绝对的主力球员,19次出场,打进1球,有2次助攻。

防守层面,张琳芃、王燦超、朱辰杰、蒋光太、郑铮、高准翼在各自俱乐部都是铁打的主力球员。李霄鹏挂帅后,山东泰山的刘洋进入国家队的首发阵容,上赛季刘洋在足协杯上场首发,有着不错的表现,但在联赛上,他只有9次首发,取得了1个进球。在守门员位置上,12强赛期间,国家队的首发门将一直是上海海港队的颜骏凌,上赛季中超,海港队丢14球,是整个中超丢球最少的球队,颜骏凌个人做出了53次扑救,位列中游,当然,这更多是和海港队整体实力强大有关。

从出场时间、入球及助攻等数据可以看出,在本次世预赛上比较受重用的球员中,除了锋线的艾克森、张玉宁,大部分在联赛里并没有太出彩的表现,甚至有一些球员都还无法保证一个主力位置。

在上赛季中超表现不错的一些本土球员,并没有能够获得在世预赛上为国家队出战的机会。比如,和张玉宁一样打进10个球的郭田雨,还有紧随两人之后的吕文君、韦世豪、杨立瑜、林良铭,另外,上赛季中超扑救次数排名第一的门将韩佳琪,助攻最多的本土球员严鼎皓,助攻最多的边后卫邓涵文,都“暂时被遗忘”。

复苏联赛， 三层因素不可忽视



■挽回球迷的心、褒扬诚信经营——“唤燃亿心”的口号在新赛季有望得到具体落实。

图片/中超官微

记者贾岩峰报道 2022赛季的中超联赛预计在4月底重启，这是在国家队从世界杯预选赛中出局、金元足球退潮和疫情继续影响下的一个赛季，对于中国足协而言，这是一个充满了更多挑战与考验的赛季。对于负责联赛具体准备和统筹工作的中足联筹备组而言，工作量增加了不止一倍。

为了挽回球迷们对联赛的信心，为了让中国足球不再进一步滑落，中国足协和中足联筹备组考虑的不仅是当下赛事的筹备工作，同样关注的是未来，是如何复兴中国足球。

如何复兴中国足球？复苏职业联赛肯定是一个重要的抓手，而国内联赛最渴望得到保障的，是以下几个基础性的工作。

着眼长远，加强顶层设计

《中国足球改革方案》的第二条基本原则中有这样的表述：着眼长远与夯实基础相结合。加强顶层设计，注重战略实施……加强科学治理，破解发展难题。

回看中国足球这些年的最大发展难题，就是中国足协领导下的职业联赛没有一个具统筹性的、前瞻性的发展规划，反而不断增加政策多变的不稳定性，不断增加投资人的经营风险和压力，从而使得金元足球过后的中超联赛变得举步维艰。

疫情来袭后，业内曾经以为2020赛季最艰难，但后来有了更难的2021赛季，而如今的2022赛季，有了国家队被淘汰的大背景，加上前两个赛季的弊端累积，只能是更加艰难。为了能让中国足球不就此继续沉沦，着眼长远，加强顶层设计显得更加重要。

中超联赛这几年让很多投资人苦不堪言的一大主因，就是政策变化过于频繁，尽管这些调整也都是为了弥补很多漏洞以及纠正很多不合理现象，比如说限制天价引援、限制球员的天价薪酬、U23政策等等。事实上很多问题如果能够具备一定的前瞻性和远见，从一开始就有较为完善的制度，也就不需要总是出现问题才临时调整了。那么由谁来完成对中国联赛未来命运的顶层设计工作？由谁来制定三到五年内联赛的一个基本发展方向和原则？这

对中国联赛来说很重要。

从恒大的出现到衰落，再看金元足球砌起来的职业联赛，并没有带给中国足球和国家队任何实质性的提升。结合足改方案，中国足球的现任管理者们已经清醒地意识到：中国足球长期需要资本的支持，现在需要，未来更加需要；中国足球需要尊重资本，且未来要加强与资本之间的良性对话与沟通；中国足球需要合理引导以及利用资本的力量，让资本在该发力的地方发力。其实许多投入到职业足球领域的企业，尤其是中性名制度施行后，所有投入到足球领域的资本都无法从市场拿到基本的回报，那么未来，在运营方面也要考虑到对资本的回报，或者至少要减少资本不必要的损失。

重视球迷，主动沟通

2021赛季，中超联赛首轮的收视率仅为0.5%。事实上，以往有大牌球员时代的中超联赛主场上座率虽然不错，但转播收视率一直没有比较明确的数字体现。2022赛季如果依然是以赛会制形式开打的话，还将会进一步对收视率带来负面影响，球迷对于中国职业联赛的兴趣会越来越低，评价越来越差，这也是一个必须引起重视的关键点。

球迷是中国职业联赛复兴的最大受众群体，如何更好地挽回球迷的心，有两个途径：要么短时间内取得突破性的好成绩，在国家队或者在亚冠联赛，显然这些我们短时间内都做不到；要么就考虑主动提高球迷的联赛参与度。虽然球迷不能进场观战，也正因为不能进场观战，才使得主动提升球迷的参与度更为重要。因为如果一直就这样相隔，慢慢地球迷也会进一步流失，关注的人越少，资本对于足球的信心也就越低，所以，一定要把主动挽回球迷的心纳入一个重点思考的范畴。

如何提高球迷的参与度呢？在疫情防控的大环境下，近距离接触肯定不可能，但是在线上网络传播技术如此发达的今天，通过网络来跟球迷主动进行互动与沟通，是加强球迷粘性的一个不可或缺的手段。

中国职业联赛发展二十多年近三十

年的时间，竟然从未考虑过主动培育球迷市场。俱乐部基本上就简单地认为，只要成绩好，球迷自然就会支持，不沟通也会支持；成绩不好，沟通只是挨骂，所以还不如不说。未来，这样的思维应该有所调整，在信息高速传播的当下，主动与球迷建立起积极有效的互动和沟通，让球迷了解疫情压力下的各俱乐部的生存艰难与球员状态，是降低球迷对联赛水平预期、理解联赛水平高低的一个重要手段，因为一旦联赛重启，如果球员们表现得不是那么尽如人意，可能又会开始新一轮的骂战，那样联赛重启的意义只是变成大家新的宣泄场。这显然不利于中国职业联赛的复苏，而且会进一步打击一些想要从事足球行业工作的年轻人的信心。中国职业足球与普通球迷之间，往往有很多彼此不熟悉、不了解的地方一直就放在那里，大家都只是从自己的角度去看问题，所以很多问题其实也都是由误解造成的。

《足改方案》第六大项提到了要普及和发展社会足球，以及推动社会足球与职业足球互相促进。无论是想要普及还是推动社会足球，职业足球领域放低姿态与外界加强沟通都是必不可少的。中国球迷数量众多，并不全都是喷子或者键盘侠，还是有不少理性的球迷，如果能够找到一些理性的球迷加入到中国足球重建工作中来，势必能够起到引导舆论的良性作用。

尊重投资人，褒扬诚信

中国职业联赛发展了这么多年，虽然在每年的颁奖典礼上，也有公平竞赛奖，但其实很少针对一些俱乐部运营的具体工作，给予深度表彰奖励。

什么意思呢？比如说，往年大家是把一些关注的目光盯在一些大俱乐部和内战、外战成绩辉煌的球队身上，比如说曾经的实德、恒大、苏宁、鲁能、国安、申花等等，但很少有人去特别关注像河南嵩山龙门这样的俱乐部。如今河南嵩山龙门俱乐部已经完成了股改，而他们之所以能够那么早、那么快地完成了股改，其中很大一部分原因就来自于这家俱乐部的企业文化——诚实守信，尊重

合同。很多俱乐部无法顺利推动股改，是因为在查账的时候，有一大批呆账坏账欠账，不管是外援的还是内援的，都有很大的漏洞堵不上。国企能够接管俱乐部未来，但对于过去，必须是原投资人自己承担。在这点上，河南建业的胡葆森董事长几乎可以说是中超的楷模，也正因如此，股改才能如此顺利完成。建业并不是中国职业联赛中的豪门，但他们却在过去的几十年里，一直坚持着很多豪门都做不到的事情——严格遵守契约精神，尊重合同，尊重球员，不分国内国外。对于这样的俱乐部，这样的先进典型，如果未来依然能够很好地坚持俱乐部一贯的优良作风，那么就on应该作为正面典型被更广泛地宣传表彰，树立其优秀俱乐部代表的形象，让更多的球迷看在眼里，让更多的俱乐部看到榜样。同样都是在疫情影响下，尽管投资人都面临重重困难，但像河南嵩山龙门这样的俱乐部是如何做的？建业并不是中国最大规模的企业，为何他就能做到而其他企业做不到？对于一直遵守规则的俱乐部，对于多年来给予中国足球巨大贡献的投资人，中国足协应该考虑将这样的企业和俱乐部树立为典型，供整个中国职业联赛去学习。

尊重合同，尊重契约精神，这是法律的最低标准，而到了中国职业联赛却成了最高标准。在充分保护球员利益的前提下，也要考虑保护投资人的利益。对于这种诚实守信的企业来说，最大的尊重，就是在联赛宣传与包装上，予以重点宣传，争取为企业带来更多的社会价值和认同感。

2022赛季制定了对于不守规则企业的惩罚制度，事实上也应该制定对一些在经营困境下，敢于担当，诚实守信经营者的奖励和褒扬，这种奖励不一定是物质上的，具体方式应该由行业管理者来决定。同时，对于这样用心维护足球品牌、形象的企业，行业管理者也应该更多倾听他们的声音，听取他们对这个领域的一些具体的、最前沿的感受，应该更多地倾听像胡葆森这样一直克服困难、诚信经营的投资人的声音，要尽量去呵护、留住像他这样的投资人的心，不让他们因为寒心而离去。

联赛筹备 顶住压力， 以主动化解不确定性

图片/中超官微

记者贾岩峰报道 “2022 赛季的筹备工作比任何一个赛季来得都要更早，在 2021 赛季全部赛事打完后没有几天，2022 赛季的筹备工作就开始了。”这是中足联筹备组组长史强在谈到新赛季准备工作时提到的一个细节。2021 赛季开始接管三级联赛的筹备管理工作的中足联筹备组，在 2022 赛季将继续扮演联赛组织者的重要角色。从目前的疫情防控形势来看，想要重启联赛，相当困难，即便如此，中足联筹备组也一直在顶住压力，与中国足协密切配合，为实现联赛能在 4 月底开赛做着最后的冲刺准备。

目前重启联赛有三大关键点：赛制与赛区安排、准入条件以及球员欠薪问题的解决、联赛质量和品牌的保障。

确定赛区，十分艰难

随着疫情形势的变化，某些赛区又有所犹豫，上赛季的两个赛区都明确表示不想承办本年度赛事了，未来会不会有转机不好说。

2022 赛季的准备工作为何开始得格外早？其中一个非常主要的原因就是，中足联筹备组希望能够大力推动恢复联赛主客场制度，因此要设计出合理的赛程以及相应的突发情况应对方案，这需要很长的时间和很多人力去准备，但最终获批的方案却因为疫情的突然变化而不得不被暂时搁置了。

“虽然说我们 2021 赛季的整个赛事组织和质量，在赛会制的大前提下还算可以，但如果想要真正提升联赛的观感和质量，还是需要恢复主客场制，只不过我们这次准备的主客场制，与大家以往理解的一般意义上的主客场制不一样，是在疫情防控常态化的主客场制，所有球场的运营标准都必须首先考虑到尊重当地防疫政策，为此我们仅仅就防疫规划就做了一百多页的 PPT，就是为了能够获得地方政府、体育局和地方足协等多方面的信任与支持，为中超联赛能够顺利恢复主客场制做好每一项基础工作。”中足联筹备组组长史强在介绍新赛季的赛制时特别强调，做好防疫，时刻把防疫工作放在联赛筹备工作的首位，是筹备组推动恢复主客场制

的一个关键所在。就目前情况来看，新赛季第一阶段的主客场制肯定是恢复不了了，只能是暂时先实行赛会制。

按照筹备组的工作原则，一般是先确定中超赛区，然后再确定中甲赛区，中超今年采取的是 34 轮赛制，因此要分为 3 个赛区，每个赛区 6 支球队，这 3 个赛区的确认工作如今也遇到了不小麻烦。

原本有一些赛区是敲定了的，但是随着疫情形势的变化，使得某些赛区又有所犹豫了，毕竟一个赛区要接待来自不同地区的多支中超队伍，加上中超主场比赛要求又高，这样一来肯定要涉及到调动大量的公共安全力量，且对于整个城市的疫情防控也带来巨大的压力。正因如此，上赛季的两个赛区都明确表示不想承办本年度赛事了，未来会不会有转机不好说。

这些天筹备组又在联系其他城市承办赛事，但是，比起过去两个赛季有非常好的办赛经验的成熟赛区，综合条件或许会有些不同。而这次谈判的赛区目标，还是以本身拥有职业队的城市为主，这样一来被通融的可能性还会更高一些。由于计划是月底开赛，因此赛区的确定工作初步定在本月 11 日左右。如果赛区能够定下来的话，就意味着联赛真的要开始了。

现阶段的疫情防控工作依然承受着较大压力，怎么让行程码异常的球队和人员出城以及顺利进入赛区，的确对各方都挺大的，尤其是中足联筹备组。至于赛区的办赛条件，相信各队在目前形势下也都能理解，这时候联赛能顺利打开就已经很不容易了，其他的相较而言都不那么重要了。

准入条件，更重视球员利益

“不偏袒任何一方，但是也不接受任何一家俱乐部以经济困难为理由轻易躺平。中国足球可以共同面对困难，但不接受故意不信守承诺的行为。”

根据本报了解，在新赛季的 18 家中超俱乐部中，只有 7 家是不欠薪的，大部分都存在不同程度的欠薪。在经过了多次会议讨论以及综合考虑后，中国足协颁布了最新的 2022 年联赛准入条件细则，这份细则大部分内容是针对三级联赛的，只

有个别条款是只适用于中超联赛的。

这份联赛准入条件细则的核心内容包括以下几个方面和几个重要时间节点：

第一，所有欠薪都必须在 2022 年 12 月 31 日前解决；第二，能够与被欠薪者达成书面协议的，必须在 4 月 8 日前在中国足协备案，达不成协议的，按照原有合同上规定的数字偿还；第三，偿还中方球员的欠薪一共分为三个节点，分别是 2022 年 7 月 31 日前，10 月 30 日前，12 月 31 日前；第四，每个节点解决的欠薪额度不能低于总额的百分之三十；第五，如果第一个时间节点没能执行，俱乐部被扣 3 分，如果第二个节点没有执行，扣 6 分，第三个节点依然不执行的话，直接处罚降级。

由此看来，中国足协比以往更注意维护球员利益，给予了俱乐部和投资人很大的压力。根据中足联筹备组副组长刘军介绍，此次准入条件制定的大原则是，在充分考虑各方利益的前提下，加快欠薪的解决进程，同时也是让中国职业联赛能够有更良性的发展。“不偏袒任何一方，但是也不接受任何一家俱乐部以经济困难为理由轻易躺平。中国足球可以共同面对困难，但不接受故意不信守承诺的行为。”这是刘军在谈到准入原则时给予的一个概括。中国足协与中足联一起共同商议出的欠薪解决方案，也是建立在对整个欠薪情况和俱乐部偿还能力的摸底前提下作出的，并非一个主观和武断的行为。之前曾经考虑过要求俱乐部首先清偿低收入球员的薪资，但是后来综合考虑还是让俱乐部自己决定，足协只负责审核俱乐部偿还欠款的证据和掌控时间节点。

会不会有俱乐部故意漏报、瞒报欠薪情况呢？如果是备案合同和已经有仲裁结果的官司，这个基本不可能，因为足协本身就会去仲裁委调取所有去年因欠薪产生纠纷的案卷，作为对俱乐部递交的欠薪名单和金额考核的一个依据。“这个我们已经公布了时间节点，如果球员在到了该节点没有收到欠薪的话，可以提起仲裁。”而一旦仲裁认定欠薪事实存在的话，俱乐部就应该归还，不然就会招致处罚。

之所以这次足协这么硬气，也是充分考虑了中超联赛质量的问题。如果球员都带着情绪踢球，势必会影响球员的心情和

表现，那么这样下去会进一步损害联赛品牌和形象，因此，保证比赛质量不是空喊口号，而是要用实际行动来捍卫。

此次清欠的薪资主要是写在中国足协备案工作合同里的，和已经作出明确裁决的金额，至于一些奖金或者其他形式的代言合同，只要是没有在工作合同中写明的，将不作考核金额纳入。

防患于未然，严打假赌黑

随着近年薪资的大幅度下调，同时某些俱乐部还存在严重的欠薪行为，这时候在理论上是假赌黑最容易腐蚀足球圈的时候。

3 月 2 日，根据体育总局最新发布文件，体育总局和公安部将严查假球等违法违纪行为，并提出建议，如果职业联赛和国际比赛出现假球事件，将追究到底，如果职业联赛出现类似问题，联赛组织、其所属的职业俱乐部和直接责任经理将受到处罚，而如果在国际比赛中出现假球行为，当事人将面临终身禁赛。

严防假赌黑，同样是中足联筹备组筹备新赛季的一个关键点。随着近年薪资的大幅度下调，同时某些俱乐部还存在严重的欠薪行为，这时候在理论上是假赌黑最容易腐蚀足球圈的时候，正因为考虑到这一点，中国足协一方面下重拳清理欠薪，同时也不忘与公安部门通力合作，对赛事的情况进行必要的监督，对于一些诡异的表现会一查到底，“中国联赛的水平或许不高，但是联赛的纯洁度必须保证。”

除此之外，目前联赛还面临着一个重大的难题，就是球员的身份问题。今年内援引解除了人数限制，而肯投入的俱乐部又很少，因此难免有不少球员人心浮动，希望通过打官司解约的形式加盟新球队，但目前裁决结果又还没有正式作出，那这部分球员的身份如何界定？这是一个新问题。

对于新赛季的中超而言，目前暂时没有因为任何一个赛事特别压缩赛程的提前准备，除非到时候有特殊情况可能会做调整，但 2022 赛季的中超，力争要最大限度地打满 34 轮联赛，除非疫情影响实在不允许，才会考虑压缩赛程。

青岛海牛:2022 备战标兵



■青岛海牛进行队内身体状态测试。

记者陈永报道 3月20日和24日,“中甲新军”青岛海牛和山东泰山进行了两场热身赛,青岛海牛以2比1和1比0的比分获胜。山东泰山虽然有多名国脚没有归队,但球队中仍旧有不少实力派球员,所以青岛海牛的两连胜含金量还是非常高的。

青岛海牛,这支曾经的中超老牌球队,曾经有过滑落的日子,但在金元足球的潮水退去之后,大家赫然发现,他们仍旧在坚持和努力,青岛中能集团长达18年的投入和坚持,也凸显了其价值。

回归中甲,

中能的坚持得到了回报

2021年11月14日,中乙联赛冲甲组第12轮比赛,青岛海牛2比0击败厦门鹭岛,提前两轮获得中甲资格,最后一轮,青岛海牛2比2战平广西平果哈嘹,获得中乙联赛冠军。

这一刻,青岛海牛的人百感交集,在过去9年的时间中,他们遭遇了太多太多的酸甜苦辣。

青岛海牛足球俱乐部,1993年成立,1995年进入了顶级联赛,2005年,青岛中能集团接手俱乐部,随后的9个赛季,青岛海牛(时名青岛中能)都位居中超行列,但在2013赛季,青岛中能不幸降级。降级有多重原因,但金元足球带来的冲击毫无疑问是关键,就在降级之前,他们先后失去了姜宁和郑龙,其中郑龙是在2013赛季中期加盟广州恒大。从中超降级之后,刘健、邹正、宋文杰、宋龙等主力球员也逐渐告别球队,2016赛季,青岛中能再次降级,到了中乙。

有消息显示,在2010到2020年间,青岛中能转会支出仅97.3万欧元,在中国职业俱乐部中仅仅位居第41位。

2021赛季初,因为中性名政策,青岛中能重新更名为青岛海牛,此时,金元足球大潮退去,众多俱乐部都出现了严重的问题,此时凸显了海牛足球俱乐部的稳定,在2021赛季,青岛海牛大将姜宁是中

乙收入最高的球员之一,球队还引进了前国脚肖智。

在这一年,在老师殷铁生的带领下,青岛海牛在阔别1856天之后,成功回到中甲联赛。

回归中超?

不是梦想,而是目标

青岛海牛清晰记得自己阔别中超的时间,到现在已经超过3000天。在和山东泰山热身赛期间,青岛海牛主帅殷铁生表示:“球队现在很稳定,这一点非常重要,我们希望通过全队努力,力争用三年时间实现冲超目标。”

除了姜宁和肖智之外,前国脚徐洋有望新赛季加盟青岛中能,有消息显示,新赛季青岛海牛很可能还会获得其他重量级球员,目前俱乐部正在积极操作。

外援方面,曾经效力于陕西长安竞技的外援奥努埃布已经签约,他在35场联赛中打进21球,实力不错。

2004年出生的小将李苏达也获得了职业生涯的第一份职业合同,他目前在U19国家队,孙唯嘉、高翊轩等小将则跟随球队进行了冬训。

青岛海牛足球俱乐部的青训体系一直非常完善,拥有完善的校园足球布局和完整的梯队体系,2021赛季,他们是唯一一家参加U21联赛的中乙俱乐部,同时也是唯一一家参加U19联赛的中乙俱乐部。梯队的成绩非常不错:2017赛季U14全国第五,2018赛季U15全国第六,2019第二届青年运动会杀入四强,2021获得全国学生运动会中学男子组冠军。

青岛海牛是最早备战2022赛季的球队,2021年12月22日,青岛海牛就已经集结,进行冬训,当时2021赛季的中超、中甲还在如火如荼地进行,中甲和中乙的附加赛也尚未开打。

2月16日到3月24日,青岛海牛先后在水、梅州、济南等地进行了集训,与多支中超、中甲和中乙球队进行了热身赛,总计取得了6胜3平2负的战绩,其

中包括双杀山东泰山。在返回青岛之后,球队仅仅放假3天,3月28日,球队再次集结备战新赛季。

软硬件升级,

让队员有稳定感与幸福感

在这个春天,青岛海牛做的另一项工作就是升级软硬件,当时,俱乐部在新任总经理张冬的带领下制定了“基地升级换代”的计划。

俱乐部将采用优质暖季草翻修基地的一块天然草皮足球场,所采用的草皮是与北京工人体育场同款、生长期超两年的进口高质量暖季型草。这是继2020赛季俱乐部将人工足球场打造成青岛首个通过FIFA标准的球场后,又一次基地建设重点工程。俱乐部同时购置了一批全新的训练器械和医疗设备,以及其他专业设备,比如草坪护理设备。俱乐部也对球员宿舍和餐厅进行了重新装修和检修,升级了俱乐部的住宿和餐厅条件。焕然一新的基地,让28日重新在俱乐部集结的队员们很是惊喜。

虽然基地的升级改造在一家职业俱乐部中算不上什么特别大的事情,但在目前中国足球不少俱乐部连生存都是问题的环境中,在2021赛季中超16家俱乐部高达13家欠薪,有的中超俱乐部甚至至今都没有集结的背景下,青岛海牛俱乐部不但能够维持稳定运营,还有余力在基地建设、球队文化方面发力,确实让球员有了一种稳定感和幸福感,这毫无疑问会成为战斗力的一部分。

在2022赛季的中超、中甲和中乙职业俱乐部中,青岛海牛是备战的标兵和榜样,在18年坚持的大背景下,青岛海牛的这些举动更让人颇为感动。在过往的18年,青岛海牛经历了太多的风风雨雨,投资人、青岛中能集团董事长乔伟光也尝尽了酸甜苦辣,让人欣慰的是,乔伟光始终如一支持足球,18年过后,依旧稳定的球队是这种坚持和情怀的最佳见证,也是最好的回报。

记者王伟报道 深足进入了第二阶段的冬训,现阶段,球队会在主教练李章洙的带领下方面继续储备体能,另一方面逐步演练阵容。在人员上,接下来球队会在防守端位置进行补强。

2月16日,李章洙带领教练团队与深足在海口集结,开始深足第一阶段冬训,第一阶段的主要任务是拉体能。2月28日,深足结束了在海口的训练,返回深圳进行休整。第一阶段的冬训非常严格,李章洙要求队员们每天早上7:30必须起床称体重,每天上下午各一练,以体能为主,特别强调精神属性。

从海口结束第一阶段的集训之后,深圳的疫情对球队的集结有一定的影响,目前,随着形势好转,深足已经集结,开始了第二阶段训练。在出任深足主教练之前,李章洙看了不少深足的比赛视频,在他看来,球队需要在防守上进行一些改进,在他眼里,一支球队如果在进攻方面做得好,在一场比赛中拿到3分

深足重启训练 中卫亟待补强

不难,但如果防守方面做得不好,那么整个赛季很难取得好成绩。

在球队有球对抗方面,李章洙特别重视防守端的演练,在后防线的人员使用上他也有自己的思考。

深足两名边后卫叶力江和徐浩峰随U23国家队刚刚参加完迪拜杯的比赛返回,经过正常隔离观察时间之后,大约会在4月下旬回到球队,防线的边路还有姜至鹏、糜昊伦等队员,人员还算足够,与边后卫位置相比,中卫位置有点人员不足。韩国K联赛江原FC队的中后卫林采民与深足进行过接触,另外本土中卫杨博宇等人也与深足接触过,目前,有一些21岁左右的年轻球员在球队试训。

前两个赛季球队的整体发挥显示,防守力量需要加强,中后卫是关键,尤其是在伊朗中卫外援普拉利甘吉受伤之后,深足在中卫位置上面临没有什么选择的问题。为此教练员尝试过不同的人员组合,希望能够找到最合适的中卫搭档,但从比赛的效果来看,都不算太满意。由于外援上场名额有限,中卫位置除了引进外援之外,深足还会考虑本土中卫,因为这可以丰富整个球队的阵容组合。

新赛季,深足将以核心外援为主带年轻队员征战中超,像卡尔德里克、阿奇姆彭、瓦卡索几名外援在上赛季的表现可圈可点,新赛季他们将与国内球员组成深足的框架。成功解决后防位置的补强之后,李章洙与球队将通过考核,挖掘和发现年轻球员,将球队捏合成型。

李章洙是一位不断挑战自我的教练,他在过去两年曾去了欧洲近距离考察当地足球的最新技战术潮流,也与韩国在海外效力的球员孙兴慜等有过接触,对于足球有了许多新的理解,他想将自己所学到的足球知识用在实践当中,打造出一支作风顽强、能征善战的深圳队。



《足球》VS 李帅 “想看看，自己 到底能不能踢中超”

记者王伟报道 他年少成名，技术很好，曾在波尔图 U19 踢球，很多人都说，他早就应该踢中超。现在，机会来了，升班马梅州客家给了他机会。对于自己的中超处子赛季，他充满期待，“想看看，自己到底能不能踢中超”。

他，就是李帅，来自黑龙江的李帅。

希望自己的特点融入球队

《足球》：恭喜你加盟客家，对新赛季中超有哪些期待？

李帅：到现在，我到客家刚好满一个月，来到这里很开心，希望能达到曹总（俱乐部总经理曹阳）的期望值，帮助球队保级，将自己在黑龙江时表现出来的特点融入到球队中，发挥出自己最大的能量。

到队后，和曹总有哪些交流？

来到球队后，曹总说的一些话，我还是挺感动的。之前，我没有进行系统训练，刚到队的时候状态不是特别好，曹总对我说，他知道我的能力，让我好好恢复，说肯定要引进我了，让我放心，好好训练。

多年征战中甲，曹总对你的情况很了解吧？

是的，这几年，黑龙江经常和客家打比赛，所以，曹总对我应该有留意，我觉得我的技术特点比较适合南派足球，这次曹总向我抛出橄榄枝，让我有机会和客家结缘。

客家哪些方面吸引你？

客家这些年成绩非常稳定，而且，和黑龙江有很多相似的地方，比如球队都很团结，都很有凝聚力。现在客家升到中超，球队也稳定，曹总向我抛来橄榄枝后，我就决定加盟。



最欣赏的球队是巴萨

《足球》：你技术很好，在中甲很突出，到中超后，你希望可以在哪些方面帮到球队？

李帅：经过多年中甲历练，我算是比较成熟的队员了，我想先把自己的技术融入到客家队，在技战术方面帮到球队，希望和队友们一起为球队带来更多的胜利，作为升班马，我们最重要的是先保级。

你的技术是怎样练出来的？

技术肯定不是天生的，我7岁就到深圳学习踢球，当时遇到了我的启蒙教练彭指导（彭建军），他是梅州兴宁人，是曹总的师弟，我的脚下技术是跟彭指导学的，他对我特别好，在技术上要求特别细，一手把我带起来，当年我在深圳练了一年半后，彭导又带我去上海国际训练。

你喜欢哪支球队？欣赏哪个球星？

我喜欢巴萨，从罗纳尔迪尼奥到梅西，我都喜欢。当年彭导指导我训练都是踢脚下的，从那时候起，我就喜欢巴萨的踢法。

看巴萨踢球，你学到了什么？

我喜欢看足球比赛直播，巴萨近十年的直播，我没落下过，都看了。我觉得看直播和第二天看视频集锦是不一样的，比赛时，你永远不知道下一秒的动作是什么。看直播可以学习别人的踢球方式，看高质量的直播，对自身学习踢球来讲是很好的方式，只要肯学，能钻研进去，对自己的帮助很大。

最难忘冲甲和“A4纸”

《足球》：你在黑龙江效力多年，和球队、教练和队友都有深厚的感情，而且，在哈尔滨当地球迷眼里，你是一位非常有号召力的队员……

李帅：我是2017年加盟黑龙江的，共为球队效力了5个赛季。我加盟的时候，主教练段鑫就很信任我。黑龙江当地球迷很热情，也很疯狂。黑龙江对我来说就像家一样，第二个家，我对黑龙江有非常深厚的感情，希望球队新赛季在中甲有好的表现。

这些年，段鑫应该对你倾注了很多心血吧？

段导是我的恩师。其实，当年我刚到黑龙江的时候挺害怕的，因为我比较怕国

内的老教练，但我第一次见到段导时，他给我的感觉很和蔼，平易近人，没有架子，让人感觉很舒服。

段导是我见过的教练中最正直的，在他的指导下，我不仅在踢球上学到了很多，在做人上，同样学到了很多。我非常感谢段导过去5年对我的教育、对我的严格要求，因为段导的悉心指导，才有了大家现在看到的李帅，真的，我特别感谢段导。

这次加盟客家，段导给了我支持，也有很多鼓励，我有机会加盟中超球队，他没有为自己或者球队挽留我，而是支持我到更高的平台展示自己，没有广阔的胸怀，是做不到这一点的。

在黑龙江效力这么多年，有哪些是你难忘的？

首先是冲甲成功，这是我的第一个冠军。其次是2019年的用A4纸量越位，应该是第3轮，我们和申鑫比赛，1比0领先，但少打一人，随后我们又进一球，但被判越位，当时视频助理裁判用A4纸量越位线，量出了一个越位球，其实那个球并不越位。如果我们2比0领先，即使少打一人我相信也能守住胜利。我们这个球没算后，申鑫连扳两球，最后我们输了比赛。赛季结束时，我们离冲超区只差2分，这是球队历史最好成绩。

在黑龙江，有哪些比赛和进球是你难忘的？

最难忘的是2020年的保级大战，首回合我们2比3输给了新疆，我在第86分钟打进一球，将比分扳为2比3；次回合刚开场13秒被新疆打了一个，总比分我们两球落后，随后我们进了两个球，将总比分扳平，最终，我们通过点球大战取胜，成功保级。这场比赛非常难忘。

梦想代表国足出战

《足球》：很多圈内人士都说，你早就有能力在中超踢球，在足球上，你还有哪些梦想？

李帅：确实，很多人跟我说过，说我早就应该在中超踢球，包括前两天和亚泰热身，亚泰主教练陈洋指导也跟我讲过。虽然很多人跟我说过这句话，但我还是想看看自己到底能不能踢中超。加盟客家后，我首先想证明一下自己能不能踢中超；然后想代表国家队比赛，作为球员，每



个人的梦想和目标，应该都是代表国家队比赛。

你入选过国少，曾在波尔图 U19 踢球，起步阶段非常好，但这些年一直在次级联赛踢球……

和自己性格有关吧，以前有段时间，我有点叛逆，是所谓的问题球员，现在结婚有孩子了，慢慢学会控制自己的情绪，成熟了很多，知道无论是对自己还是球队，都要有责任和担当。

所以，我觉得现在才到中超踢球也是好事，最起码自己更成熟了，对比赛的理解更深了，比赛经验也更丰富了。

到了更高的平台，对你来说，有哪些挑战和机遇？

挑战是肯定有的，因为中超比中甲水平要高，包括对手的个人能力，外援的能力，比赛节奏肯定比中甲快，对我来讲，最大的挑战还是自己，希望自己也能像在中甲一样，把自己的特点发挥出来，帮助到球队，希望得到大家的认可；在机遇方面，就是希望通过中超，把自己的特点发挥出来，有机会进国家队。

对于效力多年的黑龙江队和球迷，你有哪些话想说？

其实，我在微博上已经写了自己的内心感受，就像上面写的那样，“心情无比复杂，不知道怎么跟哈尔滨的球迷们告别。我从来没有想过离开黑龙江冰城这支球队，我的愿望是在这里退役，我的愿望是带给所有黑龙江冰城的球迷本应该属于这座城市的一支中超球队，因为你们值得拥有一支属于自己的中国超级联赛球队……2022年，我要离开了，我相信我一定会回来，回来和我的家人们问个好，哪怕以客队的身份回来，我也会把会展当成自己的家，跟你们说一声家人们好久不见。”

百年老校守正出新，丘北

特约记者左瑞报道 云南省文山壮族苗族自治州丘北县，向来以红辣椒特产、普者黑景区而闻名，如今因校园足球异军突起，已成为全州的冠军代表，亦在全省据有一席之地。丘北县第一小学，就是当地新生代足球的起源地和顶梁柱，红领巾们一次次出征、一次次凯旋，生动地展示了丘北人性格中爱抱团、能吃苦、不服输的一面。

一所古老的小学

石刻的门匾、文庙的遗迹、参天的古树、高大的照壁，以及随着时代风云而多次变更的校名，记录着丘北县一小厚重久远的历史。

据可考的文献资料记载，最迟于清雍正八年（公元1730年）这里就开始办学，乾隆二年定名为“清江书院”；咸丰二年扩建后勒石“云程”二字悬于书院门额至今；新中国成立后，校名又经历了三次变更，从“云程小学”到“东方红小学”，直到1978年才有了现在的校名。

两百多年过后，跳动不息的足球、闪闪发亮的金杯、损耗严重的球场，为这所古老的学校注入了无穷的活力和光彩。正如副校长许鹏祥所言：“我们这所百年老校守正出新，不断进取，校园足球是最直观的体现之一。”

自2014年组建校足球队后，丘北县一小垄断了历届县级青少年赛事的小学组冠军，其中男足是2016~2018年文山州校园足球选拔赛的三连冠，此后校园足球赛事受疫情影响而暂停，又在全省最佳阵容赛中多次亮相。女足则在2017年拿下全州冠军后，同年代表文山州出战云南省校园足球总决赛获得第六名，次年又有4名女同学入选云南省校园足球代表队，获得全国最佳阵容赛西南赛区第二名。

校园足球开展起来后，丘北县一小的校队毕业生越来越受欢迎，源源不断地成为丘北县民族中学、县第一初级中学等校队的主力球员，以至于每逢毕业季，就有中学教练到县一小求助，希望能多动员几个校队的孩子到他们那里读初中。

除了向本地和外县的中学输出足球人才，丘北县一小奠基、推动的新生代足球已引起了省级教育部门的注意。“从校园足球四级联赛、最佳阵容赛的情况来

看，文山州足球的重心已经在向丘北、广南转移。”云南省教育厅体卫艺处处长、云南省校足办主任徐忠祥说。

不过，该校刚开始组建足球队时，并未对赛事锦标有过憧憬，作为当地基础教育的窗口、示范学校，也没想过借助足球提高学校的知名度。组队只是出于学校体育老师们一个朴素的共识：踢足球，是一件对学生有益的事。

一粒偶然的火星

2014年，丘北县一小因为翻修主体教学楼，紧邻工地的操场、篮球场一度无法使用。在经费紧张、空间有限的情况下，丘北县一小的领导支持了体育组的建议，给校园里仅剩的一小片空地迅速铺设了人工草坪。建校284年后，这所学校第一次有了一块小小的五人制足球场，第一次有了草根足球生长的条件。

唐华和缪宏光都是学校的体育老师，他们既是修建足球场最积极的倡议者，也是校园足球最坚定的践行者。既然学校有了足球场，有了足球队，他们就义无反顾地分别成了女足、男足的校队主教练。

唐华还是丘北县一小的学生时，从来没有踢过足球，但初中时受一名邻居孩子的影响，拜其为师踢起了野球。虽然没有接受过任何系统训练，但凭借出色的身体素质、满腔的足球热情，到师范学校读体育专业时，他已是校队主力，还不时给别的业余球队充当外援。直到现在，48岁的他仍然活跃在业余足坛。用他的话说，在自己工作的学校里当教练，是因为“内心的足球情怀”从未消失。

而在当地业余足球赛事的常客眼中，缪宏光“基本不会踢球”。他自己也承认，读师范时，只是偶尔被约球的同学叫去凑个人数，也算是踢过几脚。之所以成为校园足球坚定的推动者，他的动机是“打不了篮球就踢足球吧，总不能让这些学生什么运动都玩不了”。

然而，两个“孩子王”都没想到，只要认真付出、长期坚守，他们带的孩子也可以在县、州、省级赛事中获奖，也没想到足球的星星之火一旦点燃，就再也无法遏制。

学校的目标是培养“四有”、“五会”、“四力”的云程好少年。其中的“五会”指会写字、会演讲、会运动、会动手、会唱歌五项基本技能。但自从在校园里播下足球的火种，不仅“会运动”多了一个大受欢迎的选项，“四有”和“四力”也在足球上获得了积淀：有一颗感恩的心、有承担责任的勇气、有言行诚实的表现、有懂得宽容的气度；学习动力、学习毅力、学习能力、学习创造力。

“足球教学训练竞赛的过程，是伴随着学生的身体、文化、思想品质成长的过程。”许副校长说，从一批批足球队员相继小学毕业的情况来看，队员的学习成绩、

走进丘北县第一小学校，你会发现这里的足球没有梦想家，没有理论家，只有兢兢业业的实干家；他们既没有教练证书，也没有专业背景，却是一群任劳任怨的教练员……事实证明，只要有人有场地，只要坚持踢下去，足球就有希望。

综合素质毫不逊色于不踢球的学生。据了解，目前校队男足学习成绩排在年级前十的就有两人。

该校在校学生的总数超过三千人，每个年级平均接近五百名学生，对这个体量的学校而言，那块五人制球场实在是太小了。小到高年级的队员从本方球门线上起一个大脚，都可以让球飞越对方球门线。

一块破旧的球场

丘北县一小的球场不仅面积很小，还很破，外形也与众不同。球场两端没有按惯例划出弧形的罚球区线，而是按11人制场地标准做等比例缩小，划出了大禁区、小禁区、罚球弧。原因一是时间仓促，二是施工方从学校这里也得不到更专业的意见。

这块“不伦不类”的场地经过八年的踩踏、反复的“蹂躏”，如今没有一寸是完好的。然而就是这块残破的小球场，伴随着一批批孩子的成长，见证着一座座奖杯的诞生。

借着校园足球在全国推广的东风，丘北县一小2017年入选全国青少年校园足球特色校，不经意间被点燃的这一粒足球火种，自此走上了正轨。“成为足球特色校给我们一小的足球带来了积极的变化，”许鹏祥说，“整体发展更规范，比赛机会更多，学校搞足球的信心、责任感和竞争意识也更增强了。”

经过数年的自身积累和对外学习，在以高年级学生为主的校队之下，开始有了年级队和班级队，其中前者也是校队梯队，接受校队系统训练，即将面向二年级



学生开展。与此同时，每学期按年级以班为单位的校园联赛也在进行。

学生多、场地少，足球场的使用率、破损率必然很高。哪怕只是男女足一线校队同时训练，这块小场地也容纳不下四五十个孩子。因此，校队的正式训练时间一周只能安排两次，每次一个半小时。

没有人比丘北县一小的孩子更明白场地的稀缺性了。清明前的一个星期五，因唐华被抽调到乡镇去监考体育中考，女队没有教练带队，男队二十来号人则在缪



校方急盼资金对足球场进行全面修整。宏光的带领下开展正常训练。

没过多久，七八名女生自发地带着足球来了。刚开始，她们在球场外对着墙面踢反弹球，练球感。看到男队主动让出一半场地后，高年级女生带头，低年级的小女生们跟在后面，做起了运球、射门练习。

此时，另一半场地上，男队被分成三组进行对抗练习，其中一组被挤到了塑胶跑道上。规则很简单：防守方只要把球碰出标志筒以外的范围，控球方就要做5个深蹲。

在狭窄的空间里练就的传控技巧，往往会在赛场上转换成局部优势。但缪宏光也看到了不利的一面：“长年在这里训练，视野相当受限，这也影响了他们对中远距离传球落点的判断。偶尔打八人制时，这



除了自己的课之外，几乎每节体育课都是女足主教练唐华的训练时间。

云南省文山州丘北县第一小学艰苦创业发展校园足球

燃起耀眼的星星之火

■这棵几百年的黄楝树,几年来见证着校园足球的倔强生长。



个短板更明显。”

远远望去,蓝天、树荫下的绿茵场没有太大异常,但走进场地,翻开的草皮、脱胶的白线让人心酸。为了避开这些安全隐患,教练们的标志筒和标志碟也发挥了额外的作用。

“就像你看到的,这块场地都不能称之为足球场了。”校长徐国芳介绍说,他们正在全力争取专项资金,顺利的话,今年内能做一次彻底翻新,“我们想把球场四周的地面也铺上人工草,争取能容纳更多的学生踢球。”

一对一的体育课

在两位主教练看来,一周两练远不能保持竞争力,甚至都称不上系统训练。于是他们向分管体育工作的校领导提议:入选校级梯队的学生,体育课时间就可以不上课,以足球训练进行替代。

有困难,就克服困难;没条件,就创造条件。教练在完成本职工作、上好自己的体育课的前提下,只要还有班级在上体育课,就可能足球队员前来“以训代课”。换句话说,这种时候,足球教练就得在球场等待着、守护着队员。

有时候人多,三到六年级的都有,一次能来十个八个队员,这样的训练规模、气氛还不错,可以安排分组对抗;有时候人少,就那么三五个学生,就得想方设法,尽可能保证训练质量;还有的时候,只有一名学生到场怎么办?那就开展一对一教学,抠脚下技术。

“哪怕只有一名队员,我们也不能闲着。”唐华说,除了身为教练要尽量提高队

员的技术水平,他作为老师还得为学生的安全负责。冬练三九、夏练三伏。丘北县一小的足球实力,就是这么一点一滴、日积月累地练出来的。

自从有了校队,烈日下、小雨里、冷风中,唐华和缪宏光都多次经历过这种“一对一”的体育课或训练课。就队员来说,这算是“免费开小灶”的机会;对教练来讲,这种义务劳动已成为学校荣誉墙的有力支撑。

凡事都有两面性。零散的训练显然不利于整体战术、团队精神的培养,为此,县一小的教练们又利用周末的休息时间,召集全队训练。

按照当地足球圈人士的看法,丘北的孩子在全州乃至全省能打出好成绩,技术和体能成分的占比大约六四开。尽管在脚下技术方面下的功夫很多,但由于唐华和缪宏光都是练田径出身,潜移默化中体能也没有被忽略,所以队员在比赛中“体力从不吃亏”。

作为当地最先开展校园足球、最早入选全国足球特色校的小学,丘北县一小校队的实力在县里一枝独秀,如何为孩子们寻找合适的对手、安排有质量的比赛成了问题。为此,他们定期走出校门,前往县民族中学,那里是县一小多数毕业生的下一站。

通过小升初的瓶颈过滤后,县民中仍能拥有一支当地实力最强的初中组女足。在小学组找不到对手,唐华就带着女队的孩子,去挑战她们的师姐。缪宏光也会领着男队的学弟们,和县民中女足校队较量一番。

分组因地制宜、比赛以小打大,这种不得已而为之的办法,换来的是队员信心和实力的提高。带队不论人数,训练见缝插针,或许算不上什么全新的创意,但背后是教练员加倍的付出。

一张特别的奖状

尽管队员训练刻苦,校队战绩骄人,但不是每个家长都对足球有同样的理解。“我家小娃来县一小不是来踢球的,是来读书的。”认为踢球影响学习、练球不务正业的家长,大有人在。为此,缪宏光想了一个办法,希望能收到一箭双雕的效果:既能争取家长支持,或许还能在此基础上,提高邻里亲戚对足球的兴趣。

这个点子得到了校方支持,于是,学校开始颁发这样的奖状。

×××之家长:

你儿子在我校读书期间,从四年级到六年级三年中在我校足球队当中锋,多次代表我校征战县级、州级、省级比赛,并取得了优异的成绩,在此期间也得到你的大力支持。我校决定授予你优秀家长称号。

特发此状,以示鼓励!

丘北县第一小学校

×年×月×日

一张张盖着学校公章的奖状发出后,



■用嘉奖令争取家长支持,是男足主教练缪宏光想出的点子。

收到的反馈相当积极。家长们都乐意把它贴在墙上,自然也就吸引了往来亲友的目光。来客们好奇之余,自然要过问主人家孩子踢球的情况。这样一来,主人家答疑解惑时不仅要介绍校队,也在“推广足球这项运动”。

在体育组办公室、器材室,里里外外挂满了二十多块获奖牌匾,陈列着一座座奖杯,还有七十多名队员先后把个人荣誉带回家中,而专为家长订制的奖状,让一个个足球之家显得如此与众不同。

勿以善小而不为。许副校长十分看重这张奖状的价值:“校园足球任重道远,如果不能大踏步前进,哪怕只能往前走一小步,我们也不能错过这样的机会。”

在体育器材室的墙上,写着校足球队的指导思想:“运动第一、健康第一、快乐第一。”可见,拿奖杯、争名次并不是学校建队的初心,也不是教练们的原动力。不过,显赫的战绩显然更利于团队自信的建立、足球文化的积累。

在软硬件条件明显处于劣势的情况下,丘北县一小却成为全州足球的优胜者,徐校长感叹体育组老师们艰辛不易的同时,也对州府文山市、近邻广南县对手带来的压力颇为感慨。“尤其是广南,他们有政府层面更多的资金、政策支持,有高标准球场,还从昆明定期引进专业的教练团队,近几年势头很猛。”

几年来因足球提升的集体荣誉感,也要求这所百年老校投入更多,以巩固来之不易的成果。目前为止,丘北县一小已有多名队员入选全省校园足球最佳阵容,但基于学校资金紧张现状,还没有人能更进一步。

千里之行,始于足下。今年起,通过足球教练的鼓动宣传,已有部分家长多次探听足球特长生的小升初政策。也许在不远的将来,会有更多丘北县一小的毕业生,能凭借一技之长,到条件更好的文山、昆明的中学继续踢球。

年近五十的金杰是县民族中学的美术教师,也是当地业余足坛的一棵常青树。他认为县一小虽然条件艰苦,但胜在认真,贵在坚持,能迎难而上。“这样的学校越多,丘北的足球就越强;这样的县城越多,中国的足球就不会永远是现在这个样子。”

一群优秀的教师

以县一小校队为代表,晚辈的表现让丘北足球人备感自豪,但他们也深知家乡

的足球在全省尚处于没有话事权的地位。一说起丽江的足球氛围,边疆足球欠发达地区的教练们交口称羨,但这并没让他们望而却步,更没能阻止他们身体力行、想方设法地扩充自己的足球势力。

丘北县足协副主席、县第一初级中学体育组组长唐尔才说,当地开展校园足球的中小学里,几乎没有一名教练持有专业证书,“我觉得更重要的是你有没有做青训的平台,你是不是珍惜面对、认真对待每次训练。”

县一小的足球教练就是这样,没有教练资质,没有额外报酬,照样坚持训练。“组建校队以来,我们教练的水平和学生一起进步,共同成长。”许副校长说,“如果说他们身上有校园足球不能缺少的东西,那就是奉献精神,而这也是教师的本色。”

校队每年有限的外出参赛机会,也是教练学习提高的机会。去年的支付宝“追风行动”惠及丘北,让他们第一次有机会和外教学习交流。用缪宏光的话说,组队的经验是从昆明南站小学取的经,技术训练的细节是自己在网上找视频学来的……

或许正是出于对自身水平的不满,教练们才格外重视自我提升、自主学习。据了解,目前该校共有四名体育老师负责每周的足球课、校队训练课。每学期,学校会对这四位足球教师的出勤、训练、参赛情况进行综合评定。

参赛的食宿交通费用一次动辄五六万元,学校还是倾力保障;虽然没有训练补助,但战绩出众的教练先后被评为“县级优秀教师”。唐尔才说:“以前,通常只有语数外老师才能获得这样的荣誉。这种做法目前在别的学校也不多见。”

“我校的足球运动虽然取得了一些成绩,但还要加强开拓创新的精神,增强不进则退的危机感、时不我待的紧迫感和争创一流教育的使命感。”徐校长告诉《足球》,曾经有昆明的青训机构上门探讨合作,本着“引进来教、走出去比”的态度,校方安排了现场考察和洽谈,但双方最后没有达成合作。

据说对方打消念头的原因有两个:一是“嫌这里的球场太破”,二是青训理念和教练定位不一致。不管怎样,唐华、缪宏光们仍在坚持,并且感受到了前所未有的压力,“广南四小、文山实验小学进步很大,四级联赛一旦重启,我们肯定不会像以前那样轻松。”



■训练中全力以赴、赛场上奋勇争先的丘北小辣椒。

仁化县实验学校

足球带动素质教育全面提升



2020年,实验学校初中男队获韶关市第二十五届英东杯足球赛冠军。

记者王少恒报道 最近,周建龙在训练中特意给自己增加了一个“项目”——观察小学女队四年级的队员涂凯欣,这个女孩可能将在未来成为学校初中女队的核心。对周建龙来说,放学后的足球训练是他每天的重要工作之一,他带的是韶关市仁化县实验学校的初中队伍。除了带队训练和比赛,他还要考虑队伍的梯队建设,这是九年一贯制学校校园足球的重要建设之一。

2020年,仁化县实验学校初中男子足球队参加韶关市“英东杯”比赛,最终斩获冠军,创造了仁化县校园足球的历史;2021年仁化县实验学校初中女子足球队参加韶关市“英东杯”比赛,获得季军;2021年,仁化县实验学校初中和小学男、女子共四支球队参加仁化县校园足球联赛,初中女子和小学男子获得冠军,初中男子获得亚军,小学女子获得季军,四支参赛队伍全部名列前茅。

榜样的力量无穷大

周建龙麾下女队,有一名出色的球员名叫刘诗怡。初二级的她,已经入选韶关市校园足球最佳阵容和广东省校园足球最佳阵容,拿下了足球的国家二级运动员评级,并入选了校园足球女子组的韶关市队。目前,刘诗怡正随队边集训,边上课。

涂凯欣的姐姐涂凯琳也是实验学校的毕业生,也曾是校队的主力,毕业后考上了仁化中学,同样入选了参加省运会的韶关市队,不过她在高中组别,和刘诗怡并不在一个队。一年后,刘诗怡将从实验学校毕业,在周建龙眼中,涂凯欣是刘诗怡最好的“接班人”。从涂凯琳到刘诗怡,再到涂凯欣,这不仅是三个人之间的接力,也是实验学校校园足球的传承。

涂凯琳是带领涂凯欣走进足球世界的引路人。涂凯欣一年级时,姐姐在学校训练,她就在边上玩,玩着玩着,就玩出名堂了。实验学校的一二年级只有足球兴趣课,三年级后会开始教授基本技术。由于起步早,涂凯欣三年级就入选校队,到了

四年级,她已经开始代表学校参加县里的比赛,和那些六年级的对手们对抗。

涂凯欣喜欢C·罗,他觉得C·罗长得很帅,过人也帅,所以她选择了踢前锋。周建龙说:“她们班上就她一个人是校队的,踢班级比赛都靠她,她一场比赛曾经进过13个球。”周建龙很羡慕这些孩子,他从小就踢球,但仁化县足球人口很少,这里的传统体育项目是田径和武术。他说:“我小的时候,喜欢踢球,可是周围没人踢,一个人30万人口的县,平时约几个人踢五人场都很难。”

周建龙喜欢欧文,从小也想当一个追风少年,可现实总是残酷的。年过三十的他依然跑得很快,只是再也追不上儿时的梦想。2015年进入实验学校后,他认定,自己的梦想要由这些孩子们来完成。走进实验学校接近7年,周建龙见证了许多夺冠的快乐,也目睹了不少失望的泪水。相比与奖杯擦肩而过的遗憾,那些球踢得好的孩子却无法考上高中的痛苦,更让他心痛。“我对我带过的球员都说过,我不仅要教你们踢球、做人,我希望你们能够像我一样通过体育高考上大学,至少你们能拥有通过足球改变自己命运的机会。”周建龙说。这是他的愿望。

在球队里,刘诗怡是学生们的榜样,涂凯欣将来也会成为榜样,而周建龙则想通过自己的经历,给学生们做一个榜样,因为榜样的力量,无穷大。

全面提升素质教育

实验学校的校队基本保持了一周五练的节奏。每天放学后,涂凯欣要在校队训练一个小时。回家后,妈妈为她准备了晚饭。



涂凯欣的兴趣很广泛,足球只是其一。

在妈妈的眼里,这个小女儿很自觉,吃过晚饭后自己就去学习,基本不需要长辈催促。

涂凯欣的成绩很好,不仅在学校里数一数二,在县里也是名列前茅。“我大概在一个小时内就可以把作业做完,那我每天就有时间去学习其他的。”涂凯欣说。她的兴趣很多,街舞、钢琴都很拿手,每周六上午,涂凯欣还会到学校跟老师练毛笔字。这是实验学校全面素质教育的其中一项,老师免费教,学校则提供笔、墨和宣纸。

张世才曾经问过涂凯欣,有没有想过以后做什么。涂凯欣是这样回答的:“现在太遥远了,我想象不到将来会做什么,所以就把学习学好、身体练好,多学一点东西,给以后的自己留下各种选择的可能。”

“我上师范学习教育学、心理学的时候,看到一句话,‘体育有助于记忆’,我把这句话记住了,所以我很重视体育,体育也是综合素质培养的重要部分。”实验学校校长张世才说。实验学校不仅为学生们开放了足球课、篮球课,还有自己的“幸福园林”劳动基地,老师们带领学生们种萝卜、

玉米,增强学生的劳动意识,学习劳动技能、技巧,养成爱惜劳动成果的习惯,尽可能地给他们提供全面、综合发展的机会。张世才认为这些都是素质教育的体现。

实验学校副校长刘胜君说:“以前,家长们对体育的认识有一些偏差,我们不断去做沟通,同时也要拿出成绩给家长看,我们学校对教育教学和体育是同样重视的。”刘胜君口中的成绩,是实验学校的“核武器”。2020年,仁化县实验学校有3名学生考上广州的华师附中,而华附在韶关市总共只有10个招生名额;2021年,仁化县只有一个华师附中的招生指标,又落在了实验学校。“体育锻炼和智力发展相辅相成。我们发展校园足球,不但没有影响教育水平,还从侧面上帮助学生整体素质的提高。”张世才说。

“足球给我带来最多的是快乐,是放松,有时候生气了,踢踢球就能放松一下,做喜欢的事情就能放松心情。”涂凯欣毫不掩饰自己对足球的喜爱,露出洁白的牙齿和自信的笑容。

仁化县董塘中学

素质训练,足球为先

记者王少恒报道 “我们的教育要树立健康第一的教育理念,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”仁化县董塘中学郭樟华校长说。“郭樟华曾在仁化县扶溪学校、仁化县实验学校任校长,2016年调任董塘中学校长至今在董塘中学任校长。”

董塘是仁化县最大乡镇之一,行政区域很大,董塘中学是镇上的初级中学,三个年级现有17个班,772名学生。从硬件条件看,董塘中学在乡镇中学中不算好,全校仅有一块被300米跑道围绕的天然草足球场,场地并不标准。

乡镇学校的普遍特点是留守儿童多,管理上存在一定难度。根据董塘镇行政区域大、多数学生住得距离学校很远的情况,郭樟华到任后,果断进行管理改革,学校为学生提供免费宿舍,要求有条件的学生尽量住宿。目前,学校住校生接近500人,为了满足学生的住宿需求,郭樟华宁愿让老师们住得挤一点。

大部分学生住校后,他们的在校时间和纪律性得到了保证,学校大课间和“430”课外活动得到了开展的基础。足球成为了学生的选择。2021年,董塘中学被评为全国青少年校园足球特色学校。

对于乡镇学校来说,发展校园足球最大的困难不是钱,而是师资。“钱哪里都缺,我们也缺,但我们更缺专业的老师和教练。”郭樟华说。董塘中学有在职教师58人,体育老师只有3名,吴修祥喜欢足球,所以郭樟华让他来带学校男

女队的训练和比赛。受长辈影响,吴修祥从小喜欢足球,不过工作以后也没怎么踢过球。“我是师范生,足球就是个爱好。”吴修祥说,“乡镇学校条件比较有限,但学生有这方面的爱好,我要尽自己的努力把他们带下去。”

在郭樟华眼里,吴修祥是个虚心好学的人,有时间就在网络上搜索各种文字和视频资料,学习技术和教学方法。不过,专业上的差距无法短时间依靠个人的努力去弥补,所以,只要有培训,在条件允许的情况下,学校都尽量安排吴修祥去学习。“培训肯定是好的,能学到新的教学模式。我们是乡下的孩子,不怕苦,我就像块海绵,想不断吸收各种东西。”曾去广州参加过师资力量培训的吴老师这样说。

吴希文是董塘中学初二的学生,小学就读的董塘小学是广东省青少年校园足球推广校。吴希文四五年级时开始练足球,如今是董塘中学校队的主力前锋。他喜欢内马尔,除了学习和训练,吴希文也喜欢看书,各种各样的书。“他的成绩很好。”郭樟华说,“总体来看,我们学校竞赛队伍的学生,成绩都不差,纪律性也很好。”

2019年,董塘中学获评仁化县教育进步奖,2021年,他们拿到了县里的“教学优胜奖”。“通过足球和大课间,我们要把学生的体育素质训练做扎实。”郭樟华说,“体育对育人、育心和育智都有重要帮助。”

营养补得对,伤病好得快



记者寒冰报道 球迷们对顶尖职业球员日常的健康饮食套餐,都已经有了基本的了解。毕竟“C·罗食谱”、“梅西食谱”的报道在过去10年常见于媒体。不过,球员在伤病期间应该如何科学地补充营养,从而最大化地有利于康复,大多数球迷甚至职业球员都未必了解。其实,近年运动康复科学的发展突飞猛进,在营养学方面也有长足进步。

欧美不少顶尖运动康复专家经过长期的实验、调查和研究,总结出了球员在伤病期间应该如何科学地补充营养,能够做到事半功倍加速康复,从而让球员更快地重返赛场。无论职业球员还是业余爱好者,多了解一些与运动伤病康复相关的营养学,对保持身体健康,延长运动寿命都非常重要。

统计学揭露伤病真相

职业球员一向被认为是身体素质最高的人群之一,但事实上他们受伤病困扰的概率远高于普通人。一支25名球员组成的顶级球队,每赛季预计会出现大约15次肌肉受伤,每次大约导致伤者缺席两周。而肌肉受伤是职业足球伤病中最高发的损伤,大约占1/3。这是因为足球运动会通过不同强度的各种肌肉动作挑战体能,包括跑步、冲刺、跳跃、踢腿等,都需要神经肌肉系统的最大力量和无氧能力。

这些肌肉运动后,会导致肌体疲劳,这与脱水、糖原消耗、肌肉损伤和精神疲劳有关。当代足球伤病频繁也与赛程密集导致的恢复期缩短有关。有专家认为两场比赛之间的恢复时间(72-96小时)足以维持身体表现水平,但并不足以维持较低的受伤率,以及恢复球员的体内电解质平衡。球员会因此经历急性和慢性疲劳,导致状态不佳或受伤。

在欧洲顶级联赛,主力球员每赛季要踢51-78场比赛,在巴西甚至可超过100场,平均每周1.6场-2场。研究表明,每周踢2场比赛的球员受伤率是每周只踢1场的6.2倍。通常顶级联赛一线队每赛季会有18人受伤,轻伤要缺勤1周左右,但一般会有8-9人重伤,缺席超过4周以

上。受伤概率是每1000个比赛小时24.6次-34.8次,每1000个训练小时5.8次-7.6次。肌肉伤势之中92%影响的是下肢的4个肌肉群:腿筋(37%)、内收肌(23%)、股四头肌(19%)和小腿肌肉(13%)。

因此,如何在训练、比赛期间延缓疲劳,伤病康复期间该有什么特定营养策略,都会对球员的健康发挥重要作用。除了已被广泛使用的按摩、超低温治疗、良好睡眠之外,从营养学角度缓解肌肉疲劳和帮助肌肉伤势康复,也非常重要。随着球员训练和比赛时间的积累,可以检测到其肌肉损伤和炎症反应的生物标志物(例如乳酸脱氢酶、皮质醇、脂质氧化)增加,以及血红蛋白、铁蛋白、游离睾酮和淋巴细胞的减少。

同时,专家们还提醒球迷们一个认知误区:虽然腹部脂肪比体重指数(BMI)更能预测肌肉骨骼损伤,但体脂低、肌肉量高的顶尖职业球员会被归类为“超重”。因此,体重指数监测身体成分对职业球员而言至少是不准确的。一般职业球员体脂比以10.6%为基准,上下浮动2.1%。但在受伤期间,受伤区域或节段的肌肉萎缩和脂肪沉积变化更明显。而下肢软组织和硬组织间的比例被定义为“组织质量比”,这个比例可通过适应新的刺激或冲击的类型优化。通过补充营养来预防伤病和加速伤病康复方面,可以作为重要的参考。

“伤病营养学”有讲究

一场90分钟的比赛,球员的能量消耗约在1300-1500大卡,能量摄入不足会加重疲劳、免疫抑制和受伤倾向,也会让身体缺乏维生素B或C,还有铁、钙、镁、锌和硒等矿物质。在冬季还能监测到球员维生素D浓度的降低,这会影响到骨代谢。因此,“伤病营养学”方面对维生素D的补充格外看重。球员应避免因过量食用植物油中的反式脂肪、饱和脂肪和过多的omega-6脂肪而导致的不利血脂,应该更多食用鱼类获取omega-3。

此外,康复期间禁酒是必须的,这是有营养学依据的。即使与蛋白质共同摄



■受伤初期应及时补充亮氨酸含量高的乳清蛋白。

入,酒精也会降低肌原纤维蛋白的合成率,骨骼肌合成代谢反应的抑制将损害恢复和对训练的适应。预防伤病方面,运动后最初的2-3小时应每小时摄入约60克碳水化合物,实现肌糖原的恢复。同时在运动后应立即摄入蛋白质,大约20-25克,包括使用营养抗炎助剂作为黄酮类化合物,如槲皮素或褪黑激素等。

受伤期间,康复分为两个阶段:静养阶段和功能恢复阶段。因为缺乏运动,肌肉力量损失和萎缩在休息后5天内显著出现。每天损失约150克肌肉质量,相当于每周1公斤。之后会出现合成代谢抵抗,必须要引入肌肉刺激才能改变。此时可考虑摄入乳清蛋白,其含量较高的亮氨酸可增强肌肉对胰岛素的抵抗力。除了乳清蛋白(25-30克)之外,鸡肉(140克)或鱼(170克)的亮氨酸含量也足够(3克)。此外,每天摄入4克omega-3脂肪酸与亮氨酸共同作用,也能增加蛋白质合成。

在急性损伤阶段,因为炎症为主,建议蛋白质摄入量可达100-160克之间,或在上午和下午的两餐之间摄入乳清蛋白,以及睡前摄入蛋白质,例如酪蛋白。脂肪摄入建议侧重富含omega-3的食物,例如海洋鱼肉、干坚果、橄榄油、鳄梨等,尽可能控制饱和脂肪食物的摄入。而在功能恢复阶段,就要选择低血糖食物,例如蔬菜、豆类和肌酸补充剂。康复训练时更大的能量消耗可以将碳水化合物的摄入量适当增加,再加上配制的运动饮料,平衡电解质。

总而言之,恢复的营养策略应侧重于充足的能量摄入,通过食物或其他物质的适当补充来满足宏观和微量营养素的需求。

如何科学“进补”?

记者寒冰报道 运动受伤后,经历了手术和康复训练的人能量需求比日常要多,少则增加20%,多则可达2-3倍。而且研究表明,如果能量摄入不足,只需10天就会让肌肉蛋白质合成降低20%,影响伤者康复的速度和效果。值得注意的是,一个普遍的认知误区:伤者往往倾向于受伤发生时立刻转向补充剂。但其实最好的康复营养摄入,还是源自食物为基础的均衡饮食,以避免康复阶段缺乏各种重要的宏量与微量营养素。

受伤会导致人体停止运动一段时间,肌肉量流失、肌肉力量和肌肉功能降低是必然的。增加蛋白质摄入能够帮助人体保留住瘦体组织。而蛋白质摄入不足会阻碍伤口愈合并增加炎症反应,增加食用富含白氨酸的食物尤为重要。富含白氨酸的食物包括芝士、肉类、鱼类(金枪鱼、鲑鱼、三文鱼)、坚果和种子类(南瓜、花生、杏仁)和天贝等。

专家建议将蛋白质摄入量平均分配在一天内各餐中较好,提倡一日多餐,每间隔3-4小时一餐。额外的营养补充品可以尝试,但市面上对伤痛有益的许多营养素的宣传过于浮夸,相关临床证据却并不明确。补充明胶结合维生素C,可用以帮助塑造胶原蛋白、修复肌腱和韧带强度,这已经得到了一些验证,但尚未有足够充分的论证,需要谨慎服用。

建议的运动康复营养物质包括蛋白质(禽肉、鱼肉、鸡蛋、坚果、奶制品)、铁(红肉、鸡蛋、强化谷物、菠菜、马铃薯等)、锌(红肉、鸡肉、牡蛎、扁豆、鹰嘴豆、酸奶、糙米)、铜(全谷物、海鲜、坚果)、维生素C(柑橘类水果和果汁、绿叶蔬菜)、维生素A(绿色蔬菜、奶油、蛋黄)、维生素B群(酵母、豆类、瘦肉、牛奶)、维生素E(蔬菜油、蔬菜、小麦胚芽、全谷物、水果等)、钙、镁和维生素D(绿叶蔬菜、坚果、深海鱼、全谷物)。

正确地使用肌酸有助于保留瘦体组织的质量并维持肌力。一些蛋白质类的营养补充品也可能有帮助,包括:精氨酸、HMB、麸酰胺酸、蛋白质分解酵素。omega-3脂肪酸有助于减少炎症反应和对抗肌肉损失,但用量要谨慎,建议每天3-9克,过多会有危害性。



■日常均衡的饮食是伤病康复的基础。



加拿大 奇迹是如何炼成的

时隔36年,加拿大历史第二次杀入世界杯。昔日的足球冻土之国,是如何在短期内提升足球水平的?足球人口、职业联赛、优秀教练、实力球星……足球世界的所谓奇迹其实不是秘密。

足球人口和联赛,永远是根本

记者寒冰报道 1986年的墨西哥,当全世界为马拉多纳的“上帝之手”和连过五人顶礼膜拜之时,加拿大人却对这个世界足球盛事不堪回首:3场小组赛,零分零进球。历史首次进入世界杯,原本应该是足球在这个冰球为第一运动的国家勃兴的契机,却因成绩过于惨淡戛然而止。即便北美职业大联盟兴起,加拿大足球也只是像北美其他四大职业联赛一样,成为美国职业体育的附庸而已。3支加入北美职业大联盟的加拿大足球俱乐部,也未能让加拿大足球得到质的飞跃。

但这一切在过去几年间,发生了奇迹般的变化。英籍教练赫德曼执掌国家队帅印后,将加拿大的学校足球体系,变成国家队遴选精英的人才库。同时,大力引入拥有足球天赋的移民和归化球员,辅以其在新西兰和加拿大女足国家队丰富的执教经验,4年淬炼终于成功。8年前,加拿大男足的世界排名只是第122位,今年2月国际比赛日后达到了33位的队史最高排名,并最终以北美世预赛第一名的成绩杀入世界杯。

加拿大的成功,是雄厚足球人口基础,与鼓励留洋和归化相结合,再坚持既定战术体系,这几个足球规律共同作用的成功个案。

足球人口为成功之本

赫德曼自己谈及加拿大足球的成功,首先要归功于加拿大雄厚的足球人口基础。虽然人口只有美国的1/10,但加拿大的足球基础完全照搬美式学校足球的模式,各级学校的学生都将足球作为最普遍的运动。尽管冰球始终是这个大部分时间都不温暖的国家的第一运动,运动人口和球迷基础不可动摇,但加拿大足球庞大的足球人口基础,仍然足够让枫叶之国的足球具备成功的条件。

加拿大在NHL(北美冰球联赛)拥有7支俱乐部,在MLS(北美职业足球

大联盟)只有3支俱乐部。但在运动普及度方面,足球却远远领先冰球。人口只有3800万的加拿大,有近100万注册足球运动员,而注册冰球运动员近年巅峰值只有60.6万,去年这个数字甚至剧降到34.5万。加拿大人口是美国的1/9,可注册足球运动员却是美国的1/4,意味着加拿大的足球人口基数是美国的2倍。来自国际足联的统计,早在2006年加拿大经常从事足球运动的人就多达270万,相当于加拿大人口的1/10。而且,足球已经是加拿大青少年最受欢迎的团队运动。加拿大有76.7万青少年足球运动员,足球在男性运动中排名第一,在女性中则排名第三(次于冰球和游泳)。

职业联赛的上座率,足球也领先于冰球。加拿大3支MLS球队的上座率(1.99万),在新冠疫情之前的2019年已超过NHL冰球联赛(1.79万),加拿大男足国家队比赛的上座率则列该国所有运动队比赛之最,可见足球的受欢迎程度。如果按照年龄段划分,足球在“00后”年轻人中排名第2位,“10后”人群中排名第3位。2021年11月,有至少115万加拿大人收看了世界杯预选赛与墨西哥的比赛,这是有记录以来加拿大男子足球直播的最高收视人数。

加拿大人对足球的喜爱之前更多体现在女足比赛,加拿大女足早在1970年代以来就一直是世界劲旅。例如去年东京夏季奥运会女足决赛,加拿大击败瑞典夺冠的决赛吸引了440万加拿大人观看,但那毕竟是世界冠军之战。但现在,随着加拿大男足国家队杀入世界杯决赛圈,男足运动必然会在加拿大掀起新的蓬勃发展趋势。

依托美国职业联赛,培育人才

加拿大曾在1970-80年代初,尝试加入美国的北美足球职业联赛,但很快失败。之后加拿大不断通过举办大赛,培养足球人口和球迷基础。2000年加拿大爆冷夺得中北美金杯赛冠军,是很好的

契机,翌年他们还参加了联合会杯,随后陆续承办了2002年首届U19女足世青赛,2007年U20男足世青赛。世青赛彻底改变了加拿大的足球环境,不仅吸引了120万球迷现场观赛,还产生了2.6亿美元经济影响。

2008年,旨在全面提升加拿大足球水准的新足协成立,一面推动3支加拿大俱乐部加入MLS,增加加拿大球员职业化的机会,一面继续承办大赛培养足球氛围。2015年加拿大主办女足世界杯,2017年多伦多FC夺得MLS杯冠军,2018年又与美国、墨西哥申办2026年男足世界杯成功。2019年在足协和国家队主帅赫德曼的推动下,加拿大推出了自己的职业联赛,8支俱乐部组成了加拿大超级联赛,严格规定加拿大本土球员的出场人数和选秀规则,目的就是培养本土人才。

此外,加拿大还有5支俱乐部参加美国的两级足球联赛,希望通过参加北美竞赛水准更高的联赛,锻炼人才。目前加拿大国家队的选材面几乎一半来自MLS联赛,这是近水楼台的独特优势。能无障碍参加北美水准最高的职业联赛,还可以建立完全本土化的职业联赛作为金字塔第二阶向3家MLS俱乐部输送球员。

另外,加拿大足协还鼓励球员个人去美国职业足坛历练。目前有9名球员在MLS非加拿大俱乐部效力,11人在次级的USL联赛踢球,10人在第3级别的MLS Next Pro联赛踢球,12人在USL Two踢球,美国职业联赛金字塔是加拿大足球人才最大的培养基地。与NHL(北美冰球联赛)不同,加拿大足球在MLS的存在感并不高,但依然足够让他们得到美国职业足球足够高水准的锻炼,国家队也就自然能有职业水准更高的球员不断进入,进而提升成绩。

某种程度上,加拿大足球在基本上,是借美国足球的壳,生出自己的蛋。从学校足球普及到职业足球均是如此。

记者寒冰报道 MLS职业联赛体系是加拿大足球的根基,但并不是成功的唯一捷径。近年加拿大足协大力推动本土球员旅欧,接受欧洲顶级联赛的历练,是加拿大足球崛起的另一个捷径。3月国际比赛日,加拿大国家队25人大名单,就有15人在欧洲踢球,这还没算因轻微心肌炎落选的头号球星阿方索·戴维斯。不完全统计,本赛季加拿大球员遍布在欧洲36个联赛,甚至还扩散到了南美洲和亚洲,总人数多达115人!

这其中,效力欧洲五大联赛顶级、次级,以及荷兰、比利时、葡萄牙等二流顶级联赛的球员就有31人,这样的留洋球员基数,足以让加拿大足球具备中北美一流水准。再加上赫德曼这位经验丰富又熟悉加拿大和中北美足球环境的教练,十年磨一剑的爆发也就可想而知了。

很多加拿大球员刚刚成年就被送往欧洲历练,例如13岁才移居加拿大的老门将博扬,18岁

深度留洋也不可少

就远赴南美淘金,22岁回到东欧,如今在贝尔格莱德红星效力,已为加拿大国家队出场11年。后卫阿德库格贝、科内柳斯、肯尼迪、亨利、主场奥索里奥、阿根廷混血前锋卡瓦利尼、边锋布坎南、中锋大卫和最大牌的阿方索·戴维斯都是在18岁-22岁左右被送到欧洲或南美俱乐部培养。牙买加裔边锋霍伊莱特13岁拒绝了曼联,加入布莱克本青训营,之后一直在欧洲发展。22岁的前锋米拉尔同样如此,他也是13岁加入富勒姆青训营,之后进入利物浦梯队,去年转投瑞士豪门巴塞尔。海地裔右后卫吉拉尔12岁进入里昂青训营,中场皮埃特15岁去了梅斯,边锋帕尔更是9岁就进入英超纽卡斯尔联的青训体系。

不仅如此,加拿大协和赫德曼非常看重老将在更衣室的领袖作用。34岁的主力门将博扬,35岁的主力后卫维多利亚,39岁的中场队长哈钦森和31岁的前锋霍伊莱特参加了多届世预赛和中北美金杯赛,他们的大赛经验对普遍年轻的其他加拿大球员至关重要。赫德曼甚至直接将他们4人称为“领导委员会”,负责在更衣室起到关键的激励士气、帮助新人的作用。而且,他们悉数都在欧洲联赛踢球,对于加拿大国家队更好地吸收欧洲足球先进战术和训练方法,非常重要。

记者寒冰报道 7月将满47岁的约翰·赫德曼身高只有1.65米,26岁移居到新西兰之前,他从未想过自己会载入世界足坛的史册:成为首位带领女足和男足国家队均进入世界杯决赛圈的教练。这位英格兰东北部钢厂工人家族的后裔,虽然喜欢足球和纽卡斯尔联,但早在16岁就已意识到自己不可能成为成功的球员,但或许可以成为成功的教练。

2018年执教加拿大男足国家队之前,这个身材矮小的教练是女足世界的顶级教练之一。在新西兰女足国家队的5年,他两度将新西兰U20女足国青队带入U20女足世青赛决赛圈,两度将新西兰女足国家队带入女足世界杯,以及2008年北京奥运会女足决赛圈。2011年女足世界杯加拿大女足小组赛3战全负后,赫德曼临危受命,随即就带队拿到泛美运动会铜牌。2015年又将加拿大女足带到女足世界杯8强,以及获取2012和2016年夏季奥运会女足铜牌,是加拿大女足近年触底反弹的最大功臣。

因为在加拿大女足的空前成功,2018年初赫德曼执教加拿大男足国家队,并成为加拿大男足从U14级别开始各年龄组国家队的技术总监。短短4年,加拿大男足国家队也实现了像女足一样的飞跃。2021年,加拿大男足世界排名从第72位上升到第40位,刷新队史纪录,球队也因此获得国际足联的年度进步最快国家队大奖。今年2月,加拿大队的世界排名继续上升到第33位。随后,就是让加拿大人时隔36年,重温世界杯梦想,同时也创造



加拿大
奇迹是如何炼成的

约翰·赫德曼 来自英国的“魔术师”



了世界足坛的历史。

赫德曼算得上是体验派与学院派相结合的教练,他在26岁移居新西兰之前,曾专程到南美学习巴西足球的技战术和训练方法,回到英国后创办了巴西足球学校。来自桑德兰的球员纷纷将他们的孩子送到这所足校,他也因此得到了进入桑德兰俱乐部青训体系的工作机会。赫德曼在桑德兰青训体系工作了3年,培养出了利物浦队长和英格兰国脚亨德森。

当时赫德曼每周在诺森布里亚大学体育科学系教学4天,晚上在桑德兰青训学院工作。赫德曼一度考虑攻读博士学位,并将他在桑德兰青训体系的教学经验作为研究对象。之后,他的研究生导师波特拉克前往新西兰的奥塔哥大学任教,为自己的学生赫德曼谋得了在新西兰担任地区足球发展总监的职位,可以让赫德曼

更好地从基层开始,实施自己的足球战略规划。

赫德曼是不折不扣的工作狂,他曾表示自己不记得何时一周工作曾低于80小时:“这是我的个性,可能也是一种偏执……”即便是日常生活他也非常执着与坚持,赫德曼与儿时青梅竹马的克莱尔结婚,一度每周开着老式银色甲壳虫从利兹的大学去康塞特看望妻子。而在加拿大国家队,对足球的疯狂也是他的原动力。加拿大男足在他执教时世界排名第94位,今年2月提升到33位,只用了短短4年。

赫德曼在加拿大女足国家队的7年经历,让他充分了解这个国家。从U14级别一直到成年国家队的人才选拔和战术风格统一,赫德曼不仅善于提携新人,还非常清楚必须为加拿大足球引入新的力量——归化球员。同时,充分利用中北美

洲差异过于巨大的比赛环境,为加拿大创造获胜机会。比如,在主场对阵墨西哥和美国时,气温都在零度以下。

赫德曼非常清楚加拿大的足球人口基数庞大,但需要让他们能从第一运动冰球中走出来,真正意识到在足球场上为加拿大而战的荣誉感。依靠加拿大以学校足球为根基的人口基数,以及近年特意引入的足球移民菁英,再加上他亲自出面游说的归化球员,特别是阿方索·戴维斯和乔纳森·大卫的偶像效应,加拿大男足不仅时隔34年再次战胜强大的美国队,也依靠赫德曼特别设计的343阵型,圆了加拿大球迷时隔36年的世界杯梦想。

虽然已有来自英超和英冠的教练职位邀约,但2026年世界杯将在加拿大举办,赫德曼还是希望能亲自在本土为加拿大足球带来新的荣耀。

家庭失火危害大 人离火熄 不留火种

警示案例

2019年12月22日凌晨,中山市古镇镇江南海岸花园一居民房(复式住宅)发生火灾,火灾导致6人死亡。火灾事故原因为该房入户玄关神龛处遗留火种引发大火,蔓延成灾。

安全小贴士

家中应定期清理可燃物和检测电气线路,装修时选用合格的装修材料,注意日常用火、用电、用气安全。离开家或用电设备在长时间不使用时,要切断电源或拔下插头,避免因短路造成火灾。

广东省消防救援总队

更多消防安全知识
扫码关注广东消防



微信:广东消防

记者寒冰报道 老将哈钦森们可以为加拿大国家队更衣室带来宝贵的经验和权威,但加拿大足球的腾飞更需要的是代表未来的超新星。拜仁的阿方索·戴维斯和里尔的乔纳森·大卫这对双子星,对于加拿大足球的进步有着至关重要的偶像效应。毕竟,在他们之前,加拿大球员还从未染指过欧洲五大联赛冠军。

两位“00后”超新星不仅帮助加拿大时隔36年重返世界杯,还成为了加拿大足球在全世界的形象大使。阿方索身价高达7000万欧元,乔纳森·大卫身价也达5000万欧元,今夏还极有可能加盟五大联赛豪门,让整个欧洲都对加拿大足球刮目相看。更重要的是,两位超新星在球场内外的巨大影响力,几乎可以为加拿大带来未来长达10年的一个“黄金时代”,这才是加拿大足球得以可持续发展的决定性因素之一。

加拿大喜得“维阿第二”

西非积贫积弱的小国利比里亚,曾诞生过非洲唯一金球奖得主乔治·维阿,也是该国乃至非洲最伟大的球星。但在5年前,尽管曾身为利比里亚总统的维阿亲自出面游说,利比里亚还是未能让阿方索·戴维斯为自己的祖国效力。这位21岁的左路天才2000年11月出生在加纳的利比里亚难民营,父母原本生活在该国首都蒙罗维亚,为躲避第2次利比里亚内战,与其他45万难民流落到加纳。5年后,他们一家以难民身份被安置在加拿大的埃德蒙顿,在那里阿方索开始接受系统的足球训练。

因为难民身份,阿方索一家始终只能保持利比里亚国籍,但加拿大足协在阿方索14岁时就发现了他过人的天赋,并不遗余力试图将他归化入籍。2015年14岁的阿方索就进入了温哥华浪花队的梯队,1年后拿到了USL联赛最年轻的职业合同。当时加拿大足协就不断将阿方索招入U15国少队和U18国青队训练营,2016年更将未满16岁的他招入U20国青队对英格兰国青队的热身赛大名单。同年,阿方索被评选为加拿大年度最佳U17球员,这为他归化加拿大扫清了障碍。

2017年6月,阿方索终于获得了加拿大国籍,同一天就被临时加入了加拿大成年国家队对库拉索的大名单。3周后他进入了中北美金杯赛的23人名单,就此尘埃落定。翌年,阿方索被拜仁以1350万美元+850万美元浮动条款的天价买下,创造了北美职业大联盟出售球员的历史纪录,证明了加拿大足协的独到眼光。如今的阿方索不仅拿到德国和欧洲足球大满贯奖杯(德甲、欧冠、欧超杯和世俱杯),还是整个中北美洲最炙手可热的超新星,风头甚至盖过了效力切尔西的美国中场普利西奇。

阿方索速度快,技术好,对抗能力强,可以胜任左路任何位置,是不可多得的边路全才。不少足球后进国家依靠一两个巨星都很难获得成功,例如哈兰德和厄德高的挪威,阿拉巴的奥地利,姆希塔良的亚美尼亚,但加拿大有阿方索,再加上锋线的乔纳森·大卫,足以在中北美力压两大霸主墨西哥和美国。

而且,社交网络时代阿方索的偶像效应是人们无法想象的。正如主帅赫德曼所言,阿方索为首的这一代加拿大“00后”球员,会在社交网络上将加拿大足球带入年轻人的主流

视野:“我有一个11岁的女儿,她从未对足球有任何兴趣,但她非常痴迷于观看阿方索在Tik-Tok上分享的视频。这就是偶像的力量,他为加拿大足球奠定了足够庞大的粉丝群体,而球迷就是足球的未来。”



带飞! 超级双子星



乔纳森,下一个中北美神锋

同样是“00后”的乔纳森·大卫也没有出生在加拿大,他是海地人,出生在美国纽约,才3个月就回到了祖国海地。直到6岁,乔纳森才和父母移民到加拿大,定居于渥太华。不过因为来自讲法语的海地,他选择了当地的法语公立学校就读。与北美职业大联盟培养出的阿方索不同,乔纳森·大卫自幼的梦想就是去欧洲,尤其是法国踢球。

刚满18岁时他就加盟了比利时的根特,在60场比赛攻入30球后,2020年夏他被里尔以3000万欧元高价买下,成为史上转会费最高的加拿大球员。上赛季他凭借13个法甲进球(其中11个在新年后的下半程),帮助里尔力压巴黎夺得法甲冠军,轰动一时。引起了巴黎圣日耳曼、利物浦、阿森纳、纽卡斯尔等豪门和新贵的广泛兴趣,但里尔咬死至少7000万欧元的底价,同时也证明了乔纳森·大卫的实力。

年仅22岁的乔纳森·大卫是加拿大国家队的主力射手,4年来已射入20球,距离拉林保持的队史进球纪录只差4球。但他仅用30场比赛就攻入24球,拉林却是50场24球,效率明显不如这位海地裔的超级射手。3年前乔纳森就已是中北美金杯赛金靴和2019/20赛季比甲金靴得主,还因此拿到了2019年加拿大足球先生头衔,可谓少年得志。世界杯预选赛他14场5球4助攻,只要参与进球,加拿大就能取胜,个人得分和助攻为加拿大拿到21个积分,居功至伟。

阿方索和乔纳森是加拿大有幸纳入囊中的不可多得之才,他们也将是未来10年加拿大足球在中北美乃至世界杯创造佳绩的核心。而他们所代表的移民菁英与归化之路,自然将是加拿大足球可持续发展的良性循环之路。

移民和归化进行到底

记者寒冰报道 除了积极推动年轻球员留洋,赫德曼还动用自己在英格兰的资源,力荐加拿大足协推动归化进程。因为他深知欧洲二流国家如瑞士、比利时,非洲的阿尔及利亚都是依靠一代移民或归化球员,让球队实力短期内迅速提升。

27岁的尼日利亚裔主力左后卫阿德库格贝出生在伦敦,自幼接受曼联草根足球项目培养,9岁移居加拿大,21岁就被送到欧洲踢球。他的轮换球员古铁雷斯也是3岁就回到智利,一直在智利豪门科洛科洛青训体系首训,23岁才回到温哥华浪花。此前他已为智利U20国青队出场7次,去年1月接受加拿大足协邀请归化入籍。

葡萄牙裔中卫维多利亚也是生在加拿大,回到葡萄牙加盟波尔图。为葡萄牙国青队出场过11次,包括2006年U19欧青赛和2007年加拿大U20世青赛,2016年归化了加拿大国家队。波尔图后腰尤斯塔基奥是主帅赫德曼重点归化的核心球员,他也是出生在加拿大但7岁回了葡萄牙,随后代表葡萄牙U21国青队出场,2019年被加拿大归化成功。

23岁的尼日利亚裔前锋乌戈博出生在英格兰,4岁移民到加拿大,9岁回到伦敦进入切尔西青训体系首训。与维多利亚和尤斯塔基奥一样,他也是英格兰国少和国青队成员,2017年帮助英格兰U20国青队拿到过土伦杯冠军,去年才被加拿大足协归化。

两大巨星之一的中锋乔纳森·大卫是出生在美国的海地移民,18岁前往比利时的根特留洋,加拿大足协是在与美国和海地足协的竞争中成功赢得未来之星。最大牌的阿方索·戴维斯是来自利比里亚的难民,5年前才获得加拿大国籍。15岁起就一直被加拿大足协列为归化头号目标,连利比里亚总统维阿出面游说都没成功。

此外,加拿大足协还归化了不少有其他国青队履历的人才,包括门将柳特威勒(瑞士)、后卫辛格(特立尼达和多巴哥),中卫斯图灵(荷兰),喀麦隆混血左后卫巴松(比利时),中场阿非尔德、沃瑟斯彭(苏格兰),前锋科维安尤(罗马尼亚),边锋特瓦德克(捷克),以及完成美国各年龄组国家队“大满贯”的中卫费雷拉(葡萄牙)和尼日利亚裔前锋阿基诺拉(美国),都是近年加拿大足协的归化硕果。目前,加拿大足协还在与墨西哥争夺阿森纳U18梯队新星弗洛雷斯。

身体素质出色,足球天赋高的移民后裔是加拿大选材的重点,这届国家队右后卫拉雷阿(加纳裔),戈蒂尼奥(葡萄牙裔)、中卫亨利和边锋霍伊莱特、拉林、布坎南(牙买加裔),中场巴迪斯莫(菲律宾裔),中锋卡瓦利尼(阿根廷裔),还有出生在喀麦隆的中卫巴伊哈,科特迪瓦中场I·科内,圣卢西亚中场埃尔瓦,多哥与法国混血前锋布莱姆,都是年少时移民加拿大后为枫叶之国所用。

