

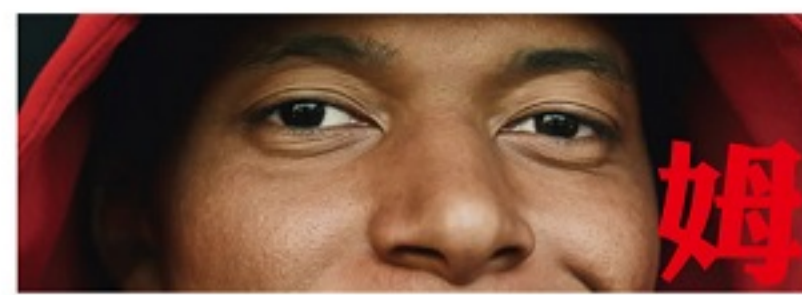


2022.10.17 星期一
足第 3837 期

SOCCER NEWS

本期 16 版 零售价 5 元
总第 6110 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



Kylian Mbappé

姆巴不佩?

距离续约留队仅五个月,法国媒体就爆出姆巴佩希望世界杯后离队的消息。连续创造足坛各种现象的姆巴佩,对于巴黎仍然抱有不满意,这是他对权力的欲望,还是名宿口中的“巨婴心态”,抑或是他为了梦想而挣扎的一次爆发?

P14-16

本报内容,未经许可,不得转载、摘编

杨晨独家解析 U17国少 八大关键词

带队闯进 U17 亚洲杯决赛圈的杨晨,在带队回到国内后,接受了本报的专访,重点解析了球队的八大关键词。



1、组队

球队于 2021 年 5 月 16 日组建,当时中国足协青少部组建了一个以 05-06 年龄段混编的精英训练营,与此同时,富力足校也组织了一项赛事,参赛方是国内的几大名校。杨晨亲自去考察了这项比赛,助理教练们则去看了足协组织的青少部比赛,最终组建了两支队伍。

集训把能准备的都准备了。杨晨不想把每次集训的时间搞得太长,比如说一封闭起来就是两三个月,那样可以练习的内容固然更多,但是对于球员来说可能会太压抑了,他们都是青春年少,长期集训不利于他们的心理发育和成长,倒有可能影响他们的新鲜感和积极性,所以杨晨宁可次数多一点,每次周期短一些。另外,还有一些队员有青超、省运会和全运会等比赛任务,球队也必须给予支持。

2、AB 队模式和两项赛事

组建 A、B 两队,是 U17 国少教练组的共同决定。出于两点考虑:第一,这个年龄段的球员,个人能力都还没有完全定型,容易起伏,波动很大,所以在在一个需要历经一年多比赛的周期内,很难做到在最初就把名单和人员圈定在一个特别小的范围内;第二,因为疫情的影响,不能够经常约到好的热身对手,飞赴国外打一些热身赛也不太现实,所以备战更多的是要进行队内分组对抗,那必然要有足够人数、足够实力的人员来执行。

A、B 队在金山杯的时候是分别参赛,从起源地杯开始就合二为一了。这两个杯赛很有质量,特别有锻炼价值。

4、教练团队

U17 国少队的助理教练以马荃、胡兆军、杨君、吴明坤为主,还有战术分析师和心理咨询师。马荃负责后防线,胡兆军负责中场和前锋线,杨君负责守门员训练,负责敏捷度和力量训练的是吴明坤指导,还有专门做战术分析的技术人员,每天会把录像和 GPS 数据收集给主教练。助理教练们是最苦的,他们经常连澡都没时间洗,上午训练结束后,只能给他们一个吃午饭的时间,然后马上就要带队进行下午组的训练。练习力量的时候也要分开。一组人却要带两支队,而且还都要保证质量,非常难。

5、心理咨询师

职业球员本身的伤病可以分成两种:

一种是身体上可见的伤,另外一种就是内心的创痛或者压力。这两者是相互作用、相互影响的,国外很注重心理疏导和压力排解,但是,国内足球界目前还不是很重视这一块,倒是奥运项目比较重视,他们会经常在大赛期间配备心理辅导老师。杨晨也是尝试着申请了心理咨询师跟队,没想到很快就被批复了,这当然要感谢足协领导们的大力支持和协助。

6、执教风格

杨晨不需要球员们怕他,希望他们尊重且信任自己。“可能我为人比较传统,我跟队员之间会保持必要的距离,如果队员们有什么想法,要队长来跟我说,而不是谁都能随便跟我提要求。如果队员们有什么违反纪律或者队规的行为,我也会让队长组织大家一起商量探讨,根据规定做出一个处理结果,然后汇报给我,我来做决定。男孩子在这个年龄要走向成熟了,得扛起国家的荣誉了,很多事都要自己来思考该不该做,该怎么做,错了怎么办。”

7、发型与管理

集体理发是杨晨的决定。对此外界有批评的声音,觉得这是扼杀球员的个性。但杨晨觉得,所谓的个性,不一定非要通过个人的造型来体现,他更鼓励在球场上

体现出超强的战斗力和执行力,有解决战斗的非同一般能力。主张集体理发,就是希望大家有一个团队观念,也知道自己目前应该有一个什么样的状态和心态。

正式集训后,在非休息时间内,队员们的手机、电脑和游戏机这些是要上交集体管理的,一旦放假或者有什么特殊情况的话,球队会发还给球员,给他们一些个人娱乐的时间。有些球员喜欢打一些足球类的游戏,国少队还会在业余时间组织大家相互切磋。“我不强行阻止球员们的正常社交和娱乐,但这个度必须把握好,在国少队期间,这个度主要是由教练组来掌控。”杨晨说。

8、备战计划

U17 国少在今年年底或者明年年初会再次集中。在此期间,杨晨也会跟足协的领导把工作总结一下,看看主管领导的意见和对未来的安排。

这次的三场比赛,让教练组看清楚一点,足球这项运动,身体的先天差异是一方面,另外就是在高压状态下,每个位置上的协同作战能力、抗压能力能否保持最大限度的一致,从而做出统一协调的应变反应。教练组认为,接下来球队需要提升的方面有很多,最重要的还是增加团队作战能力,包括团队信心和团队的协同作战能力。

记者贾岩峰报道 在刚结束的U17亚洲杯(也称亚少赛)足球赛预选赛中,由杨晨执教的U17国家队(国少队)被分在G组,在前两仗9比0胜柬埔寨队、11比0胜北马里亚纳群岛队后,末战1比3不敌东道主澳大利亚队,以成绩最好的6个小组第二名之一身份晋级亚少赛决赛阶段。

初次担任国字号球队主帅的杨晨,在回国隔离期间,接受了本报的电话采访,讲述了自己初次接手国字号青年队的心路历程。

第一部分

一套人马,带教两支球队

《足球》:你刚接手球队到现在,过去约17个月了。整个备战过程是怎样的,请你介绍一下。

杨晨:我们的球队是在2021年5月16日组建的,在这一年多的时间里,我们一共集训了10次,打了两个国内的杯赛,算是正式比赛,其余的就是我们自己组织的一些非官方的教学赛了。我们打的两个杯赛还是挺有质量的,一个是去年9月的上海金山杯,另外一个就是去年10月在山东淄博的起源地杯。

队员的选拔过程是怎样的呢?

中国足协的青少部在去年4月份组建了一个以05-06年龄段混编的精英训练营,其中80%是06年龄段的,20%是05年龄段的。在青少部组织这次训练营的同时,富力足校也组织了一项赛事,参赛方除了富力以外,还有恒大足校、鲁能足校、绿城足校和星辉足校。这是国内的几大名校,比较出青训人才,所以我亲自去考察了这项比赛,挑选球员,我的助理教练们去看了足协组织的青少部比赛,最终我们组建了两支队伍,选拔工作是整个教练组共同完成的。

只打了两个国内的赛事,而且是在集训初期,也就是选人阶段,后来就没有正规的赛事,都是内部教学赛了是吗?这对于检验队伍的集训成果和加强实战经验是远远不够的,对吧?

这两年因为疫情,整个中国足坛的各种备战都受到了一定的影响,我们对此也有一定的心理准备。基于这一点考虑,我从组队之初,就直接组建了A、B两支队伍,然后这两支队伍长期在一起集训,在金山杯的时候是分别参赛,然后在香河集训期间,我们也组织了多次的内部教学赛,从起源地杯开始,A、B队就合二为一了。我们参加的两个杯赛很有质量,主要都是跟一些比我们年龄段大的队伍打,这样特别有锻炼价值。所以这次能够获得正赛资格,真的很感谢这两地的赛事主办方。

这种内部教学赛质量肯定不能跟正式比赛相比,也就是说,你在近一年的时间里只能用教学赛备战亚少赛预选赛是吗?

差不多吧,这期间我们也跟国内一些队伍打过教学赛,有些是不可抗力,我们必须克服。因为正式热身赛不够,所以我们就得把各方面工作做得更为细致。去澳大利亚之前,我们用10期集训把我们

目前能准备的都准备了,对此我真心感谢我所有的教练团队成员和一切帮助过我们的人。

10期集训,为何这么多次?

因为我不想把每次集训的时间搞得太大,比如说一封闭起来就是三两个月那样,那样固然可以练习的内容更多,但是对于球员来说可能会太压抑了,他们都是青春年少,长期集训不利于他们的心理发育和成长,倒有可能影响他们的新鲜感和积极性,所以我宁可次数多一点,每次周期短一些,中间怎么样都要给他们一些自

《足球》VS 杨晨

国少应该走向成熟,得扛起国家荣誉了!

我调整的时间。另外,还有一些队员有青超、省运会和全运会等比赛任务要完成,我们也必须给予放行支持。我所有的集训,最长的也没有突破单一个月,因为我是职业球员过来的,我很理解职业球员在长期封闭集训中是什么心态和状态。除此之外,他们这个年龄段,好多人也得参加中考。

当时出于什么考虑一定要组建A、B两支队伍呢?是足协要求的吗?

不是,这个是我跟教练组商量以后共同的决定。出于两点考虑:第一,这个年龄段的球员,其实个人能力都还没有完全定型,容易起伏,波动很大,跟球员的身体状态、心理发育有关系,有的球员过了一个年身高就会有大的变化,所以在一个需要历经一年多比赛的周期内,我们很难做到在最初就把名单和人员圈定在一个特别小的范围内;第二,因为疫情的影响,我们不能经常约到好的热身对手,飞赴国外打一些热身赛也不太现实,所以我们要进行队内分组对抗,那必然要有足够人数、足够实力的人员来执行,同时,也便于我有更充分的时间去考察有可能进入最终大名单的球员,我不想遗漏任何一个球员。

在你挑选的这些球员当中,有哪些是你认为最出色的,最有希望在国内一线队立足的呢?

很抱歉,我从来不单独点评任何队员,他们在我眼里都是团队的一分子,我不会刻意去说某个队员好,因为场上瞬息万变,他们也没有体现出一骑绝尘的那种实力差异。而这个年龄段的球员,很难说他们将来怎么样,还有很多不确定性。

第二部分

团队搭建,非常重要

《足球》:带A、B两支队伍,工作量一定很大,你的教练组是怎样构成的呢?

杨晨:我的助理教练以马荃、胡兆军、杨君、吴明坤为主,还有战术分析师和心理咨询师。确实,两支队伍带起来工作量是有点儿大,不过最终效果还是好的。马荃负责后防线,胡兆军负责中场和前锋线,杨君负责守门员训练,负责敏捷度和力量训练的是吴明坤吴指导,他本身在足协的青少

部工作。我们有专门做战术分析的技术人员,每天会把录像和GPS数据都给我,便于我随时更科学和准确地跟教练组一起调整训练计划。

经常调整训练计划,这是成年队和青年队的训练最大的不同吗?

是的。因为成年队不需要经常改训练量,而青少年则不同,他们的身体正处于发育阶段,如果因为过度的训练导致身体疲惫从而受伤的话,对球员的成长发育肯定是不利的。

同时带两支青年队备战,有哪些困难是需要教练组必须克服的呢?

助理教练们是最苦的,他们经常连澡都没时间洗,上午训练结束后,只能给他们一个吃午饭的时间,然后马上就要带队进行下午组的训练。练习力量的时候也要分开。这样我们一组人却要带两支队伍,而且还都要保证质量,非常难。通常青年队,主教练在或者不在的时候,训练态度和质量是有一定差距的,但我发现我们队是没有的,通过每天拍摄的训练录像,我能够



■虽然末战输给澳大利亚队,但杨晨认为没有输掉尊严和信心,他对全队的表现是满意的。本版图片/中国足球队官微

感受到助理教练们在执行力方面给球员做了非常好的表率作用。

你的教练组中，胡兆军和杨君我都曾经采访过，他们两人都是脾气特别好的人，这点跟你很像，所以你们能够组建成一个比较好的团队，是吗？

我们是一个很好的团队，这个不假，但你确定他们两个是脾气看起来那么好的吗(笑)?可能那是他们的A面。实际上，在带队的过程中，我要求每个人都必须提出自己的观点，就算我是主教练，如果有自己认为比较好的想法，就算是与我的不一样或者相悖，也要勇敢地说出来。他们很好地执行了这一点，所以在日常工作中，我们也会有争执，他们该坚持的也绝不退让，这是他们的B面。正因为我有一个全心全意和我一起拼搏的团队，我们才能走进亚少赛的正赛。

你觉得自己是怎样的一个主教练？我想你应该是儒帅那种，队员可能不会怕你。

我不需要他们怕我，我希望他们尊重且信任我。可能你对我的性格有一点误解，平常中的我和工作状态中的我差异还是比较大的，我可不是什么“好脾气”的教练，有人说我在球场上也是那种什么马景涛咆哮帝风格(笑)。如果不是疫情的原因，我也愿意邀请媒体来观看我们的训练，可能会让你对我有一个全新的认识。至于我是哪种类型的主教练，这个我自己说不合适啊，你要去问我的团队其他成员(笑)。

为何要邀请一位心理咨询老师同行？请问是出于哪方面的考虑？

随队带着心理咨询师或者心理医生，其实这在欧洲足坛是很常见的事情。职业球员本身的伤病可以分成两种：一种是身体上可见的伤，另外一种就是内心的创痛或者压力。这两者是相互作用、相互影响的，所以国外很注重心理疏导和压力排解，但是，国内目前还不是很重视这一块，倒是奥运项目比较重视这一点，他们会经常在大赛期间配备心理辅导老师，所以我也尝试着申请，没想到很快就被批复了，这点很感谢足协领导们的大力支持和协助。全面了解球员的身体和心理状态，有助于我更好地去使用他们和激励他们。

在你看来，一个好的教练团队应该是一个怎样的构成？

大家应该是互补型的，而不是同一类型的。你仔细看世界上的大牌教练，能够取得好成绩的，成功的，一定是教练团队组建得好，不光是能力问题，风格和类型选对了也很重要。如果主教练是管理型的，就需要找训练型和纯业务型的助理教练；如果主教练本身是业务型的，那么就需要有更加懂得管理和善于沟通的来辅佐。如果所有人都只是主教练的传声筒，或者凡事都要提出不同意见的，都不行。所以教练团队还是很关键的。在此我还要特别鸣谢我的第一助手马荃马指导，他是一个倾尽所有来提升这支队伍的好教练。

第三部分

队伍管理，注重层级

《足球》：这批国少队员跟你孩子的年龄相仿吧？是否做父亲的经验有助于你带好队伍，更加了解这批球员的心理状态？

杨晨：说到这点，我真的心中有愧。我

儿子是2007年出生的，的确是这个年龄段的，但是因为从小到大我对他的陪伴很少，在该给他做足球启蒙的时候我一直在江苏工作，所以他从小就不喜欢足球，有关他的教育都是孩子妈妈在做，要说我对他有多了解，我觉得还真的不够。我对我的妻子和孩子真是满怀歉意。但是，这并不影响我了解我的队员，因为这批是国家的栋梁，我对他们的心态是不一样的。

别看他们年龄小，但我希望我们之间的关系是相互尊重，相互按照一定的规矩来做事的关系。可能我为人比较传统，我跟队员之间会保持必要的距离，该跟谁去说的事情队内都有明确规定，如果队员们有什么想法，要队长来跟我说，而不是谁都能随便跟我提要求。如果队员们有什么违反纪律或者队规的行为，我也会让队长组织大家一起商量探讨，根据规定做出一个处理结果，然后汇报给我，我来做决定。男孩子在这个年龄要走向成熟了，得扛起国家的荣誉了，很多事都要自己来思考该不该做，该怎么做，错了怎么办。

这个年龄段球员的身体发育和技术动作都定型了吗？或者说基本定型了吗？

还没有，这个年龄段的球员还有很大的变化空间以及多种可能性，都是16岁和17岁上下的孩子，他们的身体发育以及思想成熟度也都有比较大的差异。为了科学训练，我们会经常测量身高、体重各



■杨晨带队出征亚少赛预赛的目标就是要出线，最终他们做到了。

种数据，为的就是把训练量严格把控，既让球员练好了练足了，又不能练过了。比如说，如果我们在连续测量中发现一名球员在长高，那我们可能就会考虑在力量训练上给他降低一些强度，多一些技巧，因为在长高，说明他身体发育需要足够的能量，如果在训练中过度消耗了会影响他成长，还会埋下伤病的隐患，所以带青年队的压力和责任都是挺大的。他们还谈不上定型，要学的东西还很多。这些球员可能每年一个变化，所以现在是他们努力提升自己的好时机。

经过这一年多的带队训练后，你做了数据对比吗？有哪些变化比较明显？

变化确实比较大，我也很欣慰。最基本的心肺功能、血氧含量、无氧能力都有了非常明显的提升。很多时候，足球运动之所以难，就在有氧无氧之间的切换状态下，还能保证决策的迅速、准确和技术动作的协调、合理。其实我们在对阵澳大利亚比赛的过程中，我们丢的两个点球，就是球员们在攻防转换的切换过程中，对于个人的战术意识和技术动作衔接把握得还不够到位，所以才给了对手可乘之机。

这就是我们经常说的细节之一，所以在我们日常的训练中，我总是强调细节，必须把更多的细节做好做扎实。

经过这次亚少赛预选赛的洗礼后，你认为我们的国少队还应该在哪方面进一步加强，才能保证我们在进军世少赛的道路上更具有竞争力？

我们需要提升的方面有很多，最重要的还是增加团队作战能力，包括团队信心和团队的协同作战能力。这次的三场比赛，队伍的表现就可以充分让我们看清楚一点，那就是足球这项运动，身体的先天差异是一方面，另外就是在高压状态下，每个位置上的协同作战能力、抗压能力能否保持最大限度的一致，从而做出统一协调的应变反应。这种抗压能力有心理抗压能力，也有技战术理解能力和基本功等，有一些看起来是个体的细微差距，如果扩大到整个队伍身上，就是比较大的差距。

第四部分

青训，需个体细分和量化

《足球》：说到基本功我有一个问题，那就是最近有关孙兴慜父亲的训练方法，是否值得所有亚洲球员借鉴，以及是否对所有人都有效的一个争论。你觉得我们的国少队员是否需要增加基本功的训练时间和强度呢？



杨晨：孙兴慜是从汉堡出道成名的，他在16岁以前是韩国体制训练出来的，然后被韩国足协的海外留洋计划送到了德国汉堡青训营，所以他训练的过程和第一场比赛我都看了。训练模式，有些是要因人而异的，但这个对于孙兴慜父亲训练模式的争论，我觉得应该换一个角度来理解，那就是，不是说孙兴慜是靠这种方式练出来的，或者是促成他成功的唯一因素，而是这种训练理念和方式，至少在他的成功路上起到了积极助推作用，是十分有必要的。我记得孙兴慜的第一场比赛，虽然是替补登场，但是他的整个实力显得比同龄的德国球员高出一大截，其中有一点就是在强对抗状态下，他的技术动作保持了很好的稳定性，这很难说不是基本功的功劳。当然，只有基本功，没有大局观，没有团队意识和速度这些也是不够的。足球训练，这些年我觉得被科学训练给带得有些偏了，什么叫科学？什么叫不科学？这种科学的定义是对所有球员都是一样的吗？在没有进行细分和量化探讨的情况下，就说什么科学的，什么是不科学的，我觉得不客观，也

不准确。孙兴慜到了汉堡后，他爸爸跟他去的，每天他正常训练结束后，他爸还会给他加练两个小时的基本功，因为有些基本的射门动作和脚感，就是靠时间磨出来的，想要有质的变化，如果没有量的累加是不容易做到的。

我们这些年学了很多国家的足球理念，那么你的战术理念是怎样的？你认为什么样的战术理念是最适合中国球员的？

在一场比赛过程中，球员往往要经过上百次的“观察-交流-决策-执行决定”这样的流程，哪个队伍能一直在高强度状态下，保持这个流程的连贯性和正确率，那么最终取胜的可能性就更大。所以，足球有时不一定是战术上看起来的绝对完美，学谁之前首先得充分了解自己，要知道自己的能力能把什么发挥得最好，什么是适合自己的，这很重要。没有绝对完美的战术，只有适合与不适合之分，能够最大限度地被全队掌握的，在高强度对抗下也能保持稳定发挥的，在实战中有效的，就是最好的。至于我的战术理念，更多还是根据目前国少队员的能力以及对手实力来制定战术。

国少队在出国之前曾经集体理发，都剪了标准的军人板寸，这个行为还曾引发了一段时间的热议。请问这是谁的决定？你怎么看外界的评价？

集体理发是我的决定。我知道有批评的声音，他们觉得这是扼杀球员的个性。实际上，所谓的个性，不一定非要通过个人的造型来体现，真正的个性，我更鼓励在球场上体现出超强的战斗力和执行力，有解决战斗的非一般能力。

平时你是怎么管理球队的纪律？他们的作息时间和手机、电脑、游戏机这些电子产品，你怎么管理？

在正式集训后的非休息时间内，队员们的手机、电脑和游戏机这些是要上交集体管理的，在放假或者特定时间里会发还给球员，给他们一些个人娱乐的时间。有些球员喜欢打一些足球类的游戏，我们还会在业余时间组织大家相互切磋。我不强行阻止球员们的正常社交和娱乐，但这个度必须把握好，在国少队期间，这个度主要是由教练组来掌控。

在最后一场比赛结束后，你曾经对球员们说，希望他们挺起胸膛，昂起头来。你为何会有此一说？

那场比赛我们输了，也看到了差距，但这并不是说我们球员表现得就特别差，在我看来，球员们在大多数时间里，都执行了我的战术要求，比赛的投入程度也足够，拼搏精神也没有任何问题，我们输掉了结果，但是没有输掉尊严和信心，所以没有必要完全自我否定。我基本上是不会私下或者公开表扬队员的，但是我让他们抬头挺胸，就意味着我认可他们的表现，比分不是我对他们评价的唯一参照。

对于备战明年的亚少赛正赛，现在你有什么计划吗？

首先，球员们在结束隔离期后，要回到各自的俱乐部，他们还有青超比赛任务，然后，我会跟教练组成员分别去考察队员，在今年年底或者明年年初，我们会再次集中。我也会跟足协的领导把工作总结一下，然后看看有关主管领导的意见和对未来的安排。

“在中国的这段经历，会让

记者鲁蜜报道 奥地利中卫理查德，如今已成为蓉城防线不可或缺的一员，徐正源对他委以重任，而他也用行动证明了自己的实力。在接受本报专访时，理查德表示，自己非常喜欢成都、喜欢中国，“在中国的这段经历，会让我的人生更充实、更美好。”

中超没球队能轻易击败我们

《足球》：在对长江的比赛中，你收获了加盟中超的第一个进球，对你来说，这意味着什么？

理查德：首先，进球的感觉是非常好的，这毕竟是我加盟球队以来的第一个球，而且，让我感到更开心的是，这个进球决定了比赛的最终结果，因为我们是1比0赢的。

虽然是防守球员，但总能收获一些进球，这是否是你的一个优势？

其实也没啥特别的，毕竟，作为中卫，我会参与到定位球攻防中。作为一个后卫，其实每个赛季取得两三个进球是非常正常的。所以，我自己不觉得有什么特别的，我会继续努力训练，争取本赛季也进两三个球。

一个新联赛，一支新球队，对你来讲，是否是一个新的挑战？

是的，我非常喜欢体验不同的生活，在不同的城市、不同的球队踢球，对我来说是非常好的体验。我到这里已经6个月了，适应得还是挺好的，球队对我也非常包容。

有没有到成都的大街小巷走走看看？

今年联赛赛程非常紧，过得很充实，还没有闲暇时间探索这个城市，最近回到成都后，有三天假期，我借此机会，体验一下成都的生活。我想说，成都给我的感觉是一座非常棒的城市，作为外国人，在这里生活是非常容易的一件事，因为成都非常现代化，有很多外国餐厅，东西很好吃。

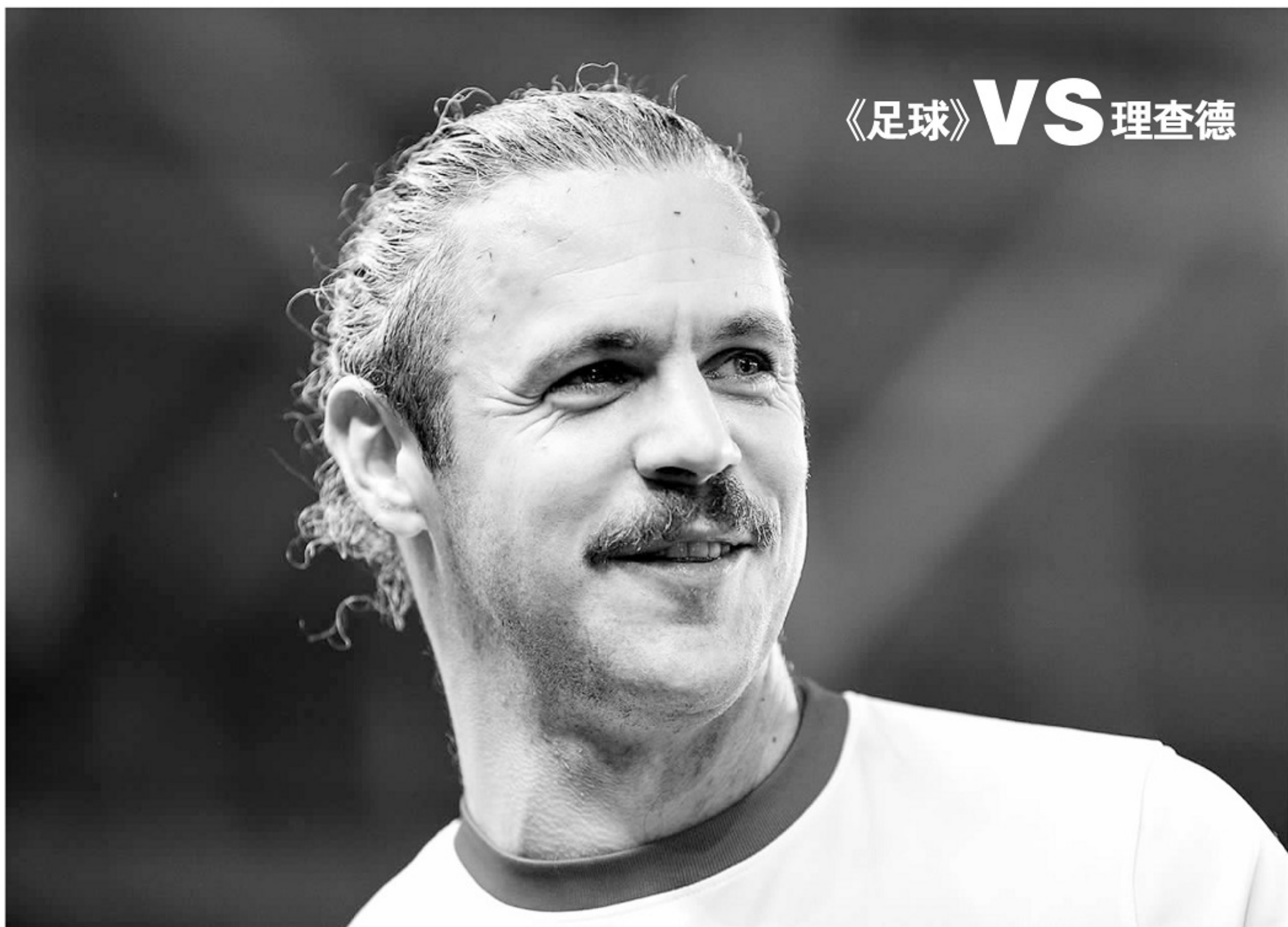
我相信明年如果中超恢复正常，闲暇时间会更多，我愿意花更多时间探索这个城市，丰富自己的场外生活，让自己放松一下。

徐正源曾在K联赛长期执教，作为对手，你们之前接触过吗？在你的印象中，他是一个什么样的人？

在K联赛的时候，我和他率领的队伍交手过几次，幸运的是，那几场比赛，我的表现都非常好，我记得应该是进过两三个球，可能这也是一个原因，让他对我的印象比较深刻，最终邀请我加盟蓉城。徐正源指导是一个非常儒雅的教练，他的管理模式、训练方式，我都非常认可。



理查德和徐正源、甘超庆祝胜利。



《足球》VS 理查德

加盟蓉城，最主要的原因是什么？

加盟任何一支球队，我都有充足的原因。首先，也是最重要的，就是我是否被教练认可，是否是他需要的，这是非常重要的；其次，我知道成都这座城市，还有这支球队的背景，我看到他们的口号是“为更好的城市而战”，和我的价值观非常契合。而且，我非常喜欢到一个新的环境，然后和周边的人一起成长，努力成就某些事，作为其中一员，完成这段旅程，是一种成就。未来，还有很长时间，可以想象，继续在这里踢球和生活，将是一件非常开心的事。

我想说，中国是全世界非常有影响力的一个国家，我愿意融入其中，了解中国文化，我也相信，在中国的这段经历，会让我的人生更充实、更美好。

蓉城竞争力如何？整个中超竞技水平和你预想的有没有差距？

今年是球队第一次征战中超，队中很多球员也是第一次。联赛初期，面对一些豪门，比如深足、国安，我觉得给了他们过多的“尊重”，自己觉得不可能战胜这些强队，没有发挥出真实的水平，结果自然也不好。后来，我们找到了节奏，发现我们比其他球队差，碰上任何对手，我们都可以打一打。现在，我们在球队排名榜上的位置，和我们实力还是相符的。

至于中超，我感觉还有提升的空间。很多比赛，是可以踢得更流畅的，可以做很多的传接配合，但现在有一个现象，就是比赛经常中断。比如犯规，耽搁的时间很长，影响了比赛的流畅性，整体节奏偏慢。其实，蓉城可以从自身做起，让自己的比赛踢得流畅些，对手也会跟上节奏。时间久了，我相信，我们做出的努力，对中超

来说也是有益的。

6个月里，你最大的收获是什么？

自信心。正如我刚刚说的，球队其实是可以跟中超任何球队抗衡的，联赛初期，我们做得不够好，尤其是自信心方面。随着联赛的进行，我们有了进步，包括对阵泰山，虽然输了，但场面上不落下风。打完这场比赛后，我认为中超没有任何一支队伍可以轻易击败我们，信心的提升，能够帮助整个队伍，这就是我和球队最大的收获。

对外援要求高很正常

《足球》：2018年，你和蔚山一起打进了亚冠8强，有哪些中超球队给你留下的印象较深？

理查德：当时，中超球队在亚冠非常有竞争力，我印象比较深刻的是海港、国安和广州，竞争力很强。对阵海港的时候，我们踢得很困难，这支队伍非常顽强，打法也非常激进，防守给人很强的压迫感。队内有浩克、奥斯卡等国际巨星，不过，进攻时，他们更多的是依靠个人能力。随着他们的离开，中超也发生了一些改变。

你当时的队友儒尼奥尔现在在亚泰效力，比你早来一年，来之前，你和他有沟通吗？

加盟中超的第一时间，我没联系他，签完合同来到中国后，才和他沟通。其实，我认为他来中国的时机不是很好，当时一直在打赛会制，没有时间出去真正体验一下当地的生活什么的。他也跟我讲，如果联赛恢复正常，可以有很多时间体验文化、美食、美景等。对于明年联赛恢复正常，我很期待。

刚才你提到，中国球队更仰仗外援的个人能力，在K联赛，这种情况似乎较少，到了中超后，身上的任务会不会有什么变化？

我觉得无论是中超，还是其他联赛，外援都必须比本土队员表现好，为什么呢？因为这是俱乐部把你买过来的一个原因，所以，我认为，对外援要求高一些是理所应当的。

至于我的责任，不会因联赛不同而改变，我打的是同样的位置，履行的职责也类似，包括我的踢法、风格也没受太大的影响。如果真要说变化的话，可能锋线上的外援感受要明显一些。

每当球队遭遇困境，都有国内球员站出来完成进球任务，在你看来，这是一个什么样的集体？

我们是一个非常团结、注重打法而且队员风格都很相似的一个团队，和其他球队相比，我们还有一个“优点”，就是没有大牌。所以，面对其他队伍尤其是比我们强的队伍时，我们往往是挑战者的角色，没人觉得自己是大牌，可以少跑两步，大家都是平等的，一起努力，每个人多跑几百米上千米，最后的结果自然而然就会好一些。

哪位交过手的前锋给你留下的印象较深？

我第一个想起来的是河南的前锋卡里略，当时，我对他的一些防守动作比较大，有点担心吃牌，但我发现无论怎样碰他，甚至从他身上跳过去，就像从石头上翻过去一样，他都不会倒。他是从高水平联赛过来的，水平还是比较高的。

对于主场有什么期待？

等这个主场太久了，和球迷们见面，倾听球迷的呐喊，对球员来说是极大的鼓

我的人生更充实、更美好”

励。这两周,我们都在全情投入训练,提升竞技状态。每次开会以及训练讲话,主教练都会强调第一个主场的重要性,我们所有的努力,就是为了拿下本场比赛。

维持目前排名就是成功

《足球》:蓉城5名外援虽然来自不同的国家,但大部分都在K联赛效力过,会不会因此关系更好?

理查德:之前还真没想过这个,我觉得有道理。此前,我第一次到亚洲,适应起来很困难,很依赖其他外援,我们之间互相帮助,度过了最困难的那段时间。适应后,彼此分享经验和不足,在生活中也成了好朋友,而在训练场和比赛场上,也会产生更积极的效果。

听工作人员说,你平时很健谈,一般和队友聊什么?

(笑)是的,我思想比较开放,性格比较开朗,喜欢和队友聊聊天,开开玩笑。

本赛季,球队一度遭遇困难,和锋线外援状态有关,比如费利佩,之前遭遇了进球荒,现在,新援萨尔达尼亚尚未取得进球,你们是如何帮助他的?

首先,我的态度是一定要努力,不管上一场比赛有没有进球或者说有没有很好的表现,接下来的训练,都必须努力,不能停下脚步,需要脚踏实地,提升个人能力。所以,有时候不能只着眼一场比赛,要看整个赛季甚至整个职业生涯,都必须保持同样的态度和付出。

费利佩和罗慕洛是我们队非常重要的成员,之前受到过伤病影响,每一次,都要花很长时间康复找状态。努力终有回报,费利佩终于找到了进球的感觉。萨尔达尼亚是刚来中国,人生地不熟,还需要时间适应,这时候不能给他太大压力。

或许再过一两个月,咱们再次聊天,可能问题又不一样了,有可能前锋找到状态,但后防开始丢球了。所以,什么都是有可能的,要保持初心,风雨过后终见彩虹。

本赛季很多比赛,包括平局甚至输掉的比赛,其实内容还不错,甚至场面占优……

我们队能控球的队员比较多,传接球能力不错,但向前的速度一般。我期待明年风格有一些变化和进步,这样,对手就不能轻易摸透我们。

作为一支升班马球队,很多时候,外界要求不会很高,你们包括你自己呢,有什么要求?

我来的时候,就知道球队今年目标是保级,从目前的排名和分数来看,没有太大的压力。但话说回来,最近4场比赛只拿4分,我们还是比较失落的。我觉得,我们既要谦逊也要乐观,作为升班马,现在所处的位置已经很好了。其实,本赛季,我们就是检验能力,看看到底是什么水平,能跟哪些球队抗衡,所以,哪怕接下来我们还会输球,也不要太放在心上。如果赛季结束后,我们还能维持这个排名,那么,这个赛季就是成功的。

卡塔尔世界杯发放俱乐部“补贴” 中超5家俱乐部受惠?



如无意,孙准浩和金玟哉将为泰山和国安带来收益。

记者寒冰报道 虽然中国队无缘卡塔尔世界杯决赛圈,但仍有中超俱乐部将因国际足联的“俱乐部受益计划”(下称“受益计划”)获利。不出意外,泰山、海港、国安将分别因孙准浩、穆伊、金玟哉受益,此外,申花和深足也有机会。

“俱乐部补贴”已连发3届

国际足联的“受益计划”始于2008年,他们和俱乐部达成了国际比赛日伤病补偿和大赛俱乐部补贴协议,“受益计划”涉及的球员年限范围为参赛球员所在球队被淘汰的第二天前溯两年内,所以,虽然穆伊、金玟哉都已离开,但海港和国安同样会获利。

国际足联首次向俱乐部发放补贴是2010年南非世界杯,当时的总金额是4000万美元;2014年巴西世界杯,总金额提升到7000万美元;2018年俄罗斯世界杯,金额大幅度提升到2.09亿美元。当时,合计有来自63个会员协会的416家俱乐部受益,皇马得到的补贴最高,达到了335万欧元。

卡塔尔世界杯,补贴按球员征战世界杯时长、以天为单位统计结算,每位入围世界杯大名单的球员,每天补贴将达1万美元。国际足联预计总金额将高达3.1亿美元,相当于俄罗斯世界杯的1.5倍。

原本,规定补贴计算日期从所在球队首场比赛的前14天起,到该球员所在球队被淘汰时止。今年是从11月14日开始,打完小组赛,每位球员预计可为所属俱乐部带来18万美元补贴,若进入1/8决赛,收入则增加到22万美元,约合160万人民币,进入决赛的话,将达到37

万美元(约合270万人民币)。对如今的中超俱乐部而言,算是一笔意外之财。

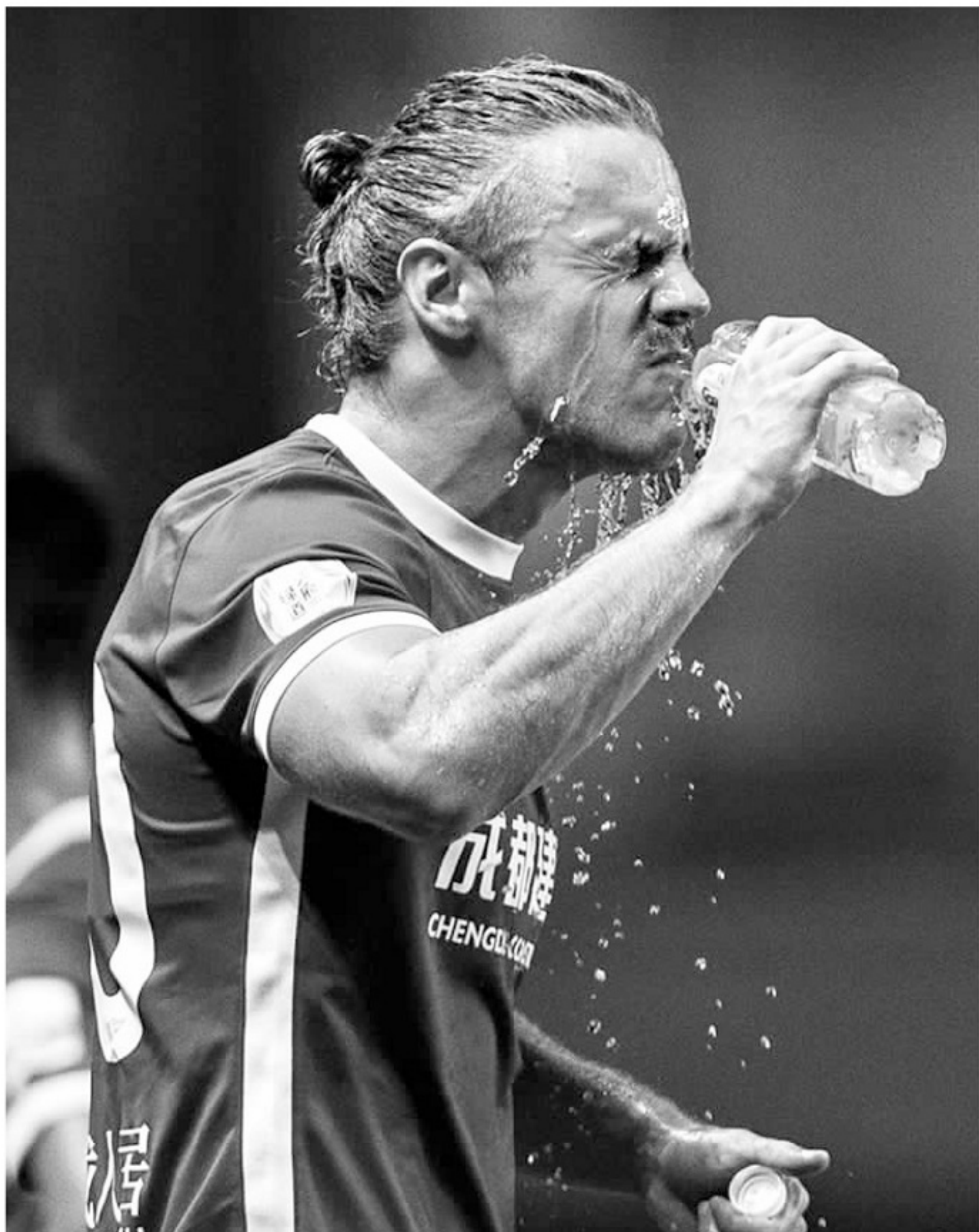
申花、深足也有机会收益

除了泰山、国安和海港外,中超还有申花和深足可能从“受益计划”获利,申花的巴索戈、深足的前外援瓦卡索、普拉利甘吉都有机会入选世界杯名单。

巴索戈参加过2019和2022年非洲杯,去年,他打了非洲区世预赛的5场小组赛,是绝对主力。但今年3月对阿尔及利亚的两回合出线战,他没有入选;9月对乌兹和韩国的热身赛,他同样未能入选,不过,那两场比赛,喀麦隆都输了。11月,喀麦隆还有对牙买加和巴拿马的两场热身赛,巴索戈或许能搭上最后的末班车。值得一提的是,喀麦隆足协主席是埃托奥,主帅则是里戈贝特·宋。

瓦卡索原本是加纳国家队常客,但32岁的他,最近两年出场时间明显减少。去年,他打了世预赛,但缺席了今年3月对尼日利亚的两回合出线战。6月麒麟杯,瓦卡索入选大名单,加纳1比4输给日本,随后0比0逼平智利。9月对巴西和尼加拉瓜的热身赛,他未能入选,能否进入最终大名单还有很大疑问。毕竟,那是加纳考察阵容最后的机会。

普拉利甘吉今年初回到伊朗豪门波斯波利斯,9月对塞内加尔的热身赛,他时隔10个月再度入选。去年,他因膝盖韧带受伤缺席了12强赛,奎罗斯重新成为伊朗主帅后,普拉利甘吉回归,还在对塞内加尔的热身赛上踢了半场。相对于巴索戈和瓦卡索,普拉利甘吉进军世界杯的希望更大。



3500万资金+“主场” 深足双喜临门

记者王伟报道 13日,深圳市文化广电旅游体育局在官网发布了《关于公示深圳市体育产业专项资金2022赛季中超深圳市足球俱乐部资助项目的通知》,拟资助深足3500万元。公示时间从2022年10月13日至19日。

通知称,根据《深圳市人民政府办公厅印发关于加快体育产业创新发展若干措施的通知》(深府办规〔2020〕4号)及相关操作规程的规定,按照相关会议纪要的要求,经申报、评审等程序,现将深圳市体育产业专项资金2022赛季中超深圳市足球俱乐部资助项目予以公示,向社会征求意见,欢迎社会各界监督。

资助计划表项目简介一栏写道:深圳市足球俱乐部成立于1994年,是唯一代表深圳征战全国最高水平职业足球联赛的球队,是深圳这一活力城市的名片之一。27年历程,几经沉浮,2004年曾夺得中超元年冠军,培养了众多球星和国脚。2016年2月,佳兆业集团收购低谷中的深足,6年来累计投入近50亿元,通过引进高水平教练和球员、创新管理制度、改善球队福利待遇、搭建青训梯队、塑造足球文化等措施,球队面貌焕然一新,成绩逐年提升。2018年深圳足球成功冲超,2020赛季深足俱乐部获得联赛第13名,2021赛季深足俱乐部获得联赛第6的好成绩,是17年来历史最好成绩。2019年9月,深

足俱乐部正式将注册地、纳税地以及联赛主场搬迁至龙岗大运中心主体育场。

资助计划公示到10月19日结束,这意味着,通过公示后,该资金将由深圳市文化广电旅游体育局拨款到深足,对于现在的深足来说,无疑将起到稳定军心的作用。

中超第一阶段结束后,深足取得16分,进入8月后,深足10轮联赛1胜2平7负,仅拿到5分,期间经历了换帅,李章洙下课,沈祥福以技术总监的身份担起球队主教练的职责。20轮联赛过后,深足以21分排名倒数第五,深陷保级区中。

正为保级而战的深足,今年为“钱”所困,教练、球员和俱乐部工作人员均有不

同程度的欠薪,这笔深圳市资助的3500万近日如到账,对深足来讲是雪中送炭,无疑是给教练和球员打了一针强心剂。

目前,深足已经开启了最后14轮联赛的备战,球队上下在沈祥福的带领下,全力冲刺。目前,球队整体状态不错。

中超官方刚刚公布了接下来5轮联赛赛程,24日晚,深足将在海口对阵排名垫底的河北队,双方有2场较量,深足要想保级,必须全取6分。此外,对阵大连人等实力相仿的球队,也要争取拿下。

对于深足来说,还有一个好消息是“主场”定了。14日,在相关部门大力支持下,深足主场定在了佛山南海体育中心,

首场比赛是11月8日,深足对阵大连人。

南海体育中心位于佛山市南海区博爱中路62号,项目建设内容包括“一场三馆”、“一校及配套”,主体育场建筑面积为2.7万平方米,高度37米,地上四层,可容纳观众约2万人。体育场看台还采用了不对称式设计,观众席多数坐西朝东,观众声浪可以向东面扩散。同时,体育场打破传统的广场进入模式,观众可以在游览公园的状态下进入体育场。

对于外界关心的球迷现场看球问题,深足俱乐部表示,将在相关部门指导下,实时根据疫情情况决定是否售票,如果售票,将提前发布通告。

4度换帅,平果哈嘹只为保级

记者鲁蜜报道 上个月21日,中甲球队广西平果哈嘹迎来了本赛季第4位主教练,在中甲保级圈,他们算是最“挣扎”的那一个,作为升班马,他们排名一直在保级圈附近徘徊。虽然说“换帅如换刀”,但对于平果哈嘹来说,效果并不明显,不过,对于保级,球队还是决心很大。

平果哈嘹的中甲处子赛季,征程比较曲折。原本,从新赛季的班底看,球队对于保级还是有一定信心的。但现实给升班马上了一课,中甲远没有想象中那么容易。

赛季初,带领球队征战中甲的是前国脚杨林,此前,他带领球队从中乙通过附加赛冲甲成功,但9轮过后,他成了中甲首位下课的主帅,当时,平果哈嘹的战绩为1胜5平2负,位列积分榜第13名,在5支升班马中排名第4。其实,这样的战绩不算太差,毕竟,有太多的客观因素,比如锋线能力及球队整体经验等,都不是杨林短期内可以解决的。

杨林下课后,平果哈嘹选择的继任者是洋帅。7月18日,曾执教过青岛、陕西长安竞技的西班牙人奥斯卡接过了教鞭,但他到来后,球队成绩没有明显改观,一度进



入长期不胜的怪圈,13轮不胜的压力,压在了西班牙人身上,也压在了俱乐部高层身上。奥斯卡的战术是地面传控打法,对于人员的个人实力要求是比较高的。为此,球队在夏窗时,一气引进了11名球员,其中包括多名锋线球员,希望解决球队锋无力的问题,同时进一步提升整体实力。

成绩不佳,在平果哈嘹只待了47天,奥斯卡就下课了,9月2日,与俱乐部协商一致后,他选择离开。奥斯卡执教期间,球队战绩是1胜4平4负,当时,球队排名积分榜第14名,仅领先降级区3分。相

比前任主帅杨林,洋帅执教也未能起到立竿见影的效果。

奥斯卡之后,平果哈嘹由姜晨出任代理主帅,3比0战胜上海嘉定汇龙,一度让人看到了希望,但接下来1比5惨败给中超热门昆山,同时,身后球队开始追分,平果哈嘹再度降至第14名,保级压力始终都在。

这种情况下,姜晨让位,赵昌宏回归,他成为平果哈嘹本赛季第4任主帅,对于广西球迷来讲,赵昌宏的名字并不陌生,2020赛季,他曾执教过广西宝韵,但中途

下课,这次回归,也是他时隔671天后和广西足球再次重聚。

上任后,赵昌宏首秀取得了开门红,2比1战胜了黑龙江冰城,一度将排名提升一位,不过接下来输给了江西北大门。第三阶段结束后,平果哈嘹依旧排在第14位,离降级区4分。

这个间歇期,对于平果哈嘹来说,要解决的问题很多,一方面,赵昌宏要和球员们磨合,彼此熟悉和适应;其次,解决锋线效率问题。这个问题,前3位主帅都未能解决。据悉,球队将利用一些热身赛磨合锋线,好消息是,外援法布里西奥终于和球队会合,他和安永佳搭档,帮助球队在热身赛上大胜江西黑马青年。第四阶段比赛,他将是球队锋线核心。

第四阶段比赛,对于保级压力巨大的平果哈嘹来讲,非常重要。从分组情况看,对手实力很强,除了青岛排名第八,海牛是争冠队伍外,其他几支球队都是保级圈队伍,每场比赛都是6分之战。

为了完成保级目标,平果哈嘹付出了很多,虽然经验不足,但他们决心很明确,就是全力保级。

记者王伟报道 9月13日晚,越秀山体育场,本赛季广州德比首回合比赛气氛空前紧张。这场比赛无论对于广州城还是广州队的保级都极其关键。僵局直至比赛第60分钟才被打破,广州城队38号球员李永佳禁区前拿球,晃开防守球员后抽射,一记漂亮的世界波应声入网,帮助广州城队1比0领先广州队。这是李永佳职业生涯首个中超进球,也是本赛季首回合广州德比大战的唯一进球,更是佛山三水籍球员历史上的中超首球。李永佳为广州城队取得保级战宝贵的3分。

进球的这一晚李永佳刚满21岁零51天,他也成为广州城队史在广州德比中最年轻的进球者。

对于小将李永佳的表现,广州城队主教练李玮锋表示:“他表现非常好,刚到队的时候,我给每一个球员都讲了,我不分老队员和小队员,都是凭表现出场,永佳(李永佳)、小廖(廖家骏)、宁安,他们都很棒。我能够给球队留下一个未来。”对于李永佳、廖家骏等年轻球员的成长,李玮锋还专门嘱咐球队的老队员帮助他们多担当,帮助年轻队员快速成长。

近日,李永佳接受本报专访,讲述了他的成长细节故事。

“中超首球是给爸爸的生日礼物”

《足球》:今年联赛第一阶段球队经历了一段时间低谷,经过调整之后,最近的感觉怎么样?

李永佳:最近球队一直以上升的态势发展,现在凝聚力十足,过去的事情已经不太重要,更重要的是未来的训练和比赛。

今年6月15日,在中超第四轮广州城与河南嵩山龙门比赛的下半场你替补上场,完成中超首秀,那一天对你来讲有哪些特别的意义?

那天对我来说十分重要,我为那一天努力了很久,站到中超舞台上是最期待的时刻,我想这只是良好的开始,我需要尽自己最大努力去帮助球队,拿到每一分和每一场胜利。

那个时候球队很长时间赢不了球,你的内心也很着急吧?

球队处于低谷时,我内心的确十分着急,希望球队能够取胜,自己能帮助球队。每次训练我都让自己百分百投入,等球队需要我的时候,我肯定会全力以赴。

在广州德比战中打进帮助球队取胜的唯一进球是什么感受?

这对我的自信心有很大的帮助,这是团队一起努力的成果,当然这也离不开教练团队对我的信任。

听说德比战正好赶上你父亲的生日,想到过比赛会进球吗?

没想过。比赛这一天是爸爸的生日,我觉得这个生日礼物非常有意义,因为小学六年,他都接我上学和放学,一直陪伴着我。周末又会陪我和小伙伴一起踢球。

能感受到你的爸爸非常支持你踢球,甚至经常陪你踢球,他对你有哪些期待?

爸爸是一名足球爱好者,我从小就跟着他一起踢球,他每周都会在村里组织球赛,带着我一起踢,他对我要求十分严格,每次赛后都会指出我的问题并教会我如何改正。他很期待我在足球方面有一些成



绩。直到如今,父亲的意见对我来说也是十分重要。

“我想为南派足球作出贡献”

《足球》:你是李营健之后又一名在职业联赛踢上球的佛山三水籍球员,而且你的平台更高,三水的足球启蒙阶段给你带来哪些帮助?

李永佳:在三水的足球启蒙阶段对于我来讲是一段珍贵的回忆,也是我梦想开始的地方。

你的家乡就是三水区西南街道,前段时间有一段三水西南街道的联赛视频,好



▲青少年时期的李永佳已经展示出了一些南派足球的特点。

几万人现场观看决赛,热闹非凡,三水的球迷都知道你在广州城踢球,很支持你,这样的鼓励对你来讲会形成怎么样的动力?

我知道家乡的朋友十分关心我,我很

感谢他们,这样的鼓励提醒着我要不忘初心、努力向上,不要辜负家乡球迷的支持。而我也有关心到三水西南街道的联赛视频,看到家乡如此浓烈的足球氛围,我也很开心!

2013年作为本土足球苗子进入三水区业余体育学校足球班训练,那年你12岁。当时广州富力(广州城队前身)的训练基地正在三水柏宁山庄,你知道富力队就在你身边吗?

我知道,我当时还十分喜欢看广州德比,那种感觉非常好。很感谢这一段缘分,因为是球队培养了现在的我,我会努力表现来回报球队对我的栽培。

2015年你入选了佛山市体校足球班,2016年进入广东省青年队,当时你想过将来有机会进入广州富力踢球吗?

当时并没有想过。当时的我一心沉浸在足球训练当中,对于我来说,认真对待每一次训练和比赛是首要任务。在得知可以进入广州富力踢球的时候,我是十分高兴的,因为这是一支很优秀的球队,而我在这里可以得到更好的提升。

你在广东全运队的时候已经展现了不错的足球天赋,据说当时有多家俱乐部对你很看好,最终缘何选择了广州富力?

广州富力的特点是南派足球文化,从青训梯队到一线队都有很多本土球员。作为一名本土球员,如果我能南派足球作出贡献,那将是一件无比开心的事情!

进入广州城一线队的时候给自己定了什么目标?

还是继续努力,时刻提醒自己道路漫长,要在球场上认真训练,把自己的东西展现出来,一步一个脚印。

你有自己欣赏的球星吗?

我的偶像是莫德里奇,皇马的传奇中

场,我十分欣赏他,他是我学习的榜样。

你曾经入选过国青队,对于自己的未来有什么样的目标?

目标还是沉下心来一步一个脚印,我希望自己可以戒骄戒躁,成为更好的自己,为球队贡献自己的力量。

“李玮锋指导鼓舞我们的士气”

《足球》:广州城队前15轮比赛难求一胜,最近5轮比赛获得8分,你觉得球队最近一个多月有哪些改变?

李永佳:最近一个月球队一天比一天进步,无论是在训练还是在比赛中,我们越来越团结。我们也在不断总结,为接下来的比赛做好准备。

李玮锋是前国家队队长,也曾带过中超球队保级成功,这应该是你之前对他的了解,近距离接触后,他给你的印象是什么?

李导是一名很严格的教练,他对我们很用心很负责。相信在他的带领下,球队会变得越来越好。

李玮锋指导给球队带来了什么?

李玮锋指导鼓舞了我们的士气,改善了我们的精神面貌。他上任后,球队的求胜欲望不断增强,战斗力也在不断提升。

球队有不少老大哥和优秀外援,平时在他们身上学到了哪些优点?

老大哥和外援都提前到场做一些预防伤病的力量和激活训练。他们还很无私地分享场上的经验给我们,训练中他们非常投入,给我们起了很好的榜样作用,带动着我们年轻球员一齐前进。

在球队最难忘的是什么?

最难忘的事就是吉列尔梅的指点,他经常在训练场上发现并指出我的问题,有时他会要我主动拿球,并做到大声呼应,还说不要害怕失误,包括如何跑位,如何瞬间做出正确选择等等,我很感谢他每一次的耐心指导。

广州城队接下来还有很多关键比赛要踢,你觉得需要有怎样的勇气和担当?

现在是球队的关键时期,作为年轻球员,我们需要把年轻球员该有的活力和韧劲都展现出来,接下来的日子,我们会脚踏实地,向我们的目标迈进。

鲁能足校青训总监西蒙：

培养顶级球员 是我们的目标 加练非常重要

记者陈永报道 2016年，葡萄牙人西蒙加入鲁能足校，当时他的身份是一名普通的外籍教练员，执教鲁能足校1999年龄段球队，不久之后，因为足校外籍总教练的缺失，西蒙成为了鲁能足校外籍团队的负责人。2018年，西蒙又受山东泰山足球俱乐部和鲁能足校委派，前往巴西担任巴西DB俱乐部主教练，率队参加巴西圣保罗州A3联赛。

2020年6月1日，鲁能足校正式宣布，西蒙正式担任鲁能足校青训技术总监，这是鲁能足校历史上第一次出现青训技术总监的职务，实际上履行的是原来的外籍总教练的职责。也就是从这一年开始，在西蒙的建议和推动下，鲁能足校正式启动了《视野2025规划》。

不知不觉，这名体育运动专业毕业的博士、欧洲职业级教练员，同时有着11年一级职业联赛和2年二级职业联赛执教经历的教练，在鲁能足校已经工作了7个年头，或者说，他已经扎根鲁能青训，其动辄工作到深夜的工作作风也让足校所有人深深佩服。

在采访中，西蒙谈及了鲁能足校《视野2025规划》的实施和进展情况，以及鲁能足校的其它相关情况，他不断阐述他的相关足球理念，比如他就认为，加练是一名优秀足球运动员必不可少的成长之路。

【视野2025规划】

通过战术周期化

在团队中培养顶级球员

《足球》：可以介绍一下《视野2025规划》吗？

西蒙：《视野2025规划》主要的目标是从每一个个体的球员出发，培养一流的精英个体球员。

首先，我们要识别每一个队员的才能和特点，然后尽一切可能帮助队员发展他的特点，我们尽可能帮助每一个队员提升战术效能水平。

需要强调的是每一个队员。尽管我们的目标是出产一个一个的精英球员，但足球运动是团体的运动，我们要把这种培养放在团体的背景下进行。

为了达到这一步，打造一支好的队伍，就要有统一的比赛理念，让队员可以

发挥他们的特点，为此，我们把各个年龄段的球员进行划分，也就是我们学校提出的分周期的概念（即战术周期化），有三个分周期，每个分周期设定不同的培养内容和目标，包括个体的发展目标和队伍的发展目标。

这是从大概概念上的《视野2025规划》的目标和工作形式。

《视野2025规划》的工作进入了第三个年头，实践效果怎么样？

我在2016年来到了学校，当时我虽然不是技术总监，但已经开始做一些努力，营造一些氛围，所以这个规划在几年前就开始了。2016年以来，我经历了教练员的变动和领导层的变动，包括俱乐部的股权变动，但我们的工作还是很顺利的，走在正确的道路上。

在这个过程中，我将《视野2025规划》做了一些微调，让上上下下可以保持同样的工作方向。可以看到，中超赛场上有很多我们输送的优秀人才，这也是鲁能足校的荣耀，我坚信未来还会有更多优秀的球员脱颖而出。

【有关战术周期化】

三个周期个人团队各有侧重
但不能割裂

《足球》：可以详细介绍一下三个分周期的要点吗？

西蒙：在第一分周期，就是小年龄段，主要是个人基本功的训练，当然除了个人之外还要结合球队的团队配合，这个团队配合并不是说给他们讲战术内容，而是制造训练场景让他们不知不觉地完成这种团队配合；在第二分周期，也就是13到15岁，个人内容和集体内容是一半一半；第三分周期则更多进行团队配合。当然，不管是哪一个分周期，个人和团队都是不可分割的。

经过第一分周期的培训，我们小年龄段的球员在结合战术的技术能力方面拥有了良好的基础，那么在第二分周期和第三分周期，就不需要从头再教了，所以为了提升每个人的战术效能，不光球员个人的技术能力和比赛能力要强，团队的比赛内容、比赛模式、配合能力也要很出色才可以。

举个例子，一个球员拥有良好的传



球意识和能力，但队友却不肯往前，那他也无从发挥，反过来，我们打法再先进，但球员能力达不到，那也无法完全打出良好的技战术表现，所以在这三个分周期，个人和集体是不可割裂的。

【有关青训球队成绩】

成绩让人高兴

但培养球员才是目标

《足球》：在今年的中国青少年足球联赛上，鲁能足校各队伍表现都不错，这是否是《视野2025规划》效果的一种体现？

西蒙：我们这个赛季的一个特点是很多队伍都是以小打大，以2005年龄段的U17为例，他们参加的是U19组别联赛，U17联赛则是2006年龄段的U16球员出战的。

取得很好的成绩让人非常高兴，但我们的目标并不是取得成绩，不管是管理、训练还是比赛，都是为了队员的发展。当然成绩也是非常重要的，我们追求成绩其实是为了打造一种追求胜利的氛围，这仅仅是我们的业务目标。如果单纯为了成绩，我们不会以小打大，同年龄段参加比赛，成绩更容易获得。

以小打大的比赛，可以让队员不断地面对难题并寻求解决办法，这种挑战可以很好地帮助他们。取得了好的成绩，当然是让人高兴的，但我们最终追求的是为了让队员们顺利成长。

我们是在坚持我们的理念下去追求胜利，要知道，有的理念其实更容易追求成绩，比如更加直接的打法，采用防守反击，但我们更希望坚持自己的理念，让队员不断成长。

青训工作，是从小到大培养队员的

比赛能力，培养他们成为职业球员，很多人可能忘记了这种初心。至于一线队，当然完全是从比赛出发的，这是毫无争议的。世界范围内，巴萨、阿贾克斯等等，他们都有统一的理念，进攻型的，控制型的等等。但在中国，可能有的教练员目标就是追求胜利，有的队伍进球之后就开拖时间，这种比赛风格和过程，会影响到队员的比赛时间和锻炼效果的，因为他们在进攻中的实践是不足的。一场比赛中，积极进攻的队伍和消极进攻的队伍，数据差别是非常大的，这仅仅是一场比赛，那一年呢？十年呢？

【有关教练员的培养】

统一执教理念

训练课之外需要自由的加练

《足球》：学校除了培养球员，在教练员培养工作方面情况如何？

西蒙：培养教练员是非常有必要的，培养精英球员就必须有精英教练，贯彻和实施比赛理念也只能通过我们的教练员，培养教练员的形式有集中教练员培训、每周进行训练计划的讨论，以及比赛录像和训练录像的分析，这都是我们培养教练员的内容。

通过这些方式，慢慢改变教练员的执教理念，统一大家的执教理念，如果我们通过这种方式，形成统一的风格的话，教练员的培养是水到渠成的。

必须要说，足球训练并不单单是在足球训练课上进行，对比一下中国的小球员和欧美的小球员，以巴西为例，他们的小球员在训练课之外也会不断地碰球，踢街头足球之类的，但我们中国的小球员在2个小时的训练课之外就很少碰球。



2022 泰山青训 (上)

专访鲁能足校副校长郭侃烽： 一体化战略全面推进， 成绩全线飘红

记者陈永报道 1998年10月,13岁的周海滨接受了郭侃烽的邀请,加盟了山东泰山,随后进入鲁能足校学习。2002年,17岁的周海滨正式成为了山东泰山一线队的一员。2022年,周海滨回归鲁能足校,担任U15红队主教练,在这里,他和恩师郭侃烽再次相遇,如今的郭侃烽,是鲁能足校副校长。

金秋季节,记者再次来到了鲁能足校,就在两个月前,鲁能足校在中国青少年足球联赛中全线飘红,U13和U15组别全部杀入四强(四强赛尚未开始),U17和U19也以骄人战绩晋级下一阶段,其中鲁能足校U15、U17和U19组别都是以小打大。

在鲁能足校,郭侃烽向记者讲述了鲁能足校股权改革以来的相关变化,以及鲁能足校的整体思路和未来规划。

【中国青少年足球联赛】

U13、U15、U17和U19四队全线飘红

《足球》:鲁能足校股权改革第二年已经进入尾声,两年间,学校发生了哪些变化?取得了什么样的成绩?



郭侃烽:自俱乐部股权改革以来,俱乐部给我们的要求就是要稳定,学校在近两年的时间里很好地落实了俱乐部的要求,主要体现在以下几方面,人员的稳定,成绩的稳定,以及追求战术理念风格的稳定。

我们不同年龄段的球队无论是在成绩上,还是在人才培养上都有着非常出色的表现,在为国家队输送人才方面和以前保持了相同的水准,这一点得到了俱乐部的肯定。

今年,我们在中国青少年足球联赛U13和U15组别都进入了前四,目前在积极备战总决赛。同时,我们派出U16和U17两支足球队分别参加了U17和U19组别的联赛,这两支球队在各自的小组位居第一,晋级下一阶段的比赛,在下半年的比赛中希望看到他们有更好的表现。

【足校定位和未来规划】

培养精英球员,瞄准国家队和五大联赛

《足球》:学校的未来有什么样的定位和规划?

郭侃烽:从学校的角度来讲,“建设百年足校,培养顶尖球员”这个目标是不会动摇的。目前,为了实现这个目标,学校一直紧跟世界先进的足球发展理念,将学校的外籍教练和中方教练以融入式的方式安排一起工作。

球迷们可能也注意到了,鲁能青训出了很多效力于各级国家队和职业队的球员,但是尖子球员数量不足,我们所说的尖子球员,指的是能在成年国家队、国奥队、青少年国家队起到核心作用的球员,在五大联赛有竞争力的球员,这样的尖子球员是我们下一步的培养目标。由此,我们要培养出精品教练员,有了精品教练员,才能出精品球员。

我们不仅仅满足于为国家队培养人才,同时要提升中国足球的整体水平。

【俱乐部和足校一体化战略】

在泰山俱乐部,实时观看足校梯队训练

《足球》:学校与俱乐部高度一体化战略目前推进情况如何?

郭侃烽:从去年起,俱乐部和学校实施了“高度一体化发展战略”,具体体现在以下几个方面:

第一,我们为俱乐部、国家队培养的品行兼优的球员,比如韩鹏和周海滨,已经回到了学校,担任教练的角色,曾经效力于泰山队的汪强也来到了学校。下一步会有更多这样的球员转型从事教练员的工作。同时,我们的教练员现在要年轻化、知识化、科技化,要具备与外籍优秀教练员竞争的能力,我们选择的这三位教练员,在敬业程度、带队成绩以及与球员、教练员互动等方面,都是非常出色的。

第二,利用一线队来到学校进行集训的机会,我们的青训教练和一线队教练进行业务沟通,比如我们借此机会了解学校培养的队员上调一线队后还有哪些不足,帮助我们在竞训体系中做出调整,实现球员能力的全面发展。同时,一线队教练员会为我们讲述一些他们的工作体会,我们也会向一线队反馈我们想了解的信息。

第三,俱乐部也有青少年训练部,这个部门有马宝刚、张海涛、米格尔等专业人士,我们所有梯队的训练以及选材工作,俱乐部青少年训练部都会介入其中。基于大数据系统的帮助,青少年训练部可以在济南实时了解到足校所有球队训练的情况,他们也会直接和足校教练员进行沟通,这让学校与俱乐部保持了非常紧密的联系。

【足校发展及人才引进】

引进更多人才,争创亚足联三星青训学院

《足球》:足校人才引进方面有什么样的规划?

郭侃烽:2019年,学校被亚足联授予首届“年度青训学院奖”,亚足联根据输送人才的能力、每年的成绩、在洲际赛场上球员的出品率以及软硬件设施来评判一个单位是否有资格获得这个奖项,我们获得这个奖项,代表亚足联非常认可学校的发展,也让我们非常振奋。

这只是一个开始,我们正在积极争创亚足联三星青训学院。目前在亚洲范围内只有三四家亚足联三星青训学院。这个评比对一个青训机构的软实力有着很高的要求,教练员团队、技术团队、医疗团队,这些我们专业团队的重要组成部分,都需要更多优秀的人才。

我们既然要走国际化的发展道路,走符合足球发展规律的道路,就要有这种专家人才来支撑实现我们的目标。我们的专业人才要在全国选,如果国外有合适的专家,我们也会积极去努力引进。

【有关战术理念及发展】

战术需要多样化

最大化提升球员战术效能

《足球》:鲁能足校下一步有怎样的思路?比如球队建设方面。

西蒙:我们的队伍建设必须要有一定的模式,以此贯彻比赛理念,这有很多的要求,但又不是那种非常详细和具体的要求,希望看到的是每支队伍拉出来,大家会说,这是泰山的队伍。就好比名画蒙娜丽莎,每个人去画都会有一定的不同,但大家一看都知道,这是蒙娜丽莎。比如我们的队伍里有两个优秀的前锋,那我们就可以打双前锋,而不是非要去了为了统一去打单前锋,但整体战术不会有太大的改变,我们不会限制阵型体系安排,根据球员的特点进行调整,完全的统一打法和固定打法是不可取的。

一般青少年精英队伍,一场比赛变阵三四次、四五次很正常,球迷会发现,球员会频繁换位,一场比赛下来很好看,但这场比赛具体的阵型是什么,那不好说。

我们所有的做法都是为了最大化提升球员的战术效能,我们控制比赛,但控制比赛也需要不断去突破对手,这样才有意义。如果我们有一支队伍出现直接的、防守反击的打法,我一定会坐下来和教练讨论,要不要调整一下,虽然这种比赛的风格可能会赢得很多的胜利,但对于我们的队伍和个人的成长未必是好的。

【有关中国执教感悟】

适应当地文化和价值观

要把困难看作挑战

《足球》:在一个陌生的国家,远离家人,你是如何应对的?

西蒙:足球这个行业就是不断去适应陌生的环境,我2016年来到中国,其实是我第一次离开欧洲,加入足校之后,我主要在中国工作,也去过巴西的基地,也带队回过欧洲拉练,我现在工作和生活适应得很好。

适应的另一个核心是适应当地的文化价值观,培养巴西的精英球员和培养中国的精英球员有不一样的背景,巴西的很多小朋友从小不上学,家里也没有智能手机,所以有更多的时间踢球,中国普遍更富裕,智能手机等玩的东西更多,吃得更丰富,家长也更保护孩子,这体现了文化的多样性,所以我们培养巴西的球员和培养中国的球员,具体的做法是不一样的。而且,即便是同一文化背景下的不同孩子也需要个性化的培养。

我认为,最重要的一点是,我们不要把困难看成问题,而是看作一种挑战,一种我们可以通过努力和聪明才智去寻求改变和发展的挑战。

目前,我们学校的训练理念改进提升得比较明显,学校有很多设施,都是为了球员们更好地加练,让他们在训练和上课之外,自由自在地训练,想怎么练就怎么练。但我也注意到,学校之外仍旧有很多的教练,不仅仅不会安排训练课之外的街头足球之类的加练,而且两个小时训练课还会安排一些健身房的项目,安排那些固定的、非比赛和对抗的训练项目。

我们都知道1万小时定律——你要想熟练地掌握一项技能,需要高数量、高质量的时间训练,大约就是1万小时。如果每天只练2个小时,大概需要16年的时间,但如果每天在2个小时的训练课之外还有4个小时的加练,每天就是6个小时,这样大概5年就可以达到1万小时。也就是说,一个孩子8岁接受专业训练,大概不到14岁就可以达到1万小时。

《视野2025规划》很重要的一个内容其实就是加练,这并不是说加训练课,而是在训练课之外自由发挥的加练,没有人告诉他们应该怎么踢,没有人批评他们,他们想怎么踢就怎么踢,这一块工作是非常重要的。

【韩鹏周海滨汪强回归】

优秀教练需要

热情和职业氛围熏陶

《足球》:现在,韩鹏、周海滨、汪强他们回到了足校,怎么看待这些知名的球员成为青训教练员?

西蒙:球员和教练员,这两个职业是完全不同的,瓜迪奥拉是一名非常优秀的球员,他后来成为了教练员,但穆里尼奥从来没有踢过职业足球,但他也是优秀的职业教练。作为教练,最重要的特质就是对这份工作的热情、学习能力,以及对于这份工作的责任感及投入程度。

当然,足球背景也是非常重要的,一个没怎么接触足球的人到了二三十岁想当教练也很难成为好教练,穆里尼奥虽然不是优秀的球员,但他一直都在足球的氛围中,他的父亲是一名优秀的教练,他从小就在这种足球的氛围之中,所以要成为一名好的教练,始终在职业足球的氛围中是很重要的。

必须要说的是,一般一流的教练员是没有休息日的,他一天24小时都是在工作状态的,所以热情并不是说出来的,而是做出来的,热情和实践相结合更重要,教练员和球员一样,都需要不断地练习,一个老教练一天有效工作一个小时,干了20年,和一名新教练员一天工作18个小时,干了一年,他们两个的经验是差不多的。

现在来看,我们学校的这三名前职业球员转型的教练,他们做得还是非常出色的。



2022 泰山青训(上)

山东泰山 U17 主教练韩鹏： 强调高强度快节奏

记者陈永报道 在今年的中国青少年足球联赛上，韩鹏带领鲁能足校 U17 红队(缺了多名主力球员)参加了 U19 组别的比赛，豪取小组第一，目前球队正积极备战下一个阶段的总决赛，近期主要和中甲、中乙球队进行热身，表现不俗。

《足球》：作为从鲁能足校走出去的球员，回到足校担任梯队主教练，是一种怎样的感受？

韩鹏：23年前，鲁能足校建立，我是足校的第一批球员，也是当中第一个升入一线队的。退役后能够回到足校来执教，对我来说，心中对这里充满感情，这也是一直以来很向往的一件事。

从职业队助教到梯队主教练，两者有什么不同？是否已经适应了这种变化？

职业队教练的工作就是把训练搞好，把球员的状态调整到最佳，而青训教练的职责不同，队员都是十六七岁的孩子，还在学习，所以我们这些青训教练还承担着教书育人的职责。我还是希望他们在踢球和做人上都有提升，这也是我们足校非常好的一点，过去二十多年一直在强调‘要做球星先做人’，如果一个人不懂得感恩，那么就算把他培养成一名职业球员，也不会有太大的提升。

今年的中国青少年足球联赛，你带队晋级到了下一阶段，如何评价球队的表现？接下来的又有怎样的目标？

第一次带队参加全国比赛，而且还是以小打大，刚进赛区时，说实话，我们教练组也没底——因为没见过、没打过。球员们之前热身赛打得比较多，但这种正式比赛中，球员们从心理到场上表现肯定是有区别的。庆幸的是，通过这次比赛，经过我们在赛场上的调整，也得益于



整支球队对比赛的求胜欲，最后我们取得了不错的成绩。更重要的是，队员们在这一阶段比赛后得到一个非常大的提升，无论是心理上，还是技战术上，还有身体对抗能力。下一阶段的目标是继续留在第一集团(随后还有两个阶段，最后一个阶段决出冠军)。

作为有着非常成功职业履历的球员，你最想给这些青训球员灌输怎样的足球理念？

我一直给队员灌输的就是，必须努力去适应这种高强度、快节奏、高速转换的比赛。在训练中，慢慢腾腾的节奏要不得，包括传球等细节。而且这一切也一定要做到极致，如果你在训练中都做不到的话，到了比赛中肯定也做不到。

曾经的经验会不会和球员们分享？

我们还是希望能把自己学习到的最先进的东西灌输给这些球员，因为自己的经验已经是很多年前的了，有些所谓的经验也已经过时。我们会努力把自己学习到的最先进的东西、最先进的理念灌输给球员。

对这些球员的未来发展有怎样的期待？

首先，期待他们能够更多地升入一线队，更多地出现在中超赛场上，更多地能入选国家队。当然，如果能有球员走出去，能到欧洲去踢球，就更好了。

球员说

泰山 U17 球员史松宸(中后卫)

我早先在大连踢球，总体来说，个人能力算是不错的，其实之前也去了另一个足校试训，但我感觉鲁能足校更专业，如果能留在鲁能足校，肯定是对我个人发展最好的一个平台。

和韩导、西蒙指导有过很多交流，西蒙总监对我主要是提供一些个人技战术、位置技术上的帮助。韩导则在心理以及个人技术上，对我有很多帮助。

参加中国青少年足球联赛感觉很兴奋，也有点紧张，因为之前没打过跨两个年龄段的比赛。但我们队非常团结，每场全力以赴，取得这个成绩也特别开心。接下来我们还要脚踏实地，努力拼搏，争取更好名次。

未来如果能够升入一线队的话，再好不过了。当然，进入国家队也是我们每一名

运动员的梦想。

泰山 U17 球员彭啸(中后卫、后腰)：

踢球是因为小时候身体不太好，经常感冒发烧，后来踢得越来越好，也越发喜欢足球，来到鲁能足校其实也意味着决定走职业这条道路。

韩导来后，带我们一直走的是传控的打法。韩导之前也在一线队执教，因此他带给我们的一些训练方式及要求，都是比较贴合成年队的。平常我们也会和韩导、西蒙指导交流，他们也给了我很多好的建议。

此前也遭遇了一次大的伤病，确实对自己的身心都有很大影响，经过治疗和调整，现在也逐渐能够和大家一起训练，也在慢慢找回自己的状态，但离理想状态还有距离。

我的目标其实一直都没变，希望能早日进入到一线队，然后继续为国争光。

山东泰山 U15 主教练周海滨： 教会他们踢复杂足球

记者陈永报道 在今年的中国青少年足球联赛上，周海滨率领鲁能足校 U15 红队(多名主力前期缺席，补充了黄队及 U14 队的多名队员)杀入 U15 组别四强，目前球队正在积极备战最后的四强赛。

《足球》：作为从鲁能足校走出去的球员，回到足校担任梯队主教练，是一种怎样的感受？

周海滨：回到鲁能足校，感觉就像回家一样。变化的无非就是现在的校园比我们以前在时更大了，足校的整体设施也都更加专业、先进了。对我来说，这里真是非常熟悉。

就你的经历而言，青训期间有外籍教练，职业生涯中也与很多本土教练、外籍教练合作过，现在你的执教理念是？

因为他们是青少年，所以，我个人认为还是应该按照足球的发展规律去培养。我还是比较希望让他们学会踢一些复杂的足球，传控也好，组织进攻也好，踢得复杂一些。因为现在踢得复杂的话，未来他们可能做简单的事情时就会更加从容。我们也有部分青训球队打法很直接，直接并没有错，但我还是觉得，他们应该会复杂地去踢球，否则，到了一定层次要打一些比赛时，很多球员就已经完全不会选择了。

今年的中国青少年足球联赛，你带队晋级到下一阶段，如何评价球队的表现？接下来又有怎样的目标？

参加这个比赛，本身就是以锻炼孩子为主要目的，并没有考虑成绩。确实遇到很多的困难，正赶上省运会，所以我们由 07 红、07 黄以及 08 红这三支球队组成了一支球队去参加，最开始也只带了 13 名球员。进入 16 强后，此前参加省运会的 10 名球员回来了，但他们身体上、精神上都很疲劳，所以我们 16 强的比赛过程不是特别好，但结果倒还不错，进了 4 强。还是



那句话，我并不是特别看重成绩，我想要的是球员们在比赛中去提高，踢出我想要教给他们的比赛方式。现阶段队伍是非常整齐的，最后的半决赛、决赛时间还没定，我们也不会专门为了这两场比赛去训练，我还是希望通过训练去提高他们。

我们注意到你在训练中亲自披挂上阵，希望传递给队员什么讯息？

一般我是不会上的，有时候训练少人，我就会上去，这次是因为我们刚放了 5 天假，这周的训练比较轻松，其实上去也是带着目的，有一些东西我讲给他们听，和做给他们看是不同的，亲自上去做给他们看，他们就会更直观地理解，就会明白，周导的这个要求原来是这样的。

对这些球员的未来发展有怎样的期待？

我希望他们能快乐地踢球。因为我接了这支球队以后，也回想自己在青年队时的经历，我能感受到，有时候我们中国足球青训培养孩子的方式可能有些刻板，可能让孩子们有些固化。我是一个比较开明的人，所以希望教出来的孩子，是开心、快乐的，每一天站到球场上，是充满乐趣地在享受比赛，并不希望他们觉得是在做一份什么工作，是为了足球而要干什么。我希望他们能这样去提高自己。

球员说

泰山 U15 球员杨杨(后腰)

从小就喜欢踢球，来到鲁能足校也是想更好地提升自己，锻炼自己。周指导来了，让我们重新认识了足球，给我们带来了更先进、更职业的足球思想与技术。周指导也一直希望我们踢快乐足球，我现在在场上踢得很开心，但是不能放松。

训练中和周指导学到了很多。之前很少看到周指导实战，因为都是在电视上看周指导踢球，周指导来到球队后，我们可以直接地观察、学习。未来我想像周导那样为国效力。

泰山 U15 球员王宇轩(边锋、边后卫)

周导来到球队后，感觉球队变得更加职业了，踢法更倾向于现代足球，更追求脚下控球。我从小就是泰山队球迷，因为我爸就是球迷，经常带我去现场看球，我还当过球童。原来，我是在看场上周指导踢球，现在能看他现场做一些示范，感觉很棒。就跟自己小时候在电视上看一些球星，现在能亲身跟他一起对抗，向他学习，这种感觉很棒。

至于我的未来目标，肯定是进国家队，为

国争光，向更高舞台冲击。

泰山 U15 球员张宇轩(边锋)

我是去年才加入足校的，之前一直在踢校园足球。很早就对鲁能足校有所耳闻，这里一直是中国足球的最高学府，所以非常期待。当自己有幸能真正地迈入职业足球这一步时，鲁能足校肯定是自己的首选，因为很多中国足球明星就是在这片沃土中成长起来的。

很早之前就知道周指导有出国留学的经历，他自然会有一些很先进的足球理念、更接近现在欧洲足球的踢法。他来执教我们，对整个团队而言是非常有益的，改变以往可能有些简单的打法，踢得更复杂，因为这样才更有利于我们未来的发展。周导也让我们真正地学会了用足球思考。

对自己未来的期待，就是希望一直享受足球，一直从事踢足球这项事业，一直认为这是一件快乐的事情，不要违背自己开始踢球的初衷。更大的期望就是百尺竿头更进一步，可以取得更好的成绩，比如进入国家队，为国效力。踢到五大联赛，是我最终的目标。

静若处子,狂野哈兰德的“背面”

记者寒冰报道 以印度瑜伽冥想为招牌庆祝动作的哈兰德,新赛季横扫英超和欧冠,上周刚刚射入第20球,成为本赛季人气最旺、状态最火爆的超级巨星。各国媒体纷纷报道瑞典 viaplay 平台为哈兰德拍摄的个人纪录片《哈兰德:选择》,大家惊诧于他吃挪威当地天然牧场饲养的牛内脏,主要是牛心、牛肝,以及他和C·罗一样购置了超低温冷疗舱。

但除了每天摄入高达6千卡路里的食物,哈兰德真正被认为足够特殊的自我调整方式,在于坚持练习瑜伽,冥想,以及雷打不动的昼夜作息规律。相比球迷们早已耳熟能详的各种高科技训练和运动康复措施,冥想和坚持作息规律更为难得。因为大家见到过太多自律性差、无法坚持规律作息、时常流连夜店沉溺酒色的天才,逐渐被自己低俗的欲望击败。

冥想和严格到极致的作息,是一个人与自己内在的较量。哈兰德不仅赢得了球场上的对手,也赢得了自己内心的对手。相比之下,居然要求在职业合同内写明每周都要保证2次夜店派对的小罗,在哈兰德面前就相形见绌了。

劳逸结合,冥想更重要

早在效力多特蒙德时代,哈兰德就以瑜伽坐姿冥想的招牌庆祝动作闻名。而在场下哈兰德就是将冥想作为主要的放松方式,让自己能够迅速缓解训练和比赛带来的紧张、焦虑和疲劳。冥想是人类最古老的内在休养方式,甚至可以从上溯到7000年前。原本冥想与人类的原始信仰、哲学有关,但近代以来,它越来越多地作为世俗的、缓解压力的活动而存在。

进入21世纪,越来越多的研究表明,一定时间规律的冥想可以降低血压,缓解精神焦虑,降低抑郁水平,减少可能导致某些疾病的风险,最终降低罹患心脏病、心肌梗塞和中风的风险。而且,冥想也能帮助人们戒断不良嗜好,尤其是戒烟,吸烟是诱发心脏病的主要因素之一。当然,运动医学专家们强调:适量的运动仍然是预防疾病,促进健康生活方式的最可靠方法。但冥想也可以减少罹患某些疾病的风险,特别是可以帮助人们改善心理素质。



■哈兰德这个冥想动作在多特时就已经火出圈。



■10月2日面对同城死敌曼联,哈兰德上演帽子戏法后做起了招牌的冥想庆祝动作。

英国《每日邮报》专访了拉伊普尔·布拉尔医生,他是美国洛杉矶3CB Performance 运动医学机构的运动医学专家、理疗师和体能教练。布拉尔医生表示瑜伽是早已被证实可以改善精英运动员恢复肌体,放松心情的练习方式:“瑜伽是我所说的能帮助运动员积极恢复的一种方式,但冥想更为重要。”哈兰德每天都会打坐冥想,这已经是他日常生活的一部分。“我喜欢冥想,它能找到内心的平静,这对我有很大帮助,它让我能够平静下来,这也是为什么我有时会在进球后那样庆祝。”哈兰德说。

牛津大学神经科学家,著名的昼夜节律专家之一拉塞尔·福斯特教授,非常认可哈兰德的冥想放松方式。他认为在夜间冥想或练习其他令大脑平静的技巧,对于让身体更好地进入睡眠模式很重要:“这真的很重要,这是一天结束时能做的最好的事情之一。”其实,哈兰德并非第一个善于利用冥想改善身体状况的顶尖运动员。NBA 传奇球星科比·布莱恩特每天早晨都会冥想10-15分钟,通过冥想让自己的内心平静下来,对每天有所计划,而不是急于求成。

越来越多的心理学家,开始鼓励运动员在重大比赛前练习冥想,作为备战前重要的心理准备。冥想可以帮助运动员获得高度集中的注意力,放松焦虑和紧张的心态,让他们在比赛中更为从容不迫。显然,新赛季的英超和欧冠赛场,大家已经看到了一个通过冥想足够从容的哈兰德。

昼夜节律,阳光最重要

C·罗的放松方法是每天多次睡眠,每次持续时间不长。但哈兰德不同,他一直坚持控制自己的昼夜节律,也就是睡眠生物钟的周期足够稳定。哈兰德关注的并不仅仅是自己醒着时要做的一切,还有睡眠。但哈兰德并不靠睡懒觉补充睡眠时间,而是早早醒来,以吸收第一缕晨光,他说:“我每天早晨做的第一件事就是让阳光照射进入我的眼睛里,这对我的昼夜节律有好处。”昼夜节



■哈兰德的饮食让人诧异,他的作息让人惊叹。

律专家福斯特教授表示,能够保持昼夜节律对顶尖运动员非常重要,可以确保运动员每天睡得更好。

福斯特教授表示,光对于人体的生物钟非常重要,他说:“晨光可以帮助你早起,而夕阳可以训练身体晚起。哈兰德会经常在夜间比赛,球场内的泛光灯会影响他的生物钟,让他很难正常入睡。但通过坚持每天早晨看到第一缕晨光,他在某种程度上正在努力调整,正确设置自己的生物钟。”为了尽可能保持规律的生物钟,晚上哈兰德会戴上可以过滤电视与手机蓝光的特制眼镜,“这对褪黑素分泌有积极影响,这是影响人体睡眠的一种荷尔蒙,它的正常分泌可以帮助我们睡得更好,自然身体也会恢复得更好。”福斯特教授说。

不过,目前运动医学的相关研究还没有证实这种“防蓝光”做法对肌体恢复的有效性。福斯特教授表示:“相比冥想和昼夜节律,蓝光的确有点复杂。研究表明眼睛中的传感器对蓝光更敏感,这会影响到身体已经形成的生物钟节奏。然而,事实上大多数人在晚上看到的蓝光量,例如看笔记本电脑、液晶电视或手机,并不足以产生很大的影响。”不过福斯特也承认,减少眼睛看到的蓝光量能够影响人类的生物钟。

对球场上过于狂野的哈兰德而言,球场下的冥想和保持作息规律,是有效的动静结合、劳逸结合。球迷们可以感受到每天吃牛心和牛肝带给哈兰德身体的改变,更应该体会到哈兰德在绝对静止的情况下,通过冥想与戴上防蓝光眼镜保持昼夜节律所带来的肌体恢复速度。

顶级选手爱冥想

记者寒冰报道 传统中国哲学强调阴阳平衡,动静结合,对于静的看重也是印度哲学的奥义。哈兰德在足球圈以习惯冥想闻名,但其实冥想在其他精英体育领域早已非常普及。NBA 联赛除了科比,詹姆斯早在2011年折戟总决赛后,接受心理医生建议开始练习冥想,每次在球队下榻酒店冥想时,还会点上带有香薰的蜡烛。此外,奥尼尔、克莱·汤普森也都对冥想非常热衷,而洛杉矶湖人全队在传奇教练菲尔·杰克逊带领下都有冥想传统,训练营还专设有冥想室。

冥想对于运动员的最大益处是能够更好地保持专注力,年初的北京冬奥会上,大放异彩的谷爱凌透露,自己同样通过冥想缓解内心压力,放松心情。经常的冥想训练可以使球员在比赛中克服紧张情绪、掌握和改进运动技能、应对压力并治疗心理障碍。通过冥想训练,能使球员大脑皮层神经活动兴奋度处于适当水平,更好地发挥大脑对技术的积极控制与调节功能。

值得一提的是,不久前C·罗攻入个人本赛季英超首球,达成在俱乐部射入700球里程碑时,还与队友安东尼一起做起了冥想的庆祝动作。6年前帮助葡萄牙队夺得欧洲杯冠军的门将帕特里西奥,也是冥想练习的专家。他表示通过冥想改变了自己的注意力,以及呼吸节奏,能够保持更稳定的镇静状态,对他在门前扑救点球很有帮助。阿森纳俱乐部还专门安排了冥想教练,帮助球员们改善自己的心理状态。

冥想可以让运动者的内心恢复平静,降低情绪焦虑或抑郁水平,而昼夜节律对运动者尽快恢复身体状况更有帮助。通常健康身体的皮质醇水平在早晨8点达到峰值,这在理论上会唤醒睡眠中的人。深夜3点左右皮质醇水平会降到最低,5个小时后回升到峰值。理想情况下,早晨8时人类苏醒,最好是能在阳光照射下,而不是被定时闹钟吵醒。

当哈兰德的双眼看到第一缕晨光时,他的肾上腺和大脑就开始泵送肾上腺素,让他的肌体复苏到运动状态。中午时候皮质醇水平开始下降,肾上腺素和血清素会持续增加,前者用于向肌体输送能量,后者可以帮助人们保持情绪稳定。中午随着新陈代谢和核心体温升高,人会感到饥饿并准备好进食。中午过后皮质醇水平开始进一步下降,新陈代谢减慢,肌体疲劳感产生,血清素逐渐变成褪黑素,从而引起



嗜睡。只要明了昼夜节律的生物钟规律,就可以自我调节改善身体的恢复状况。

运动者关注运动表现,但更应该关注静的表现,后者往往才是决定关键时刻运动表现的要素。

■C·罗打进俱乐部第700球后的冥想庆祝动作,开始流行了。

相比保持当地高中男足的霸主地位,他们更向往的是全国性舞台,更看重的是传承本校的足球运动基因,弘扬其历经百年的足球文化。

百年足球风云

特约记者左瑞昆明报道 在市民心里,昆明市第一中学是一所百年名校,包括哲学家艾思奇、物理学家杨振宁、数学家熊庆来在内,都是该校的校友。而在昆一中遍布各行各业的校友当中,却有很多人以母校的足球为荣,不仅因为这里出过国脚以及省队教练、队长、球员,他们还特别留恋自己的在校时光,对自己的足球教练、队友念念不忘。

不惧强手的公勇严毅

9月中旬,第一届中国青少年足球联赛男子高中年龄段U17组第三阶段预选赛在昆明举行。作为海埂赛区唯一的主队,昆一中面对实力普遍更强的对手,最终在13支参赛队中名列第五。虽然没能晋级下一阶段的比赛,但在主教练赵健看来,他们已经完成了“参与、体验、提升”的三大参赛目标,最重要的是“球队打出了昆一中的精神气质”。

从1905年建校算起,117年的历史烟云中,时任云南省长公署秘书长周钟岳1926年为校庆题写的八字校训“诚敬勤朴,公勇严毅”,被镌刻在昆一中校门口的巨石上。如果说日常的学习训练,足球队员在践行着“诚敬勤朴”,那么在全国大赛的舞台上,“公正、勇敢、严谨、坚毅”则呈现得更为明显。

现任校长赵灿东1985年到昆一中从事历史教学,2008年起统领全校工作至今,已经在昆华园扎根38年。用赵校长的话说,他是“用历史老师的眼光来挖掘昆一中百年历史的精神文化”,通过挖掘校训、校徽、校歌的内涵,以及主编校史志,建设校史馆,为这所百年名校注入更大力量。

除了致力于推行“诚敬勤朴,公勇严毅”,重视体育的赵灿东还担任学校足球队的领队,也乐见学生在球场上运用本校特有的精神财富。在他眼中,每个学生的特长不一样,有的可能文化学习好,有的可能长于音乐、体育,而昆一中通过各种活动,“让每个孩子都能找到自己的优势,从而找到自信、自尊。”

海埂参赛期间最让球队难忘的是,有三场比赛通过互罚点球获胜的经历。赵健承认本队有多场比赛处于被动,但队

员在精神意志方面从未居于下风,“这次参加全国赛事,充分展示了我们的自信和拼搏精神,应该说把校训里的这个‘勇’字体现得非常透彻。”

据了解,自2016年开展高中组校园足球联赛以来,昆一中在已经举办的六届昆明市高中联赛中五次赢得冠军,期间还屡次斩获云南省校园足球总决赛桂冠。这次代表昆明市出征首届中国青少年足球联赛,从校领导到教练组、全体队员,都格外重视这个“在家门口参加高水平比赛的机会”。

在这项规模空前的新生赛事中,勇字当先的昆一中有四名球员先后当选全场最佳球员:张誉怀、周正、周宇琨、张轩恺。而在三场平局进入点球决胜的比赛中,守门员周宇琨都扮演了关键角色——他不仅每次都能扑出对手点球,而且每次都亲自罚入致胜的点球。



昆一中守门员周宇琨在海埂赛区三度扮演点球决胜的终结者。

出于对周宇琨的心理素质、脚下技术的了解,每次点球大战,赵健都会做精心的安排,“一般来说,看到门将站在罚球点上的时候,对方门将的心理负担会很大。”另外,日常训练时他就很重视队员心理、点球技巧等方面的细节,甚至训练到天黑以后,他还安排球队在光线不足的条件下进行点球练习。

每周一到周五的下午6点,以足球特长生为班底的昆一中校队都会开始训练,直到晚上8点半结束,队员们才飞快地吃饭、冲澡,奔向教室上晚自习。由于本地同年龄段实力相当对手不多,他们经常在周末前往昆明各所高校,挑战更大年龄段的校队。寒假适逢职业队冬训时,他们还会去各个基地找俱乐部梯队过招。

据了解,赵健2016年大学毕业后入职昆一中仅一年,就通过选拔获得了中国校园足球教练员赴法留学的资格。经过在马赛三个多月的学习,法国青训的理念和模式对他影响很深。之后又融入了中国足协青训大纲里的思路和方法,渐渐形成了一套他认为更接地气、更有成效的训练手



昆一中在海埂赛区征战首届中国青少年足球联赛第三阶段。

段,“每一天、每星期、每个月、每阶段,我们都有不同的训练要求。”

在以文化学习、高考成绩为重的高中名校里,像昆一中这样的学校颇为罕见:坚持每周五练,每次训练2.5小时,周末以赛代练。自从走上教学岗位后,赵健就坚持这样的训练模式,理由是:既然学校那么重视足球,学生那么喜欢足球,就不能让昆一中的足球传统、文化传承“断送在我手里”。

传承百年的足球基因

在昆一中,学校领导对足球重视绝不仅是一种姿态,而是具体硬件设施、校园氛围、训练补贴、参赛经费等各方面的倾力保障。相关的组织架构上,除了校长亲任足球队领队,分管体育的副校长李蓉主抓球队建设管理,教务处也设置专职干部负责球队竞训的具体事宜。

与近七年来雨后春笋般涌现的全国校园足球特色校相比,昆一中的足球文化有着更深厚久远的历史根基。这一特点不仅让历届校长倍加重视,更让当过历史老师的赵灿东尤为珍惜,也让喜欢足球的在校师生、历届校友们特别自豪。

据校方提供的史料显示,1905年成立的“省会中学堂”是昆一中的起源,而在易名“云南省立第一中学校”之后4年,即1916年,该校发布的《课外运动规则》当中,已经就足球比赛的规则、足球场器材的使用明确了一系列具体要求。

73岁的刘晓燕先生1980年进入昆一

中,退休后被返聘到校史办公室,从事校史档案研究已经13年。他认为,“勇”字很少出现在国内高校或中学的校训里,昆一中却恪守如初,起因是受蔡元培先生执掌教育部时倡导的“军国民教育”影响,而这种尚武精神体现在教学活动中,就是体育课程、体育类的课外活动备受重视。

在1925年发行的《云南省立第一中学校校刊》第56期“本校体育消息”栏目中,不仅登载了一份含干事和队员在内共14人的“校级足球队代表”名单,还罗列了当

《老照片》



1953年昆明一中足球队合影。前排左一为王昌锡,左四为马克坚。



1933年云南省立昆华中学高中部足球队合影。



校史办公室负责人刘晓燕已经在昆一中供职42年。

走进昆明市第一中学,探寻“百年校园足球”

昆一中“勇”字当先



年4月5日至6月1日期间,由4个班级代表本校出战另一学校球队的6场足球比赛的结果:4胜1平1负。

以上有据可查的文献表明,上世纪二十年代,昆一中在足球上不仅已有校队建制,定期进行有组织的对外交流比赛,而且校园足球已深入到班级层面,而当时全校约有8个班。刘晓燕对此解释称,昆一中建校伊始占地面积就很大,有足够的场地条件来开展足球运动。

1932年更名“云南省立昆华中学”之后,该校招生规模逐年扩大到18个班,足球氛围愈发浓厚。据1994年出版的《云南省志 卷七十二 体育志》记载:昆华中学每天下午4时半至6时进行课外体育活动,内容有球类、国术等。足球活动,在昆华中学已形成传统,参与者占全校半数以上。

这一时期的现存史料中,开始出现该校足球队的珍贵合影。1938年秋,为安置西南联大师生,昆华中学腾出校舍,全校师生徒步前往玉溪九龙池继续办学;1940年秋,全校又迁往澄江坚守两年。“可能是没有场地,四年的流浪教学,找不到任何开展足球活动的记录,”刘晓燕说,但强身报国的传统没有丢,有学生抗战期间在玉溪打棒球的照片为证。

1942年秋,全校回到昆明后,一度因国难而中断的足球在昆华园迅速回暖升温。1947年冬,球王李惠堂父子率队来昆做义赛表演数场,观众场场爆满。在刘晓燕年轻时从学校前辈口中获得的印象中,李惠堂现身昆华中学的足球场时,现场同

样人山人海,1.4米高的学校围墙根本拦不住校外的民众……

刘晓燕称,昆一中第一任足球主教练王昌锡,对促成“球王进昆华”一事起了很大作用。据了解,王昌锡是1933年云南省选送到上海东亚体育专科学校深造的首批学员之一,属于全省最早的专业体育师资力量,毕业后曾执教于昆华中学,后调任云南省立体育专科学校校长。1950年,昆华中学更名“云南省昆明第一中学”后,王昌锡重返昆华园任教。

云南省体工队足球队1958年成立以前,为参加1953年的西南区和全国足球比赛,王昌锡受命出任新中国成立后第一支云南省足球代表队的教练。率队征战同年的西南区足球比赛时,他带上了几名昆一中的学生,其中之一是校队门将马克坚。

人人参与的体育氛围

马克坚赛后入选了西南区体训班足球队,次年进入西南队,1955年西南区撤销后,他进入四川队。1959年,时年23岁的昆明小伙入选国家二队,第二年开始为国家队把守球门。1964年从国家队退役后,他潜心足球工作,并给职业化之后的中国足球带来更大的影响。



■又是一场点球大战的胜利。

2000年12月,海埂基地建设和足球高原冬训的倡导者、足球职业化改革的核心人物、从施拉普纳到米卢的洋帅推动者、时任中国足协技术顾问马克坚,以校友身份重返母校,并写下祝福:发扬昆一中优良传统,培育新世纪全面人才。

从昆一中走出的中国体育精英不仅来自足球。1953年与马克坚几乎同时离开昆一中,成为篮球运动员并在国家队大放异彩的是杨伯镛。后者1954年进入西南区篮球队,两年后升入国家队成为主力前锋,上世纪八十年代领军中国女篮先后赢得亚运会冠军、世锦赛季军、奥运会铜牌,之后担任中国篮协副主席。

据《云南省志》的有关记载,昆一中还是排球在云南的起源地之一,上世纪二十年代就率先开展排球运动,曾获1930年云南省运动大会排球项目亚军、1934年排球锦标赛冠军。直到现在,三大球依然是昆一中学生热衷的体育选项。

包括三大球项目在内,体育在这里并非特长生、网点生们专享的权力。对校园

体育来说,更重要的是普及。高一新生经过上学期的测试和训练,下学期将确定自己的体育选项,最低目标是掌握比赛规则、能够欣赏比赛、学会参与技能,以激活学校的运动氛围,开发学生的运动潜能。

仍以三大球为例。每逢上学期的秋实杯、下学期的春风杯班级联赛进行期间,昆华园格外热闹,运动场活力四射。比赛通常要求每个班出两个队,赛程跨度为半个学期。在田径、网球、健美操、武术等众多选项之外,随着游泳池的改建完成,每个学生都有机会掌握又一门运动技巧和生存技能。

如今的昆一中,除了露天田径场、三大球场地,一座独特的地下体育场为雨天开展篮球、排球、网球、乒乓球等运动提供了空间。值得一提的是,新学期除了对足球场的天然草皮进行翻修,全新升级的球场照明系统,也为从黄昏练到黑夜的足球训练改善了条件。

据教务处副主任刘劲松介绍,学校身为省级重点中学,却并未因此忽略学生的体育特长和全面发展。这从他负责的体育竞赛和学科竞赛工作中就可以窥见一斑:尽管今年省级的高中物理、生物竞赛第一名都来自昆一中,但他很清楚,体育方面投入的经费超过了学科竞赛。

昆一中的体育课是不允许被其他科任老师占用的。以赵健为例,每周除了五天的足球队训练,还有14个课时的教学任务,队员的学习督导和心理辅导则是家常便饭。足球几乎成了生活的全部,以至于来到昆明六年多,他还像个陌生人,除了从学校回家的那条路,所有行车路线都需要导航。

勇闯未来的足球信念

有了深厚的传统、充裕的经费、热烈的氛围、优质的硬件,还需要专业的师资。从足球教练的任用,就能看出昆一中对师资力量的重视。新中国成立后,作为云南省最早的专业体育教师之一,王昌锡再次挑起了昆一中足球的大梁。上世纪八十年代初,有过专业足球运动员经历、毕业于云南师范大学的龚继佳老师接过接力棒,继续推动该校的足球发展。而在龚去年退休之前,已经和继任者赵健合作了六年。

原籍兰州的赵健曾是甘肃省体校的一员,也入选过甘肃天马、甘肃众友俱乐部梯队。在家乡职业球队纷纷解散、个人运动生涯前路茫茫时,他选择了绝大多数同龄人参与竞争的另一条路——高考。最后他在西南大学主修运动训练,并没有改变足球的专项和信念。

尽管自己年少时有过职业足球的梦想,但作为一名高中教练,他觉得应该更现实地去考虑队员的未来,“他们已经十六七岁了,这个时候往职业足球的方向



■昆一中主教练赵健指挥比赛。

走,已经太晚。所以我认为,最适合他们的路,就是凭借足球的才能考进更好的大学。”让他欣慰的是,这几年下来,很多队员都考上了自己向往的学校,比如厦门大学、同济大学、南方科技大学……

除了专门的足球网点生,校队每年都有对足球感兴趣的非网点生加入。其中有个女生之前并没有踢球的经验,到了昆一中才开始爱上足球,参加系统训练,最后考上了北体大的运动康复专业。足球不仅影响了她的性格,还改变了她的人生道路。

面对昆一中厚重的足球积淀,足球队辉煌的历史战绩,赵健很清楚,自己到任后迎来的“六年五冠”只是对传统的保持和延续,谈不上什么创举或突破。因此他一直鼓励队员,不要满足于在全市、全省争锋,要勇于到更高的平台上挑战自己。“我也一直希望其他学校的对手越来越多、水平也越来越高,只有这样,云南的校园足球水平才能共同提升。”

早在上世纪七十年代,昆一中足球队就曾代表云南省参加全国性比赛,而2017年和2018年,赵健也曾两度带队参加全国校园足球联赛西南赛区的比赛,第一次名列第十二名,第二次升至第六名。显然,这不是这位校园足球“海归派”的终极目标。

赵健目前最大的困惑,一是网点生进校时的水平本就参差不齐,二是只设高中部的昆一中,三年的训练周期太短,队员刚被调教成型就面临毕业。为此,他已经向校领导提出建议,希望能借助昆一中教育集团的整体优势,面向集团旗下包括小学、初中、高中在内的13个办学点,扩大选材范围,延长训练周期。

按照赵健的设想,如果把目前已探索成熟的训练模式从小学起一以贯之,进而打造出一个自成一体的青训体系,球员的水平、球队的竞争力都会大有改观。“相信到那个时候,云南的高中球队在全国性比赛中排名靠后的现状会有所改变,”他说,“而且部分球员在初中阶段往职业足球的方向去谋求发展会更有希望。”



姆巴不佩? Kylian Mbappe P14-16

距离续约留队仅五个月,法国媒体就爆出姆巴佩希望世界杯后离队的消息。连续创造足坛各种现象的姆巴佩,对于巴黎仍然抱有不满足,这是他对权力的欲望,还是名宿口中的“巨婴心态”,抑或是他为了梦想而挣扎的一次爆发?

成长的阵痛是巨星必经之路

记者寒冰报道 距离今年夏天续约风波仅仅几个月时间,大巴黎的更衣室肥皂剧又以出人意料的“连播”方式开启了全新一季,主角当人不让地依然是姆巴佩。《马卡报》援引法国记者的消息称,姆巴佩在续约后对巴黎的种种作法忍无可忍,再生离队之意。消息爆出后,《队报》、《巴黎人报》等法国媒体全面跟进,陆续曝光了姆巴佩对俱乐部未能兑现诺言不满以及大巴黎管理混乱等情况。媒体还披露,巴黎甚至“模仿”了巴萨的手段,利用网络水军“抹黑”自己的头号球星。

在续约不到5个月后,姆巴佩又被曝光在媒体和社交网络悠悠众口之下。是对权力的欲望也好,是名宿们口中的“巨婴心态”也罢,这次他的危机,比夏季时更严重。

愤怒并非源于任性

今夏天续约大巴黎的姆巴佩,在当时就给很多球迷留下了恃宠而骄的印象。大巴黎为了在世界杯年留住姆巴佩,动用了所有可以动用的资源。法国总统和卡塔尔埃米尔都出面做说客,还有1.25亿欧元签字费,税后4000万欧元高薪和对俱乐部引援、事关球员个体的商业开发等事务有参与权的空前权力。赛季开始后,姆巴佩并没有展示出足以征服球迷的表现,反而不断生事。8月与内马尔争抢点球权,9月质疑主教练让自己担任9号的战术,10月又被媒体曝光自己欲尽快离开的意图,一个权欲熏心的“巨婴球星”形象跃然纸上。但事实当真如此吗?至少媒体从每天都在更新的内幕和细节来看,姆巴佩的愤怒并非完全源自任性,而是他对俱乐部出尔反尔的背叛以及被“自己人”攻击所导致的愤怒。

欧洲体育媒体和球迷在社交网络对姆巴佩想要离开的传闻颇有微词,传奇名宿亨利认为姆巴佩应该大局为重,但切尔西名宿德罗巴认为姆巴佩的情绪并无不妥,他只是要求得到应有的尊重。而且,德罗巴认为少小成名带给姆巴佩的舆论和物质压力也很大:“别忘了他还很年轻,他会犯错这很正常。他代表着法国足球的未来,也选择留在了法国,我们对他应该更宽容一些。”

正如《马卡报》所言,由于信息传递的不对等,人们法确切获悉大巴黎为挽留姆巴佩做出了怎样的承诺。但能让姆巴佩放弃“儿皇梦”,选择继续留在大巴黎绝非只有金钱和权力的诱惑如此简单。姆巴佩不再是5年前加盟大巴黎时的懵懂少年,他的团队希望留在大巴黎的代价是为姆巴



佩的事业成功奠定坚实基础,并由卡塔尔的资本给予足够的动力。

然而,正如所有人看到的那样:姆巴佩既没有得到想要的强大团队,也没有在自己喜欢的战术位置人尽其才,却要承受媒体和社交网络汹涌的舆论压力。对于希望尽快拿到金球奖的姆巴佩而言,他绝对不愿重蹈内马尔在巴萨的覆辙。这样的背景下,姆巴佩的愤怒情有可原。

谁能看见真实的姆巴佩?

早在10月11日姆巴佩想要离开的消息曝光之前,因为新赛季不断的负面新闻,姆巴佩几乎已成为法国足球界和球迷公敌。法媒的民意调查显示,超过70%的球迷认为大巴黎只要收到合适报价就应该卖掉姆巴佩。不止一位足坛名宿将姆巴佩的情绪定义为“巨婴心态”,但可能他们忽略了在现代足球世界里,姆巴佩在公众面前的大部分表达都不属于他自己,而只是在表达分别操控他的体育和商业领域的父母亲的意愿。

人们或许能从姆巴佩出版的那本漫画书中,还能看到属于姆巴佩自己的想法:无忧无虑的童年,对皇马单纯的热爱以及对成为足球巨星的渴望。但在2022年,和这个时代多数有望成为巨星的球员一样,公众环境里的姆巴佩早已不是一个人。他的母亲和他背后那个个性强硬的女

律师,很大程度上操纵了姆巴佩在媒体和社交网络上的表达,也制造出一个公众印象中的姆巴佩。

大巴黎球迷之所以对可能带领俱乐部登上巅峰的姆巴佩口诛笔伐,很大程度上源于他的母亲在社媒火上浇油,将球迷定义为“狭隘、忘恩负义”,激怒了俱乐部的衣食父母。仅从姆巴佩自身而言,他想要像梅西和C·罗那样成为豪门核心,享受长达10年的职业生涯成功,本身无可厚非。但相比两位缔造一个时代的巨星,姆巴佩又承受了前两者不曾承受的压力。甚至被拉入了卡塔尔与法国的国家战略之中,这是23岁的C·罗和梅西都不曾面对过的巨大压力。

18岁就以主力身份拿到大力神杯,背负1.8亿欧元世界第二高转会费,今夏续约又创造世界纪录,还藉此成为《福布斯》杂志足球运动员首富,姆巴佩已经证明了自己的重要性。他的欲去还留,本质上还是想要让自己回归职业理想,真正找到能成就自己的冠军级团队。既然大巴黎不能兑现诺言,道德绑架也就无从谈起。对俱乐部的忠诚值得褒扬,职业球员也有选择更能实现自我价值团队的权利。这与当初曼联无法成就C·罗,葡萄牙巨星选择皇马并无本质区别。

某种程度上,这也是姆巴佩个人成长必然要经历的阵痛。

记者寒冰报道 想要了解真实的姆巴佩,人们就必须了解他的出生地——巴黎郊区卫星城邦迪以及他在巴黎第16区容纳了众多亲人与发小的豪宅。姆巴佩的父母亲婉拒切尔西、阿森纳、皇马和就在身边的巴黎圣日耳曼,转而远赴南方蓝色海岸的摩纳哥,就是为能够让姆巴佩在打好足球基础的关键期心无旁骛。他们甚至从这个儿子11岁开始就已有明确的分工。因此,姆巴佩从摩纳哥高调重返大巴黎,乃至近年一直与皇马传出绯闻的人生之路,其实早已被以父母为首的团队设计好。

从今夏突然续约到这次离奇想要离开,姆巴佩自己究竟是何想法,没有答案。事实上,不仅梅西和内马尔,一直被外界与他相提

想离开的背后 只是想更好地留下

并论的哈兰德也一样,他们自幼就被整个家族组成的团队紧密包围。与梅西少小就背井离乡有些相似,姆巴佩也是很早就外出发展。之所以5年前重返巴黎,除了卡塔尔王室开出更好的条件外,更关键还在于邦迪街区对于姆巴佩的意义非常。

虽然姆巴佩始终有个“儿皇梦”,可如果大巴黎能够提供与皇马相当的职业发展基础,姆巴佩的团队不会选择让他离开。正如曾效力过大巴黎的名宿罗滕所言,姆巴佩这次并没有错,他不是被宠坏的孩子。事实上,很多表达与选择都不以他个人的意志为转移。外界对他的不满也没有错,媒体和球迷在这个时代更关注奖杯和进球,而不是球员面对的压力。两者之间,因为信息的不对等必然产生误会。

瓦尔布埃纳也认为这次的争议中,姆巴佩不是主要责任方。当然,或许姆巴佩可以有更平和的方式表达自己的不满,但在俱乐部没有兑现承诺时,苛求姆巴佩选择隐忍本身也不妥。姆巴佩承受着巨大的、与欧洲其他巨星不同的压力。他从小就承担着与年龄并不相符的责任和压力,除了足球梦想还有对他非常重要的亲情与友情,加盟大巴黎后还有来自更高层面的负担。

姆巴佩想要成为梅西和C·罗那样的巨星,但他必须承受前两者在他这个年龄没有承受过的压力。为此,他的团队也必须在错综复杂,牵涉太多的利益纠葛中尽快做出选择。即便是看上去惟利是图的母亲,也非常清楚更大的利益来源于更大的成就。这次姆巴佩人尽皆知的“想”离开,其实正是为了更好地留下,留在更符合自己职业发展的团队中。

无信不立,巴黎授人以柄



记者寒冰报道 5个月前,大巴黎主席海拉菲以天价签字费和年薪成功续约姆巴佩,可以算是他掌舵法国豪门最大的成就;然而,5个月后,这次续约将成为海拉菲在大巴黎最失败的球队运作,没有之一。法国体育记者和媒体不断曝光的细节,足以拼凑出姆巴佩离队危机的前因后果。海拉菲为留下姆巴佩做出的承诺至多仅兑现了一半:签字费和年薪的经济条件有白纸黑字无法食言,但在以姆巴佩为核心搭建冠军级团队以及让姆巴佩在球队运营上有更多话语权方面,大巴黎的管理层却出尔反尔。

人们可以将姆巴佩通过媒体释放的信息定义为恃宠生骄,并质疑大巴黎不该赋予他超出球员职责的特权。但姆巴佩危机的根源是俱乐部背约弃义在先。法国足球名宿迪马科指出了这个关键点:姆巴佩做到了作为球员应该做的一切,但俱乐部和教练没有兑现承诺,这才导致了危机。人们可以质疑大巴黎为留下姆巴佩付出的代价过于高昂,为更衣室内埋下隐患;可既然是承诺,未能兑现自然就授人以柄,直接引爆了危机。

再三失信,忍无可忍

因今年是世界杯年,大巴黎背后的卡塔尔王室为了留下姆巴佩不计代价。但姆巴佩团队留下的条件并不止于巨额签字费和年薪,还有能够竞争欧冠的团队、还有以他为核心的战术体系和更衣室团队。遗憾的是,后两者在5个月的时间内从未被兑现,甚至一直被无视。大巴黎的确为姆巴佩带来了他在摩纳哥的伯乐坎波斯以及与后者合作多年的教练加尔蒂埃。

但是,在姆巴佩想要的冠军团队组建方面,大巴黎几乎浪费了整个夏季。大巴黎和姆巴佩都希望内马尔离开,让姆巴佩可以在自己喜欢的左路活动,同时签下莱万为第一目标的中锋以及顶级右边锋和强力后腰和中卫,从根本上提升大巴黎的

攻击力与中场防守能力。然而,7月1日内马尔的续约自动激活,这意味着巴黎推动巴西巨星离队失败。

大巴黎的失信接踵而至,姆巴佩团队和新帅加尔蒂埃想要的莱万、B·席尔瓦和中卫什克里尼亚尔全部缺位。莱昂纳多离开后,重返大巴黎的前体育总监安特罗·恩里克与姆巴佩“钦点”的伯乐坎波斯同时插手夏市,前者负责的清除冗员工作拖沓,直到关窗前还在清退埃雷拉、迪马利亚、库尔扎瓦、盖耶和德拉克斯勒,拉菲尼亚、伊卡尔迪还是关窗后才分别送到卡塔尔和土耳其。

清理冗员的拖沓直接影响了引援进度和质量,作为轮换球员的中场新援维蒂尼亚、桑蒂斯水平不足,法维安·鲁伊兹和索莱尔都是夏窗关闭前才匆忙签下,9号位中锋只是从兰斯租来20岁小将埃基蒂克。别说莱万,就连C·罗这样可以提升球队商业收入的中锋都没签下。加尔蒂埃看重的朗斯队长后腰S·福法纳和切尔西的坎特都没就位,盖耶、帕雷德斯和埃雷拉却已离队。

夏窗结束后,姆巴佩才发现一线队被清理了15名球员的大巴黎,仅有7名新援入队,牌面实力甚至比上赛季还有所下降。姆巴佩团队想要的莱万、博格巴、B·席尔瓦和什克里尼亚尔1个没来,想清理的内马尔、纳瓦斯1个也没走。虽然开局球队成绩不错,但远没有竞争欧冠奖杯的实力。

“自黑门”是最后一根稻草

夏市大巴黎因体育总监和教练更换,在引援和裁员方面的交接不畅,直接导致无法兑现为姆巴佩组建冠军团队的承诺。8月姆巴佩与内马尔争夺点球权只是表象,真正内因还是对管理层引援不力的不满。然而,引援不力引发的连锁反应还不止这些。没有得力中锋,所以姆巴佩只能出现在9号位作为球队战术支点,而这又不是姆巴佩最擅长的战术位置。

虽然夏季裁员清洗了伊卡尔迪、帕雷德斯和迪马利亚这些阿根廷帮,削弱了更衣室的南美势力。但姆巴佩也仅得到本土菜鸟埃基蒂克和穆基耶莱,他期待的更壮大的法语帮没有出现。梅西和内马尔为首的南美帮因为争抢点球权问题与姆巴佩对立,拉莫斯、贝尔纳特、里科、F·鲁伊兹和索莱尔形成的西班牙帮也多少站在语言和文化更亲近的南美帮一边。而多纳鲁马、维拉蒂、维蒂尼亚、N·门德斯、桑蒂斯等意大利和葡萄牙外援选择中立。

担任支点射手,让姆巴佩得到了对手更多的直接盯防,他得分和助攻的难度都在上升。此前加尔蒂埃和姆巴佩在新闻会上开环保话题的玩笑后,全队不得不乘坐大巴前往兰斯客场,也被他视为俱乐部对球员利益缺乏保护,只会向舆论妥协。被兰斯逼平后,姆巴佩在个人社交账号加上了“支点帮”的标签,用意不言而喻。

不幸的是,媒体居然还在比赛中拍到了主帅加尔蒂埃的战术笔记本,赫然写着“姆巴佩-右路”的字样。无论如何解读,都难免令人联想到双方在战术位置上的分歧。欧洲传奇球星前辈们大多对姆巴佩公开挑战主帅权威不满,但站在姆巴佩的角度上换位思考,他放弃“儿皇梦”顶着巨大的舆论压力留队,可不是为了在自己并不擅长的战术位置上和又无法问鼎欧冠的球队一起比赛。

更何况,姆巴佩并未有更多过火言行,既没有像C·罗那样摔队长袖标,也没有像其他球员那样无视主教练。所有关于他想要离开的消息全部来自媒体,姆巴佩团队始终保持低调。主帅加尔蒂埃能有底气质问媒体为何偏听偏信,也是因为姆巴佩没有进一步的过火行为。与之相反,大巴黎雇佣水军公司“抹黑”姆巴佩的“自黑门”丑闻曝光,反倒更凸显了俱乐部的自损信用。

正所谓事不过三,姆巴佩忍到10月上旬才爆发也就情有可原了。

记者寒冰报道 虽然背靠卡塔尔王室近乎取之不竭的资本,海拉菲掌舵的大巴黎还是未能兑现承诺,导致了姆巴佩危机爆发,根源还是因为大巴黎被两条无形的绳索紧紧捆绑。首当其冲的就是欧足联的财政公平法案,经过去年大巴黎临阵倒戈帮助欧足联解决欧超联赛后,海拉菲取代阿涅利成为ECA(欧洲俱乐部协会)主席,声望一时无两。但大巴黎也因此必须成为财政公平法案的表率,欧足联紧盯的最大标靶。

上赛季大巴黎巨亏3.5亿欧元,连续3个赛季亏损之余,上赛季的亏损额也大大超过了欧足联和法国相关部门的预计。即便海拉菲在欧超联赛问题上与欧足联主席切费林的关系前所未有地亲近,但欧足联也不能熟视无睹。就在5月底大巴黎高调宣布姆巴佩续约后,西班牙职业联盟主席特巴斯就已公开抗议,并要求欧足联调查大巴黎的财务状况,如何能在连续3年

两条绳索 束缚大巴黎

亏损上亿欧元的背景下,用上亿欧元签字费和4000万欧元年薪续约姆巴佩。因为财务状况糟糕,大巴黎在9月初还被欧足联课以6500万欧元的巨额罚金,其中5500万可以缓期支付。

连年亏损加上巨额资金续约姆巴佩,迫使今夏大巴黎只能先清洗冗员才能有转会费和薪资空间购入球员。除了经济原因,制约巴黎的另一大因素是权利不清。A·恩里克和坎波斯两位体育主管同时上任,也在体育事务上造成了责权不清问题。事实上,自从埃梅里之后,海拉菲与卡塔尔王室之间的关系就非常微妙。4年前的主帅图赫尔都是卡塔尔王储钦定的空降主帅,德国教练与A·恩里克的激烈冲突也以后者离开告终。随后,大巴黎的俱乐部管理就始终处于卡塔尔王室远程遥控与海拉菲直接管辖交替发挥作用的状态。

如此混乱的管理架构,自然无法让大巴黎在足球事务和商业运营方面达到理想效果。今夏更是如此,原本前体育总监莱昂纳多引援和裁员一手抓,今夏恩里克负责裁员,坎波斯负责引援,两人虽然都是葡萄牙人,但此前并无交集,突然要配合工作很难短期内形成默契。更何况,财务状况也导致坎波斯即便想要签下顶级球星,投入程度也需要符合欧足联规定。至于媒体报道大巴黎曾准备了5亿欧元,用于释放内马尔和梅西,只不过是明显无法说服人的托词。

从财务角度而言,大巴黎今夏的困境与不计代价留住姆巴佩有直接关系。但海拉菲显然非常清楚俱乐部的财务情况,明知很难投入更多金额引援的情况下还要给姆巴佩许下空头支票,如今被姆巴佩团队以此为由反将一军,当然只能选择息事宁人。

记者寒冰报道 虽然法国和西班牙媒体均透露出姆巴佩的去意,但大巴黎非常清楚:相比梅西和内马尔,姆巴佩才是大巴黎的未来,年底即将24岁的姆巴佩应该,也必须为大巴黎开启全新的时代。大巴黎早在图赫尔时代就已开启的本土化进程,需要本土化巨星引领,巴黎签下善于发掘新人的坎波斯,也是为了能加速俱乐部的本土化进程。

只要大巴黎解决了从战术位置到团队组建,再到更衣室团结的问题,冬窗竭尽全力签下姆巴佩希望得到的关键新援,他们仍将是争夺欧冠的大热门。至少从目前看来,大巴黎管理层还在努力兑现对姆巴佩的承诺,姆巴佩也不会错过拿下欧冠的机会。

换个思路,难题迎刃而解

所幸的是,大巴黎背后的金主已意识到了解决球队问题的紧迫性。卡塔尔方面上周末派出特使前往巴黎,帮助解决问题。姆巴佩团队同样深知,目前大巴黎最需要的就是团结。于是,媒体和球迷最近看到的是姆巴佩在训练中情绪高涨,与队友们关系融洽,还与防线老大哥拉莫斯互动频繁,有关大巴黎更衣室问题的谣传不攻自破。从主帅加尔蒂埃到拉莫斯,都主动对外表态强调球队的团结是大巴黎冲击欧冠的关键。

西班牙媒体将这支大巴黎与2014/15赛季的巴萨相提并论,就源于当年的巴萨矛盾由队内核心哈维化解,最终扭转局



面,赛季后半程势如破竹拿到欧冠、联赛和杯赛三冠王。如今大巴黎队内扮演哈维角色的是梅西,战术位置上他在姆巴佩身后,但与左路的内马尔有在巴萨多年的默契。上赛季梅西因感染新冠病毒表现不佳,内马尔也有伤病,不过本赛季内马尔打出了加盟大巴黎后最好的数据,这和梅西居中调度中前场的进攻密不可分。

虽然不在最擅长的位置上,但姆巴佩依旧交出了顶级巨星的进攻数据。对此,法国媒体也提出了解决办法——内马尔突前担任伪9号,姆巴佩不再是支点射手。这种调整能发挥出姆巴佩的速度优势,打开进攻空间,同时三位巨星之间也能打出更好的战术配合。此外,加尔蒂埃也在考虑尝试3后卫战术,通过增加中场人数缓解防守压力,进一步解放进攻端的活力。大巴黎虽然没有得力的攻守兼备的

边翼卫,但可以为姆巴佩提供足够多的火力支援和防守保障。

巴黎的未来充满希望

因为卡塔尔世界杯的缘故,大巴黎希望速战速决解决问题。姆巴佩—梅西—内马尔三大巨星统领的大巴黎,需要时间磨合出最好的状态。而且,大巴黎也正在与梅西谈判续约,即便梅西不续约,阿根廷巨星也希望能为大巴黎留下欧洲冠军奖杯再离开。坎波斯已经在为姆巴佩为核心的大巴黎寻找合适的搭档。法国媒体透露,如果梅西不续约,大巴黎将考虑签下马竞的“1.26亿先生”菲利克斯,成为姆巴佩身后新的弹药输送者。至于内马尔,虽然目前解约代价巨大,但如果世界杯发挥出色,再利用好下半赛程拿到欧冠奖杯,大巴黎的问题也将迎刃而解。

当然,冬窗大巴黎还要解决强力中锋和扫荡型后腰的问题。朗斯队长S·福法纳已经进入视野,可以填补盖耶离队留下的空位。中锋位置上,大巴黎的选择包括奥地利红牛的塞斯科,本菲卡的冈萨洛·拉莫斯以及C·罗。无论是谁成为大巴黎新的9号,都是俱乐部提升战力的方案。

赛季才开始2个多月,法国媒体将球队已经出现的问题充分曝光,这对还有超过半个赛季的大巴黎而言其实更为有利。越早解决队内问题,越能让大巴黎及时进入状态。以往大巴黎往往在后半程的欧冠淘汰赛表现不佳,不过本赛季完全不同。冬季世界杯彻底改变了赛程,明年的下半程大巴黎依然有足够的希望。上次欧洲赛季的赛程发生较大变化,大巴黎就首次杀入欧冠决赛,这次欧洲赛程再次发生变化,对大巴黎而言同样是难得的契机。

喜迎二十大 奋进新征程 建功新时代

