足球

2025.11.17 星期一
足第3991期

SOCCER NEWS

本期16版 零售价5元
总第6264期

本报内容,未经许可,不得转载、摘编

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

谌贻琴出席国家足球青训中心揭牌仪式

国家足球青训中心15日在京正式挂牌,国务委员谌贻琴出席仪式并揭牌。她强调,要深入学习贯彻习近平总书记重要指示批示精神,按照全国足球工作会议部署,以国家足球青训中心为引领,加快推进足球青训体系建设,为中国足球振兴发展夯实根基。

谌贻琴指出,建设国家足球青训中心是落实党中央、国务院关于足球振兴发展决策部署的重大举措。要借鉴足球发达国家先进经验,从我国实际出发,努力把国家足球青训中心建设成为全国五级青训中心"总部基地"、国字号青少年梯队"大本营"、优秀青训教练员培养"根据地"。要选优配强教练员等技术团队,完善服务保障体系,加快培养具有国际竞争力的足球人才。

谌贻琴强调,要加强顶层设计,分层分类指导各级足球青训中心建设,构建梯次培养、逐级输送、衔接有序的足球人才培养选拔通道,厚植中国足球人才基础。

国家足球青训中心是依托国家奥林匹克体育中心现有资源建设,集"训赛科教医"于一体的高水平国家足球后备人才培养基地。 (新华社)

全运会足球完赛,男足格局多元化

记者陈永报道 11月15日,随着江苏女足1比0击败湖北女足夺冠,全运会六项足球赛事全部完赛。在本次全运会足球比赛中,男足发展呈现多元化态势,而女足发展则更多向江浙沪地区集中。

目前全运会男足三项赛事冠亚季军以及第四名的归属分别是:U20组,冠军湖北,亚军广东,季军上海,第四名山东;U18组,冠军辽宁,亚军山东,季军广东,第四名江苏;U16组,冠军北京,亚军湖北,季军山东,第四名江苏。

本届全运会男足比赛非常激烈:U20组争冠大战是点球大战,季军之争亦是点球大战;U18组冠军之争是点球大战,季军之争广东队3比2险胜江苏队;只有U16组冠军之争是北京队3比1击败湖北队,季军之争则是山东队1比0险胜江苏队。

三个组别四强分布是山东(3)、湖北(2)、广东(2)、江苏(2)、辽宁(1)、北京(1)和上海(1)等7个省市,即分布在华南、华东、华北、东北和华中等多个地区。

在这7个省市中,湖北近年来青训发展非常迅速,一冠一亚也是最好的回报;江苏虽然没有中超队,但青训体系建设完善,足球后劲十足;辽宁的回归让人欣慰,其实在职业足球层面亦有体现;北京拿到一个冠军则展现了体教融合的优势;至于山东、广东和上海,则是传统的男足强省,青训体系健全,总体实力出色。实际上,除此之外浙江和新疆的足球发展也给人留下了深刻的印象。

从这个角度来看,中国男足青训呈现出多元化的特点,也从另一个角度展现了中国男子足球青训全面开花的现状。

女足三项赛事冠亚季军及第四名归属分别是:成年女足,冠军江苏,亚军湖北,季军广东、第四名上海;U18女足,冠军上海,亚军江苏,季军浙江,第四名山东;U16女足,冠军上海,亚军广东,季军江苏,第四名山东。

■上海U18女足实现全运会三连冠。

■湖北男足首次获得全运会冠军。

和男足相比,女足的格局更趋向于江浙沪地区强势地位凸显。四强球队分别来自上海(3)、江苏(3)、广东(2)、山东(2)、浙江(1)和湖北(1)等6个省市,虽然广东、山东和湖北发展不错,但12支四强球队有7支来自江浙沪。

其实中青赛亦是如此:中青赛女子U14组冠亚军是苏州U14队和无锡桐华U14队;女子U16组尚未完赛,A组领跑的是江苏体彩U16队和上海U16队;女子U18组也尚未完赛,A组领跑的是上海U18队和广东U18队。

由此可见,女足的发展格局比男足更加集中,江浙沪尤其是上海和江苏成为第一集团,浙江、广东、山东和湖北组成了第二集团,两大集团之间界限相对清晰。我们也期待着更多地区的女足能够有迅猛发展。

邮发代号:45-15 穗工商广字4401004002617号 网址:www.zuqiubao.info 虚假新闻举报电话:020-88630208 责任编辑:南楠 版式:谭志锋

■加布里埃尔在场边慢跑。

上海海港 注重心态引导 不能麻痹大意

特约撰稿/李云 11月22日，2025赛季中超联赛最后一轮8场比赛将同时打响，上海海港将作客大连梭鱼湾足球场挑战大连英博。目前海港以63分领跑积分榜，领先上海申花2分，由于与申花队的比赛相互战绩占优，海港只要在客场不输给大连英博就能够锁定联赛冠军，实现中超三连冠。目前海港正在全力备战中超收官战，伤病康复成为球队备战的核心。

左路两将均有可能复出

11月4日在亚冠精英联赛客场负于泰国武里南联队之后，海港队11月5日返回上海，随后队员们获得了5天的假期，11月10日球队在浦东足球场外场重新集中，全力备战联赛收官战。

经过休整之后，球队的伤病情况有所好转。主场对浙江的比赛，莱昂纳多带伤出战，不过伤势并没有进一步恶化，最近几天的训练，莱昂纳多一直以康复训练为主，偶尔进行一些结合球的练习，从整体恢复情况来看，莱昂纳多赶上客场与大连的比赛问题不大。

另外一名主力外援加布里埃尔在10月17日客场对青岛海牛的比赛之后一直处于伤病之中，连续错过了对山东泰山、浙江队以及武里南联队三场比赛。加布里埃尔的情况属于肌肉拉伤，正常需要三四周时间恢复，另外加布里埃尔跟蒋光太一样，在康复过程中还感染了流感，这也影响了他的恢复速度。近期的训练，加布里埃尔可以在场边慢跑，但还无法参加对抗训练。距离收官战还有一周左右，届时他能否在比赛中出场，需要看其恢复的进度。

加布里埃尔因伤缺席的三场比赛，小将李新翔很好填补了他在左边路的位置，并且也有着不错的发挥。不过全运会U20男足上海队对广东队的比赛中，李新翔也出现了伤病的情况——在比赛的下半场，他在一次拼抢中脚踝受伤。李新翔咬牙打完了与广东队的比赛，但随后上海队对山东队的铜牌争夺战，他并没有出赛。

在深圳拍片确认伤情之后，李新翔直接返回上海休息，伤情报告显示，其伤情为“脚踝韧带轻微损伤”，未涉及骨折、韧带断裂等更严重的结构性损伤，预估恢复期为两周，不过年轻人的恢复速度较快，他仍然有希望赶上客场对大连英博的比赛。

蒯纪闻在完成全运会的比赛之后，直接飞赴成都参加“熊猫杯”的比赛。中国U22队2比0战胜韩国U22队的比赛，蒯纪闻进入了替补名单并替补出场。另外一名海港队后卫吾米提江连续两场“熊猫杯”的比赛都首发出场，与越南队的比赛打满全场，与韩国队的比赛踢了62分钟被换下。

全力争取在客场战胜对手

大连梭鱼湾球场可容纳超过6万名观众，主场氛围浓烈，大连英博本赛季主场积分占比高达75.8%，是球队主要得分来源。为此，海港队在备战中格外注重心态引导，教练组要求全队以我为主，发挥自身技战术优势，全力争取在客场战胜对手，避免球员因“平局即可夺冠”的形势产生麻痹大意心理，同时近期也通过有针对性的战术演练，提升球员在高压环境下的适应能力。

值得一提的是，本赛季海港队客场战绩冠绝中超，已经打完的14场客场比赛，海港10胜2平2负，拿到32个积分，是联赛中客场成绩最好的球队，比客场成绩排名第二的上海申花多5分。本赛季海港队曾在主场3比0完胜大连英博，这也为球队客场从大连队身上取分增加了信心。

此前大连做客浦东足球场，海港方面提供了1000张客队球迷票，根据对等接待原则，本场比赛大连方面也将会为海港球迷提供1000张球票。不过，球队争冠到了最后时刻，海港各大球迷会将倾巢出动，前往大连为自己支持的球队加油助威，预计本场比赛海港球迷远征军的规模有可能突破2000人。

上海申花 做好自己才能去争一线机会

特约撰稿/甘慧 落后海港2分，申花争冠形势处于下风，但他们肯定不会放弃最后的努力，他们将全力以赴做好自己。

间歇期后能否踢出漂亮比赛

本赛季中超与海港的两回合交锋，申花1平1负，处于劣势，因此申花要完成夺冠，需要自己击败津门虎的同时，海港客场输给大连英博。大连英博目前积36分排名第11，已提前完成保级任务。联赛第29轮与30轮之间有一个长达约3周的休战期，通常大家很容易随着假期以及休战松弛下来，比赛中要保持旺盛战斗力并不容易。只要大连英博无法战胜海港，不管申花与天津津门虎的比赛结果如何，都不能改变海港夺冠这一结果。

虽然争冠的难度非常大，但申花表示仍会全力以赴打好联赛最后一战。队长吴曦说：“其他球队什么状态什么比分，我觉得到现在这个阶段对我们影响不大，反正要做好自己，只有做好自己才能去争得一线机会。”

结束与马来西亚柔佛的亚冠精英联赛后，申花放假5天，于11月12日重新在久事康桥体育基地集中，备战与天津津门虎的联赛以及随后的两场亚冠精英联赛。

阿苏埃、陈晋一、刘诚宇以及杨皓宇被征召参加其他比赛，申花其余球员包括朱辰杰、蒋圣龙等国脚在内，都全程参与了这一间歇期的备战训练。

以往间歇期后的首场比赛，申花的状态和表现都不太理想。比如6月14日对阵深圳新鹏城，队伍休整了约三周后，在客场遭遇滑铁卢，1比3不敌对手，这场比赛的失利，对队伍的影响非常大。

申花是否能吸取以往的教训，在间歇期后打出一场漂亮的比赛，一切等待11月22日见分晓。

锋线两将体能状况堪忧

本赛季申花的一大问题是，面对擅长密集防守的队伍时，锋线难有作为。

这个间歇期，外援阿苏埃和小将刘诚宇都没有休整和系统备战，两人的体能状况令人担忧。

为了更好备战下个月与布基纳法索以及苏丹的非洲杯小组赛，赤道几内亚安排了两场友谊赛，分别是北京时间11月14日对阵肯尼亚、11月17日与马达加斯加交手。与肯尼亚一战，申花的外援前锋阿苏埃首发登场，没有进球。上海往返非洲距离遥远，没有直飞的航班，需要经过至少一次转机，旅途的疲劳会对状态造成一定的影响，更何况阿苏埃本身体能储备就不是太理想，每场比赛基本上就60分钟左右的体能。

至于刘诚宇，经历了隔天一赛的全运会男足U20决赛阶段的比赛后，他马不停蹄赶赴成都，参加中国U22队的集训和比赛。11月15日中国U22队与韩国U22队的比赛，考虑到刘诚宇的身体情况，主教练安东尼奥没有派他出场。根据安排，刘诚宇将在11月19日返回上海，20日与申花队会合，备战与天津津门虎的比赛。

三千申花球迷远征天津

为了满足更多球迷的观赛需求，天津津门虎专门将这场比赛调整至能够容纳更多球迷的天津奥体中心体育场，但依然一票难求。

11月14日中午12点，比赛球票正式开售，仅二十分钟左右，球票就销售一空。4个专门给申花球迷开放的客队看台球票更是秒光。天津津门虎主教练于根伟说：“今天中午开票了，可能二十多分钟就售罄了。对我们来讲，这并不意外，之前也预料到了，因为这场比赛的关注度。除了天津本市的广大球迷关注之外，可能全国各地的好多球迷都比较关注。”

据透露，预计将会有超过3000名申花球迷赶赴天津。有的订好了车票和酒店的申花球迷，虽然没有抢到球票，但仍准备赶赴天津，陪伴申花征战本赛季联赛的最后一个客场。

保级，海牛不想“躺赢”

记者陈永报道 中超还有最后一轮，在亚泰提前降级的情况下，青岛海牛和梅州客家将为最后一个中超名额隔空竞争——海牛客场对阵浙江队，梅州客场对阵国安。

海牛29轮过后24分，梅州21分，海牛是有希望躺赢的，前提是梅州拿不下国安——在对手大概率全力出战的情况下，这一情况是存在的。

不过，把命运寄托在对手层面毫无疑问是极不安全的，海牛要做的是以我为主，确保保级的主动权，争取在对浙江队的比赛中拿分。

保级，海牛有“决心”

11月8日，海牛重新集结，备战中超最后一场比赛。不过，海牛在人员层面略有不足，球队的边翼卫韦所为代表湖北U20队参加十五运会比赛，帮助湖北队夺冠后才返回俱乐部。总体而言，这个备战期，海牛做得还是比较充分的。

领先梅州3分，海牛的保级欲望非常强烈。中超第28轮和第29轮，他们豪取两连胜，其中第28轮客场4比2击败国安是关键之战，那是一场拼出来的胜利，比赛中，海牛两度落后两度追平，补时阶段，他们连入两球最终拿到关键3分。

记者了解到的消息显示，客场击败国安后，海牛投资人乔伟光赛后给球队追加了奖金，很显然，他对这场比赛的胜利也非常激动。本赛季，海牛在资金层面存在较大的困难，但追加的奖金在第一时间就发放到球队手中。也正是这种刺激和激励，第29轮比赛，海牛又在主场1比0击败了三镇。

其实，保级球队能否保级，最重要的便是俱乐部的决心，如果态度够坚决，动作够有魄力，肯定会提升球队的凝聚力，在这一层面，海牛本赛季虽然遭遇了不少困难，但在保级大战中，他们的“决心”显而易见。

拿分，确保保级主动权

中超的保级形势其实非常简单——随着亚泰提前降级，以及新鹏城和三镇保级成功，降级名额将在梅州和海牛间产生。海牛24分，领先梅州3分，不过，海牛在和梅州相互战绩上处于劣势，他们主场1比1战平梅州，客场0比1输了。

如果最后一轮海牛输球而梅州获胜，积分都是24分，降级的将是海牛。虽然从理论上来讲，梅州客场对阵国安取胜的概率不大，但需要注意的是，国安此前客场1比2不敌新鹏城，主场更是2比4输给了海牛，梅州赢球的可能性是存在的。

海牛客场对阵浙江队，浙江队积41分，落后津门虎3分，双方相互战绩持平(相同的2比0比分互胜)，但浙江队总净胜球优势明显，玉昆也是41分，浙江对玉昆1胜1平同样相互战绩占优。换而言之，浙江的名次会在第六到八名，如果想要更高的排名，浙江队应该会全力以赴。

这种情况下海牛自然不能存在侥幸的心理，就是不要把希望寄托在国安战胜或者战平梅州上，更不能把希望寄托在浙江队身上，他们自己要做好，必须全力以赴。

股改是未来存亡关键

至于海牛2026赛季的前景，需要在保级战有了定论后再进行梳理，届时的关键仍是球队的股改和资金保障。

2025赛季，海牛在资金层面出现了较大的困难，这种困境如果延续下去，球队即便保级，前景也堪忧。所以，赛季结束后，海牛需要寻求政府层面的支持，一方面解决此前的资金困境，另一方面全面梳理未来的股权结构和资金保障。

从俱乐部长治久安的角度出发，海牛最好的方式是进行股改，引进实力较强的国企投资俱乐部，以确保俱乐部的可持续发展。

海牛是中超老牌俱乐部之一，和泰山、国安、申花等队一样，都是从职业联赛元年便开始征战的，他们希望未来有更好的表现。

梅州 为奇迹，战斗到最后一刻！

记者王伟报道 “最后一轮，必须拼了，我们会战斗到最后一刻！”11月22日客场挑战国安前，梅州队队长廖均健这样说，虽然失去了保级的主动权，但梅州将帅都没有放弃，哪怕机会很小。

对于保级形势，梅州上下都很清楚，在落后海牛3分的情况下，梅州不仅要自己拿3分，还要寄托浙江队击败海牛。很多人都认为，梅州保级只剩理论上的可能。

说起来，梅州这个微弱的希望，也是他们拼出来的，上一轮，他们在最后时刻逼平英博，拿到1分，否则，他们将和亚泰一起降级。

目前来看，梅州上下都没有放弃。从历史战绩来看，梅州在北京客场很难全身而退，而且实力也存在较大的差距。积分上，54分的国安排名第四，21分的梅州倒数第二，33分的积分差距就是例证。

用“死马当活马医”来表述这场比赛的状态更为恰当。对于梅州的队员们来讲，此刻也必须有这种心态和凝聚力去面对这场严峻的客场。

为了备战最后一轮硬仗，梅州在间歇期仅休息了一周时间，11月8日开始，他们在五华横陂足球小镇进行备战。从过去一周的训练情况看，球队上下统一了思想，就是毕其功于一役，“最后一场，我们会尽力而为，拼也要拼出个机会！”廖均健说。

对于梅州来说，2024和2025赛季都非常艰难，原本，球队有机会搬迁到深圳或惠州，这两个城市都有很好的条件给到俱乐部，但最终因为各种原因未能实现，俱乐部生存和运营情况举步维艰，单一的企业投资无法承受动辄上亿的负担。在无法获得当地更大财政支持的情况下，俱乐部很难选择更优秀的教练和球员，原本班底就实力不足，只能勉力而为或者说坚持。

最后一场比赛了，虽然拼也未必会有好的结果，但梅州球员仍希望把最好的状态拿出来，而且，他们想要看到奇迹。

“感谢梅州球迷一直以来对我们的支持，尤其是五华当地球迷的支持，我们发自内心地感谢他们，球迷的付出是无怨无悔的。所有人都知道我们这支球队的实力，意味着我们在联赛的过程中，可能会输掉很多比赛，这是很现实的，但是，他们不离不弃，义无反顾。”多位梅州球员表示，对国安的比赛，会把梅州这座城市以及梅州人拼搏、永不放弃的精神展示出来。他们还希望未来这支球队变得越来越好，“让球迷可以享受到赢球的快乐。”

“不管未来怎样，我们都会全力打好最后一轮联赛，我们期待奇迹，虽然我们无法掌握保级的命运，但会拼到最后一刻！”梅州的队员们说。

对于梅州来说，一个消息是来自中国香港的茹子楠已经收到了海港等几家球队的邀约，作为球队的主力右后卫，茹子楠本赛季为梅州打进3球，近两年，他多次上演单骑救主的好戏。对于自己的未来去向，茹子楠没有说太多，只是表示要为梅州站好这班岗，争取回报俱乐部，“我们会努力抓住这个最微小的机会，不放弃！希望全梅州甚至全广东的球迷都为我们加油，我们会拼到最后一秒钟。”

救火英雄能转正吗？

记者鲁蜜报道 2025赛季中超还剩最后一轮，三镇已提前保级，但回首这个赛季，球队的经历堪称“过山车”一般。邓卓翔，这位临危受命的代理主教练用半年时间完成了武汉足球的又一次救赎。赛季即将落幕，下赛季他能扶正吗？

临危受命，提前保级

邓卓翔接手时，堪称三镇的至暗时刻。前5轮，主帅马丁斯带队1平4负，进2球失10球，排名垫底，降级警报拉响。4月中旬，俱乐部果断换帅，助教邓卓翔以代理主教练身份接过教鞭，这个被外界视为无奈之举的决定，却成了转折点。

邓卓翔带队征战了24轮中超，取得6胜6平12负的战绩，累计拿到24分。对比换帅前后的表现，球队变化比较明显。前5轮，球队不仅难求一胜，而且攻防两端都很拉胯。邓卓翔接手的首场比赛，迎战升班马玉昆，上半场就3球领先，最终3比1获胜。此后对阵国安、申花、海港等强队，邓卓翔和三镇都展示了不俗的战斗力。

退役后第一次单独执掌帅印，24轮中超拿到24分，而且，是在球队风雨飘摇之际，邓卓翔的执教能力得到了展示，尤其是执教之初，球队疯狂追分，为保级奠定了基础。

球员时代，邓卓翔就是用脑子踢球的，执教后，他同样有自己的思想。

战术层面，邓卓翔果断摒弃了前任马丁斯华而不实的传控打法，打造更适合球队现状的体系。这种“去理想化”的变动立竿见影，首秀3比1击败玉昆，终结了跨赛季8场不胜的尴尬。临场指挥上，邓卓翔展现出了超越年龄的果敢与精准，多次换人调整直接带来进球改变了比赛走势。

精神层面的重塑更为关键。这位土生土长的武汉教练，用“为城市而战”的信念凝聚更衣室，重用汪晋贤等本土球员，让球队重新找回了归属感。此外，他大胆启用新人，张振阳、郭嘉宇等年轻球员都获得了机会。

当然，赛季末，受限于阵容配置，在基本提前保级后，球队陷入多轮不胜的颓势，尤其是面对保级圈球队连续不胜，如赛季遭梅州双杀，接连输给海牛以及新鹏城，虽然击败了申花，但暴露出球员拼劲不足、战术执行力下降的问题，这些都引发了外界一些“非议”。

换帅悬念依旧存在

从接手到赛季结束，尽管邓卓翔的身份仍为“代理主教练”，但从赛季表现与俱乐部态度来看，他下赛季留任的可能性是存在的，核心逻辑源于“成绩认可、成本可控、体系延续”三大要素。

成绩是最硬的底气。在球队陷入降级危机时，邓卓翔用远超预期的表现提前完成保级任务，这种“救火”经历让他赢得了管理层、球员与球迷的三重信任。在赛季进行过程中，有过不少换帅传闻，但三镇俱乐部始终是支持的态度，尤其是球迷质疑时选择“继续押注”，最终换来了保级成功的回报，这种信任基础是外教难以比拟的。

从成本角度看，对比外教的薪资，邓卓翔符合当前中超俱乐部理性投入的趋势。

体系延续性更显重要。邓卓翔已为球队搭建起成熟的战术框架，激活了汪晋贤、邓涵文等核心球员，同时培养了多名年轻球员，若贸然换帅，现有体系将面临推倒重建的风险。更关键的是，邓卓翔对武汉足球的情感是不可替代的——作为亲历三镇从中乙到中超全过程的“自己人”，他比任何外教都更懂球队的文化基因。

问题是，如果俱乐部下赛季彻底完成股改，有新的稳定资金投入，俱乐部的目标不再是保级，邓卓翔的帅位恐将被替代，当然，即使如此，他也大概率会留在中方教练组中。

目前看，三镇俱乐部官方尚未有换帅的消息，邓卓翔此前也表示还未和俱乐部有进一步的沟通。待联赛结束，下赛季预算出炉，此事的走向可能会更加明确。

韩鹏是否继续，取决于俱乐部战略

记者陈永报道 泰山的2025中超收官之战是客场对阵三镇，无关争冠也无关保级，但对于泰山而言，这场比赛仍有意义——目前，泰山在顶级联赛的积分是1497分，紧随其后的是国安的1469分和申花的1402分（数据来自博主“足球416”）。如果泰山赢球，他们将成为第一个突破1500分大关的中超球队。

此外，对于卡扎伊什维利来讲，能否拿到金靴也很关键。目前，他以25球领跑，但紧随其后的法比奥只差一球，国安最后一场主场对阵梅州，法比奥进球的可能性非常大，所以，泰山要帮助卡扎伊什维利争取进球甚至多进球。

助攻榜上，纳萨里奥以9次领跑，泰山的谢文能、李源一和泽卡助攻次数都是8次，他们也将在帮助球队赢球的同时竞争助攻王。

当然，相比这些荣誉，下赛季泰山主帅人选，是球迷最关注的，韩鹏有机会转正吗？

韩鹏带队已10轮不败

韩鹏是中超第16轮后接手泰山的，在几乎没有时间进行技战术磨合的情况下，前3场比赛1胜2负，其中客场和蓉城的比赛表现不错，但因为遭遇红牌最终失利。随后，韩鹏开启了不败模式：先是一波第20轮到第23轮的4连胜，其中高潮便是主场6比0大胜国安；第24轮到第27轮球队遭遇4连平，其中3比3客场战平申花备受关注；过去的两轮比赛，韩鹏带队主场3比1击败海港，主场2比1击败津门虎，至此10轮不败。

这波不败的关键点是第23轮6比0国安（主场）、第24轮3比3申花（客场）、第28轮3比1海港（主场），在强强对话中，韩鹏带领球队展现了足够的霸气。

应该说，韩鹏带队的表现是不错的，成绩上，7胜4平2负的战绩让人满意。当然，球队也有需要检讨的地方，即第25轮客场战平海牛和第26轮主场战平玉昆，当时，球队的斗志有所反复。

韩鹏带队后，三个层面做得好。其一便是激发了球队的斗志，提升了凝聚力，尤其是在强强对决层面，表现堪称完美；其二则是技战术层面采用三中卫战术，球队总体表现不错；其三自然是球队的年轻化，中卫彭啸的表现越来越稳定。

这三个层面是要克服多重困难实现的，比如球队的凝聚力和斗志，从上赛季初期到本赛季中期，长达一年多的时间，球队一直缺乏足够的斗志；比如战术体系，球队几乎没有打过三中卫战术，改造更加不易；至于年轻化，要承受成绩层面的压力。

敲定新帅前要定战略

目前，外界普遍的观点是，韩鹏应该留任，或者说给他一个带队打完整赛季的机会。但截至目前，由于赛季尚未结束，2026赛季的主帅也尚未最终确定。

就方向而言，主帅只有两个方向，其一是韩鹏继续执教，除了他之外，不可能存在其他本土教练带队的可能；其二则是选择一名全新的外教。

韩鹏带队的唯一困扰便是没有职业级证书，只能以中方教练组组长身份带队，但这只是名称上的差别，问题不大。当然，就韩鹏自己而言，肯定要争取尽快拿到证书，但是，如果继续带队，时间可能要延后。

对于泰山而言，敲定新帅前，首先要确定2026赛季的战略，包括资金投入等，这是非常关键的。其次是确定目标，是争冠还是全面年轻化？记者了解到的消息显示，泰山不会完全放弃战绩而进行绝对的年轻化，希望同时进行而且都有所突破。

深圳球迷呼吁“涛哥转正”

记者王伟报道 中超最后一轮，新鹏城将对阵蓉城。11月14日，俱乐部举行了球迷开放日活动，现场很多球迷高喊“涛哥转正”，赛季行将结束，保级功臣陈涛是否续约成为焦点。

开放日球迷吐露心声

开放日当天，新鹏城董事长兼总经理汤锡钢、代理主帅陈涛先后感谢了球迷的支持与鼓励，并邀请大家到临场主场肇庆为球队加油。

虽然还有最后一轮，但新鹏城已提前保级，其中，陈涛发挥了重要的作用，他将球队团结在一起，用更符合新鹏城的打法提升了球队的战斗力。

“陈导到来后，给我们灌输了很多更细节化的东西，让我们每个人都能明确自己场上的一些要求，球队也更有凝聚力。”新鹏城球员张晓彬告诉记者，“陈导首先给我们带来的是心理上的变化，让大家更加自信，更加团结；其次是训练上，强度非常大，在比赛的关键时候，双方都很疲劳的时候，我们能挺过来。”

外援埃杜表示，球队此前一段时间内战绩比较差，球员们缺失信心，最终，俱乐部做出了换帅的决定，而球队最终保级，“一是教练组给了我们帮助；二是球员们团结在一起。”

转正需要双向奔赴

陈涛成功救火，展示了自己的水平和能力，外界包括新鹏城的球迷都在关注他能否续约。

在开放日最后的采访环节，有媒体问陈涛是否听到“涛哥转正”的呼声，如何回应深圳球迷的这种期待？

陈涛说：“说实话，我没太听清，但还是感谢球迷对我的厚爱。从我个人角度来说，对深圳这座城市，对新鹏城俱乐部，我都怀有很深的情感，我转为教练的第一站就是在深圳，从梯队开始，后来上到一线队。没想到第二家俱乐部还是深圳的俱乐部，所以，从个人的角度来说，我对这里有很深的情感。但很多东西需要的是双向奔赴，不能说只有一方，只有一方比较困难。”

在采访中，陈涛提到教练的学习态度是极为重要的，“不管是国内的还是国外的教练，我觉得没有什么太大的区别，最重要的是我们是不是真的想去学习，想去提升自己，在业务方面付出更多，我觉得这一点是最重要的。如果以国籍来界定是不是一个上进的教练，这是伪命题。还有就是不管是年轻的还是年纪大的，如果停止了学习，教练生涯也就停止了。”

陈涛“归功”于球员

还有一轮比赛，中超就将结束，作为新鹏城的保级功臣，但陈涛的未来还没有定论。

“我一直跟球员强调，作为教练，我来是完成保级目标的，当然，更多的要归功于球员的努力。未来如何？我们现在也不太清楚，我说过，这是双向奔赴的问题，当然，从我个人角度来说，我对深圳这座城市怀着一种特殊的情感。”陈涛说。

陈涛表示，就新鹏城的实力来说，不至于到最后才保级的程度，“主观上来说，这支球队如果组织得更好的话，在比赛中会有更好的发挥，我对球员的实力还是有信心的。客观上，在那个阶段，可能大家很长时间都没能赢球，信心有所影响，我接手后，一直强调球队要团结，要像一个家庭一样面对任何一个对手。这样的话，可能会让所有人感觉不是那么孤单和无助。我总是强调我们要团结，要像家庭成员一样奉献和付出、承担。我也和大家强调放下包袱，以平常心面对就可以了，任何结果不好的方面我来承担就可以了。最后，我感谢球员们，为了他们的真心付出，更要感谢球迷，他们一直都在支持我们。”

最后一轮面对蓉城，陈涛也表示：“每一场比赛对我们都很重要，下一场比赛也会全力以赴，希望能在收官战取得好的结果。”

郑智接手可能性最大

记者陈永报道 中国足协已官宣邵佳一担任国足主帅，西海岸最后一轮对阵亚泰的比赛，邵佳一自然无法带队，比赛将由西海岸的教练组指挥。对于西海岸来讲，目前的焦点就是邵佳一的继任者，郑智可能性最大，但尚未最后敲定。

邵佳一担任国足主帅，对西海岸来讲是极大的损失。他在2024赛季保级关键阶段接手，带队完成保级任务。2025赛季，在他的带领下，不仅球队战绩稳居中游，而且两次战平海港和蓉城。

西海岸对邵佳一的评价很高：2024赛季，凭借精准战术与高效管理，携教练团队率队提前完成保级。2025赛季备战期，亲力亲为、主导推进，用前瞻性筹备为球队夯实基础，这份专业与投入终见成效。整个2025赛季，其鲜明的打法与顽强作风，赢得了球迷、对手及各界的一致认可。在球员培养方面，俱乐部向各级国字号球队输送多名主力球员，李昊、徐彬、杨希等年轻球员更在联赛中崭露头角、获得充分锻炼。

邵佳一打造了一个颇有战力的年轻化阵容：门将，21岁的李昊历经一个赛季锻炼后已彻底站稳脚跟，未来有望冲击国门；边后卫层面，24岁的何龙海和20岁的杨希出场稳定且表现不俗；后腰位置上，21岁的徐彬是绝对主力。此外，当打之年的张修维和段刘愚表现也很出色。

值得注意的是，李昊和徐彬是邵佳一在国少和国青的弟子，他们加盟，邵佳一发挥了重要作用，如今，邵佳一把这笔宝贵的年轻财富留给了西海岸。

新赛季，西海岸只需要强化中卫，辅以外援，便可以构建一个不错的阵容，当然，西海岸也要争取引进一些当打之年的球员以及年轻球员，夯实阵容厚度。

邵佳一离开，外界最关注的就是继任者，这是这个冬天西海岸最重要的工作，新帅确定后，其他相关工作才会展开。

郑智无疑是西海岸的主要目标，而且，邵佳一参加竞聘，西海岸是清楚的，前期也有相关准备，邵佳一确定离开后，西海岸就开启了选帅工作。

西海岸和郑智此前就有过联系，郑智此前短期带过广州队，他需要更大的平台。俱乐部方面的消息显示，选帅工作仍在进行中，综合来看，郑智可能性最大。

在此前的相关报道中，郑智的教练团队相对清晰，比如黄博文有望加入，教练团队中也会包含外教。至于邵佳一目前的教练团队，如无意外，绝大部分都会跟随邵佳一前往国足，包括外教。

对于西海岸而言，除了选帅，也需进一步梳理新赛季的投入及保障体系。2025赛季，西海岸便遭遇了一些困难，明年，俱乐部需要和青岛市以及西海岸新区进行全面沟通和协商，能否确保投入的稳定性，是西海岸中超第三年成败的关键所在。

►►► 辽宁足球正在回归（下部）

不一样的“大羽”

13年名将终成名帅 21载归来见证重生

记者陈永报道 10月26日，辽宁铁人提前两轮获得中甲联赛冠军并成功冲超，在随后几天的时间里，李金羽彻底忙晕了头，最疯狂的时候他在半天的时间里连续接受了五家媒体的逐一采访。“其实我不太爱接受采访，但球队冲超了，大家都高兴，这个时候肯定不能让大家扫兴。”持续接受采访之后，李金羽的声音都开始变得沙哑。

但在这样的历史时刻，我们最终还是没有“放过”这位辽宁足球的昔日偶像级球员，今日的功勋教练，尤其是过往的13年，李金羽的教练生涯可以用漂泊和坎坷二字来形容，但最终在家乡沈阳，他完成了真正的蜕变：名将终成名帅。采访结束送别李金羽的时候，记者赫然发现李金羽鬓角已经斑白，他说过往的2025赛季就是熬心血的一个赛季，但最终成功冲超，一切都值得。

李金羽今年48岁，距离他离开辽宁外出踢球21年，距离他成为教练员14年。岁月改变了他的发色，却不曾改变他的脸型，岁月让他悄然转型，又重新谱写了我们有关“大羽”的记忆。

13年漂泊，昔日的名将终成名帅

14年前的2011年初，李金羽告别球员职业生涯，随后很长一段时间，李金羽的执教经历并不顺利：2011年成为时任女足主帅李霄鹏教练团队的一员；2012年到2014年出任沈阳沈北助理教练和主教练；2016年出任石家庄永昌常务副总经理兼技术总监，随后担任救火教练；2017年到2019年担任苏宁体育副总、江苏苏宁中方教练组组长、领队等职务；2021年到2022年担任武汉队助理教练和主教练，这也是他第一次正式担任中超主帅。

2023年，李金羽紧急接手云南玉昆，当时云南玉昆已经滑落到冲甲组第五，李金羽接手后以一波连胜最终把球队带到了冲甲组第三，进而递补获得了中甲参赛资格。2024赛季，李金羽带队表现出色，前10轮比赛7胜2平1负位居榜首，但这年5月，他辞去了云南玉昆主帅的职务。

至此，李金羽已经在教练员岗位漂泊了13年，岁月悄然流逝，但恰恰便是这样的时候，李金羽迎来了他教练生涯最重要的时刻。当时辽宁铁人10轮比赛仅仅拿了9分，排名倒数第四，又五轮过后辽宁铁人滑至倒数第三，最终在2024年7月2日，李金羽出任辽宁铁人主帅，随后的15轮，李金羽把辽宁铁人带到了中甲第四的位置上，他带队之前辽宁铁人3胜5平7负，他带队之后辽宁铁人11胜3平1负。2024年年底，李金羽同时兼任球队总经理，最终在本赛季辽宁铁人20胜8平2负，以领先第二名8分的战绩轻松冲超。

轻松冲超的背后是心血的付出：“非常高兴也非常平静地接受了这个结果，从赛季初到最终冲甲是一个熬心血的过程，最终目标实现了，心里也就踏实了。”其间也有很多有意思的故事，比如和外援谈判的时候便给外援发沈阳航拍视频：“我要让他们知道他们随后踢球和生活的城市是什么样的，不要让他们有陌生感。其实我们的外援花费在中甲并不是最高的，但效果是最好的，内外援我都满意，而且我们没有浪费投资人的钱。”

冲超时刻，李金羽最看重的也是球迷：“球迷从去年的几千人，到现在来了两万五都觉得少了，看到球迷越来越多非常有成就感，比带队赢一两场球更有成就感，我希望他们都来看球，来骂我都愿意！球场是最好的舞台，必须有最好的观众为我们呐喊助威，让我们球员更好地展现自己。”

李金羽也有对未来的细致规划：“首先是球员升级，保留大部分球员，同时引进有竞争力的本土球员，外援引进也全力以赴，然后便是冬训和热身赛的计划，目前这些计划都在进行中。此外我们的球迷文化在这8年缺失了很多，但中超会带来质变，包括Tifo等看台文化的质变，由此我们的核心工作之一便是球迷生态的恢复。”他同时表示，辽宁铁人要做一个有魅力、有气质、有性格的俱乐部，“一切都立立正正的，特别有精神状态的那种。”

神奇反差萌：场上“病态”& 场下谦和

记者采访前新华社对李金羽进行了拍摄采访，面对镜头李金羽鬓角不断冒汗：“我性格其实挺开朗，但又社恐，人一多就冒汗，不知道怎么打招呼怎么相处，其实我还是挺喜欢安静的。”

这似乎和球迷的印象不太一致，但这恰恰展现了李金羽性格的两面性。比如很多年前他的泰山队友便说他在场上特别兴奋，场下又会变个样子，李金羽自己也说：“我是那种一上场就特别投入的人，甚至还会去挑衅，我对自己的评价便是场上是病态的，反而生活中会比较安静，也很谦逊和气。”

在成为主教练之后，这种性格也得以延续：“工作就需要铁面无私，我在训练中和球员甚至就像仇人一样，到了比赛时则更像是一个观众，在生活中就是朋友了，我尊重他们的生活，甚至会主动为球员的生活考虑，对球员好不是说出来的，凝聚力是要通过行动来展现出来的。”

如今的李金羽也不太愿意谈及球员时代的往事：“球员时代大家对我的印象很美好，但对我来说已经翻篇了，我不会看自己的射门集锦，不会看自己的录像或者采访，甚至吃饭的时候也不愿意人家和我聊球员时代的事，我也从来不和队员们说我以前怎么怎么样，就想踏踏实实地工作，一步一步往前走。”

李金羽也特别欣慰遇到庄毅这样的投资人：“庄总年轻的时候也是顶级球员，但赛前他从来不给我发微信，赛后也是给我说，老弟，太紧张了！老弟，太厉害了！老弟，感谢啊！老弟，我就当不了教练，都不敢看比赛。话语间满满的信任感，感觉特别好，特别暖心，比多给我10万块钱都更让我开心！”采访中李金羽还告诉记者，虽然自己的孩子也踢球，但他从不教孩子踢球：“我要尊重孩子的教练。”

在李金羽看来，教练是需要不断学习和积累的，而且不止足球场：“跳出足球便会有不一样的视角，便如我在苏宁工作，朝九晚五，跟普通人一样体会这个世界，同时学习大厂的思维、谈判、战略、危机应对等等，对我的认知有很大的改变，给了我很多的经验。足球的发展也不只是竞技，要有大体育观，从城市、产业等多个层面去考虑问题。”

不曾改变的，是对中国足球的牵挂

辽宁足球以另一种方式重生，李金羽认为意义非凡：“我们不仅仅要为辽沈人民带来快乐，更要为这个城市增添魅力，我们更希望恢复辽沈足球的生态，让更多的人喜欢足球，让更多的孩子去踢足球。我小时候就立下进入辽宁队的梦想，然后一直在为这个梦想而努力，但很长一段时间，沈阳的孩子没有偶像没有梦想，那么我们就想为孩子们带来梦想。世界上好的城市都有一支优秀的顶级球队，沈阳这座城市也值得一支优秀的顶级球队。”

李金羽更是寄语踢球的少年：“要有自己的梦想和目标，再好的教练也只是车厢，而梦想是火车头，可以带你去更远的地方！你的梦想比如成为国家队队员，或许在别人看来虚无缥缈，但只要你努力和付出，其实并不虚无缥缈。”

谈及青训，李金羽表示：“青训我不太敢聊，因为我也不知道究竟怎样才是对的。青训的起始、选拔和出口都很重要，也包括现在的青训中心建设，我认为非常好，发挥了我们体制的优势，但想说的一点是，青训中心一定不要远离市中心，要给踢球的孩子和家长更多的便利，让他们不脱离家庭，不脱离学校，不脱离社会，然后才是其他。”

在李金羽率队冲超的那个周末，中超的韩鹏率队击败上海海港，李霄鹏率队击败北京国安，邵佳一率队阻击成都蓉城，李国旭率队阻击上海申花，同时王洪亮率队U17女足世界杯首进淘汰赛，周海滨即将出任2011年龄段国青队主帅，采访结束几天后邵佳一出任国足主帅。“联赛可能是巧合，但也证明了本土教练的努力和进步，还是希望球迷们更多体谅自己的球队和教练。本土教练更加重要的是把建设球队放在第一位，国家层面选择本土主帅亦是如此，以建设为主，成绩也很重要，但不应该单纯聚焦成绩。”李金羽表示。

即将带队出战中超，李金羽也表示：“中超联赛非常激烈，专业球场的出现更是彻底改变了中超的观赏性和提升了球迷的参与度，中国足球此前掉进了冰窟窿里，现在也只是恢复期，那么我们每个人，包括我们联赛的每个人，都需要为此努力。”

“现在我非常期盼着辽宁德比，去年大连球迷来了8000人，要是来8万才好呢，我也想到大连梭鱼湾去看看。”李金羽说。

►►► 辽宁足球正在回归（下部）

潘喜明 爱好成为事业，是很幸福的事情

记者陈永报道 在球场上，球迷印象中的潘喜明踢球硬朗乃至凶猛，但球场下的潘喜明含蓄又温和，说话给人一种轻声细语的感觉。

潘喜明在职业生涯中总计只拿到了3张红牌，其中一张是两黄变一红，另一张是破坏对方明显得分机会，争议最大的是他在2024赛季的红牌和追加处罚。在此之前，从2016赛季回国加盟天津津门虎（时名天津泰达）一直到2022赛季总计7个赛季，他虽然黄牌数量不少，但没有得过红牌。

本赛季加盟辽宁铁人，潘喜明出战了24场比赛，场均85分钟，总计犯规只有30次，仅仅拿到了3张黄牌，没有红牌。一个细节是，在辽宁铁人引进潘喜明之后，教练组给潘喜明的第一要求便是不能拿红牌，很显然潘喜明完全达到了要求。在2025赛季，潘喜明是辽宁铁人的绝对后防核心，其间虽然遭遇左手无名指中节开放性骨折，但40天便回归赛场，随后19场比赛近乎全勤。

潘喜明是沈阳人，但他年龄很小便前往葡萄牙留洋，回归之后在天津、河北以及梅州等地漂泊，大家似乎忘记了他是沈阳人。潘喜明在外漂泊的这些年，恰恰是辽宁足球没落的一段时间，其间沈阳长达8年没有顶级球队。潘喜明回家，见证了沈阳时隔8年之后再次拥有顶级球队。

潘喜明即将33岁，如果从中后卫位置出发，还是不错的年龄，回归中超依然能够发挥作用。潘喜明表示，如今的他仍旧无比热爱足球，有“踢不够的感觉”。

【冲超时刻】

刻苦冬训奠定了基础，冲超前夕反而很冷静

《足球》：刚刚结束了对李金羽指导的采访，先从你的教练说起吧，一个赛季下来和李导相处的感觉怎么样？

潘喜明：李导是一个非常有人格魅力的教练，和他一起工作特别舒服。他是那种工作和生活特别分得开的教练，工作就是工作，工作中特别严肃。在我看来，我们训练的压力比比赛大多了，因为比赛中李导喊什么我们其实听不见（笑）！在生活中，李导又是一个特别温和的人，我们相处就像朋友一样，感觉特别好，而且李导非常尊重我们，在工作之外给我们充足的空间。

训练中的压力是因为李导的要求非常严格吗？

是的，李导对我们训练的态度要求极为严格，我们必须100%集中注意力，100%付出，同时训练的强度和节奏要求非常高。但反过来讲，恰恰是训练中的高要求，使我们站在赛场上的时候，面对比赛反而就轻松了。

本赛季辽宁铁人最终成功冲超，感觉如何？

非常开心，非常激动，作为一名沈阳人，我终于为家乡足球做了非常有意义的事情，在下个赛季，我们会一如既往地努力，回报家乡的父老乡亲。

听说本赛季年初冬训的时候球队练得特别苦？

是啊，刚才也说了李导对我们的要求，在冬训的时候，我们的训练强度非常大，在训练中李导要求我们不能停下来。恰恰是刻苦的冬训，以及日常训练中的严格要求，让很多球队在和我们踢的时候很不适应我们的强度和节奏，怎么说呢，我们基本上就是摁着对手踢，而且最让我们骄傲的是，我们全年没有出现抽筋的球员。

印象最深刻的比赛是哪一场？

主场和重庆铜梁龙的比赛。一方面，我们客场输给了重庆，那是前16轮我们唯一一场失利，另外就是当时我们排名第一，重庆铜梁龙排名第二，比赛很关键。这场比赛我们在上半场就进了他们4个球，当然重庆铜梁龙也有实力，最终追回2个球，但我们最终以4比2拿下了比赛，同时在相互战绩方面也占据了优势。这是我们踢得最过瘾的一次，我清晰地记得，李导给我们说，这场比赛我们练的战术全打出来了。

最终和南通支云的这场比赛，获胜即可冲超，这种临界点有压力吗？

没有压力，只有坚定的信念，其实赛前大家都是很冷静的，内心里想着冲超，但赛前谁也没提这个目标，就是憋足了劲要赢下这场比赛，实现冲超的目标。

【铁人印象】

非常职业又很人性化，不服输精神贯穿始终

《足球》：回到赛季初，当时为什么选择回到家乡球队效力？

潘喜明：我一直有一个想法，那就是职业生涯要为家乡球队效力，但过去的多年里，家乡并没有中超球队。去年李导接队之后，球队发生了翻天覆地的变化，我清晰地感受到俱乐部的雄心，有冲超的明确目标，在这种背景下回到家乡，肯定可以给家乡足球做出贡献。后来和李导沟通了一下，他也特别欢迎我，希望我和球队一起为家乡足球做出贡献，我们最终也做到了。感谢沈阳市给我们的支持，感谢庄总的投入和付出，感谢李导带着我们一步一步往前走。

这个队里有很多你熟悉的队友。

是啊，比如田依浓、高嘉润，这些中后场的球员我们都一起踢过球，所以在配合上也更加默契，同时大家都有了更好的融入。

对于2026赛季有什么展望？

我们作为中超新军，还是要放低姿态，一如既往地做好冬训，一如既往地投入和付出，我们是不希望昙花一现的，要为了辽宁足球的荣誉而战斗。

对家乡球迷有怎样的期待？

今年我们球迷给我们的支持非常大，给了我们冲超极大的动力，辽沈足球时隔8年回到了中超，相信在新的赛季会有更多的球迷支持我们。

有关辽宁铁人的气质和风格，从球员的角度看是怎样的？

我们是一支非常职业也非常人性化的球队，是一支非常有凝聚力的球队，最终冲超和团队的氛围是分不开的。包括在年初内外援引进之后，球队快速形成了凝聚力，把凝聚力发挥到了最好。明年我们会一如既往。

辽宁铁人是一支不服输的球队，今年我们有很多的绝平和绝杀，比如对阵定南赣联1比3落后，最后20分钟追成了3比3；和南通支云0比2落后，然后上下半场补时阶段进球，追成2比2；还有105分钟绝平广东广州豹、95分钟绝杀陕西联合、主客场绝杀延边龙鼎。在这些绝杀和绝平中，大家都有坚定的赢球信念，也彼此信任，整个2025赛季辽宁铁人这种不服输的精神是贯穿始终的。

【踢球经历】

愿意为球队付出和牺牲，喜欢踢球也踢不够

《足球》：如何评价自己的职业生涯？

潘喜明：我一直认为我不是能力有多强的球员，但我会把我的全部都放在球场上，始终保持专注度，始终保持责任心，愿意为球队付出、牺牲和奉献，球队的利益始终高于一切。

你的踢球风格是怎样的，大家的印象往往觉得你踢球特别凶猛。

我自己也知道外界对我的印象，我也没有澄清过，因为身边的人，教练和队友都知道我的为人，我从来不会去伤害谁。我踢球专注度高，为了阻断进攻会竭尽所能，有时候也会变得激动，这也是我一直告诉自己需要改变的，保持专注度的同时用更合理的方式去踢球。其实这也和球队的情况有一定关系，比如这个赛季我们打得强势，防守时自然就游刃有余；如果始终承受防守的压力自然又是另一种情况。

现在你已经是老将了，感觉自己的职业生涯还可以延续多久？

就我自己对身体的感受来看，不管是训练还是比赛都没问题，中甲的比赛有的节奏也很快，比如和南通支云、重庆铜梁龙等队的比赛，双方转换特别快，几乎没有停歇。到了中超之后，因为有更多的外援，肯定会面临更大的压力，但我个人会全力以赴，我也相信我们的团队。至于自己还能踢多久，还说不清楚，反正我现在还是非常喜欢踢球，有种踢不够的感觉。

未来有怎样的规划，比如退役后？

现在还没有规划，但我喜欢足球，大概率还是从事足球相关的工作，把自己的爱好做成自己的事业，这是很幸福的事情。

►►► 辽宁足球正在回归（下部）

姆本扎，以28个进球打破中甲联赛单赛季个人进球纪录；邦本宜裕，以19次助攻高居中甲助攻榜首位，另有5个进球；安以恩则收获12个进球、10次助攻——由他们组成的辽宁铁人前场三叉戟火力凶猛，是球队在中甲一骑绝尘、提前两轮夺冠、冲超的重要保障。在回国休假之前，他们接受了本报的专访，既谈到了这一年的冲超历程，也表达了对明年中超赛场的憧憬……

中甲射手王姆本扎：我们是城市的英雄

特约撰稿/沈君 2025赛季中甲联赛，辽宁铁人一骑绝尘、提前两轮夺冠、冲超，以28粒进球打破中甲联赛单赛季个人进球纪录的刚果(布)外援姆本扎功不可没。离别沈阳回国度假之前，这位中甲最佳射手接受了记者的专访，对于中国足球的提高他给出了建议："中国球员首先要在精神层面上提高斗志，然后要在青训方面下大功夫。只要做好这两点，中国足球整体水平一定能够提高。"

被认可的感觉让我感动

《足球》：恭喜你和球队一起夺得中甲冠军并成功冲超！冲超成功那一刻，你在现场非常兴奋，能形容一下当时的心情吗？

姆本扎： 实现冲超的那场比赛其实并不容易，对手(南通支云)的防守很顽强，但我们全队始终抱着冠军的信念在拼搏，最终拿下了这关键的3分，我真的特别高兴。这种喜悦是无法用语言完全表达的，尤其是与近三万名球迷一起见证这个时刻，感觉太奇妙了。

赛后你参加了放冷烟花，还乘花车在体育场内环绕庆祝，在主场举起冠军奖杯时你也很兴奋，当时现场氛围非常热烈。能谈谈你参加这些庆祝仪式的感受吗？

2022年我所在的俱乐部夺得非洲冠军杯时，也经历过盛大的庆祝，但与这次辽宁铁人的夺冠庆祝有很大不同。我之前完全没料到现场会有这样特别的安排，举着冷烟花筒的时候还有些紧张。坐在花车上看到看台上无数球迷为我们欢呼呐喊，那种被认可的感觉让我特别感动，我会永远记住这个瞬间。颁奖仪式也很精彩，非常热烈，那一刻我们是城市的英雄。

来到辽宁铁人一个赛季，你认为球队能够成功冲超的主要原因是什么？

我觉得有两个核心原因：首先是明确的目标，赛季初，俱乐部领导就通过经纪人传达了冲超的目标，这个目标让我们所有人都始终保持着坚定的信心；其次是团结的力量，不管是球员，还是俱乐部的每一位工作人员，大家都在为同一个目标努力，整个赛季我们都保持着团结一心的信念，这是我们最终能够成功的关键。

这个赛季球队的主场从奥体中心搬到了重新改造的铁西体育场，新主场的氛围非常火爆，你对新主场和这里的球迷有什么评价？

新主场太棒了，搬到这里之后，有更多的球迷来现场支持我们，他们的欢呼声就是我们前进的动力源泉。每次踏上球场，听到山呼海啸般的欢呼，我就感觉充满了力量，这种氛围能让我们在比赛中更有斗志。球迷是我们取得好成绩的重要原因之一，非常感谢他们的支持。

希望在中超留下印记

《足球》：很多球迷关心你和铁人俱乐部的合同情况？

姆本扎： 我和俱乐部签了两年的合同，下赛季的中超联赛我会继续为辽宁铁人效力，和队友们在顶级联赛并肩战斗。

下赛季球队就要征战中超联赛了，你对中超有什么期待？对于球队的补强方向你有什么建议吗？

中超是更高水平的联赛，我非常期待在这个舞台上展示自己。对我们来说，明年的首要目标肯定是保级，先在顶级联赛站稳脚跟，再去考虑其他目标。作为球员，我能做的就是尽全力打好每一场比赛，多进球。至于具体的补强方向，我们有出色的教练团队，他们会根据球队的需求做出最合适的判断。

之前你关注过中超联赛吗？

我看过几场中超的比赛，虽然现在记不太清具体是哪两支球队的对决，但能感受到中超联赛的节奏和对抗强度都很高，我对这个联赛有一定的了解。我非常希望能跟随辽宁铁人在中超联赛中留下属于自己的印记。

为在优秀球队破纪录而自豪

《足球》：这个赛季你打进了28粒进球，打破了中甲单赛季个人进球纪录并成为最佳射手，你有什么感受？

姆本扎： 我真的非常开心能达成这个成就。门前把握机会是我的职责，但我必须强调，这不是我一个人的功劳，如果没有队友们的支持和精准传球，我不可能进这么多球，他们的功劳和我一样大。我非常感谢队友，也为自己能在这样一支优秀的球队里达成这个纪录而自豪。

提到队友，你和邦本宜裕、安以恩、费利佩组成的中前场组合被认为是中甲最强攻击线，能说说你们之间的配合吗？这种化学反应是如何形成的？

我们确实是一个非常有冲击力的组合。在场上，我们彼此非常默契，每当比赛陷入僵局时总有人站出来打破局面，当一个人跑到合适的进攻位置时，另一个人总能精准地找到传球空间，送出致命助攻。这种默契是通过日复一日的训练和比赛积累起来的，我们互相信任，也互相成就。

你如何评价这些中国队友？

除了前场的外援，球队的中国球员在中后场也付出了很多，他们的贡献可能不像进球那样引人注目，但在防守端作用很大。球队是一个不可分割的整体，无论是中国球员还是外援，首发还是替补，每个人都是优秀的，我们的成就离不开每一个人的努力。中国的队友们都很好地完成了自己的任务，在防守端他们拼尽全力，为我们前场球员创造了很多进攻机会。他们的贡献同样重要，没有他们的坚守，我们也无法安心地在前面进攻。

学会用手机叫车点外卖了

《足球》：很多外援都提到辽宁铁人俱乐部的保障工作非常出色，你能具体说说俱乐部在生活和训练方面给你的支持吗？

姆本扎： 我对俱乐部的保障工作非常满意。俱乐部为我配备了专属的随身翻译，这让我在训练、比赛和生活中都没有沟通障碍。在生活上，俱乐部给了我很多关照，比如帮助我邀请家人来中国，还为他们办理签证、安排交通等。训练中，有很多工作人员为我们提供后勤保障，让我们能在最好的环境下训练。整个球队的氛围非常好，这让我感觉像在一个大家庭里。

你刚才提到家人来中国了，他们在中国的生活怎么样，习惯吗？

我的妻子、儿子和大姐都来过中国陪伴我，还有几个远房亲戚和好朋友也来过。俱乐部在这方面帮了我很多，不仅帮他们办理签证，还协助处理交通、住宿等生活事宜。我的个人助手也一直在我身边，他的签证和衣食住行安排，都离不开俱乐部的帮助。我的家人在中国待了5个月，现在已经返回摩洛哥了，但他们都非常喜欢中国。

和家人在中国生活的这段时间，有没有什么有意思的经历？

我和家人一起去逛了很多商场，去了很多地方游玩。中国的生活非常有活力，这里的人们都很友好，经常有球迷和我打招呼，家人们在这里度过了一段非常愉快的时光。

李金羽指导提到过，你现在已经学会用手机叫网约车、点外卖了，你觉得在中国生活便利吗？

是的，我现在确实可以自己打网约车、点外卖了。中国的基础设施非常完善，生活特别便利，这些互联网服务让生活变得很轻松。我很喜欢这种便利的生活方式。

生活了一段时间后，你对沈阳市有什么感觉？

沈阳是一座非常美丽的城市，这里既有很多现代化的高楼大厦，也有很浓厚的历史气息。我和家人一起去过沈阳故宫，那座宫殿很令人震撼。我非常喜欢沈阳，也热爱这座城市。

中国足球需在精神层面提高

《足球》：不久前邵佳一成为中国男足的新任主教练，你了解吗？

姆本扎： 说实话，我对中国国家队层面的人员变动关注不多，但通过在中甲的经历，对中国足球有了一定的了解。

你对处于低谷的中国足球有什么建议？

我认为中国足球要提高，有两个关键点：一是精神层面，球员们需要树立更坚定的目标，在比赛中保持更强的斗志；二是要重视青训建设，只有培养出更多优秀的年轻球员，才能为国家队注入新鲜血液，让中国足球有长远的发展。

安以恩：沈阳，我的第二故乡

特约撰稿/沈君 在辽宁铁人的前场“三叉戟”中，科特迪瓦裔球员安以恩是边路主要进攻发起者，2025 赛季，他以 10 次助攻名列助攻榜第五位。谈到加盟球队一年半的感受，安以恩说：“从上赛季一开始的步履蹒跚，到如今强势冲超，一路走来很不容易，这是团队的胜利。”

冲超时刻：

难以言喻的激动

《足球》：球队成功夺冠、冲超那一刻，你的心情如何？

安以恩：那是一种难以言喻的喜悦和激动，这对整个团队来说是巨大的成就。去年二次转会加盟球队时，冲超就是我们共同的目标，但去年没实现，今年能实现目标太不容易了，整个赛季全队上下众志成城，一起克服了所有挑战。这是我在中国获得的第一个冠军奖杯，意义格外特别。

冲超后的花车巡游、冷烟花庆祝仪式非常隆重，你之前经历过这样的场面吗？

这是我职业生涯中第一次经历这样的仪式，特别新鲜，很有意义，能在花车上拿着冷烟花筒，和球迷们一起分享这份荣耀，感觉太美好了。我的家人也在现场注视着我，那一刻觉得所有的努力都值得了。

球队成功：

三大因素缺一不可

《足球》：加盟球队一年半了，你认为辽宁铁人能实现冲超梦想的核心原因是什么？

安以恩：离不开方方面面的支持。首先是政府的大力支持，还有球迷们每场比赛的呐喊助威，俱乐部工作人员也在背后默默付出。场上的球员们都很有实力，大家目标一致。最关键的是，俱乐部老板给了我们最强有力的保障——工资和奖金从来没有拖欠过，这对球员来说就是一颗定心丸，让我们能毫无后顾之忧地在场上拼尽全力。另外，教练组的战术部署非常出色，对不同的对手都有针对性安排，让我们的比赛打得更顺畅。

本赛季你主要司职边前卫，能聊聊自己的技术特点和在这个位置的适应过程吗？

我最擅长的是一对一甚至一对二的突破，正面拿球时，我有信心和防守队员周旋并创造机会。其实，加盟辽宁铁人前，我踢得更多的是影子前锋或前腰，在中路的自由度更大，但来到这里后，教练让我在边路找到了新的空间。李金羽指导对我的帮助非常大，他会教我如何运用边路空间，如何选择内线和外线，每场比赛针对不同对手还有专门的训练安排，现在我已经很熟悉这个位置了。我的职责就是通过突破创造机会，为队友送出助攻，同时也争取自己进球。

队友情谊：

没有外援和本地球员之别

《足球》：你的队友姆本扎拿到了本赛季的中甲金靴并打破单赛季进球纪录，你如何评价他的表现？

安以恩：他能取得这样的成绩，我一点都不惊讶。我们都来自非洲，我知道非洲联赛有多艰难，他之前在摩洛哥超级联赛就拿过金靴，还赢得过非洲冠军杯，实力早已得到证明。姆本扎在禁区里的终结能力是顶尖的，禁区内的嗅觉也特别敏锐，很多时候球队陷入困境时，他总能站出来解决问题。我在边路突破后，很愿意把球传给这样靠谱的队友。我们的配合很默契，他是一名非常优秀的球员。

另一位队友邦本宜裕是本赛季中甲助攻王，作为中场搭档，你觉得和他合作最舒服的地方是什么？

邦本是一名非常“高级”的球员，他的技术、意识都很出色，脑子特别聪明，总能提前预判比赛走势。去年第一次和他合练时，我就很高兴能有这样的队友——我们在场上能秒懂彼此的意图，他知道我会怎么跑位，我也清楚他会怎么传球，踢起来特别顺畅。我们一年半的合作很愉快，留下了很多美好的回忆，我真心祝愿他能一直保持高水准，未来职业生涯越来越好。

你如何评价中国队友的表现和贡献？

足球是团队运动，没有外援和本地球员的区别，我们是一个整体。我的中国队友们都非常有实力，也很有经验。臧一峰本赛季贡献了不少进球和助攻，田依浓在中场的掌控力很强，几乎很少丢球，还有许东、栗鹏、潘喜明、高嘉润、刘伟国等队友，给我们提供了坚实的防守保障，让我们前场球员能放心进攻。

未来展望：

在中超打出自己风格

《足球》：你对明年的中超有什么期待？觉得球队在哪些位置需要加强？

安以恩：我们现在已经是一支很棒的队伍了，首发和替补球员都很有经验和实力，但中超联赛的强度更高，对球队的阵容深度要求也更高。未来球队一定会引进有实力的球员，在队内形成良性竞争，进而推动整个球队变得更强。期待下赛季我们能在中超站稳脚跟，打出自己的风格。

你之前关注过中超联赛吗？有没有印象比较深的球队？

我之前看过一些中超比赛，去年冬训时在泰国还和北京国安交过手，他们的打法给我留下了不错的印象。整体来看，中超比赛节奏快，攻防转换迅速，防守也很坚决，副班长掀翻领头羊的情况并不意外。

生活点滴：

沈阳，最热情城市

《足球》：在沈阳生活一年半了，俱乐部在生活和训练方面给了你哪些支持？

安以恩：俱乐部的保障真的太周到了，从我落地沈阳的那一刻起，就感受到了家人般的关怀，无论是租房子、搬家，还是日常生活中遇到的任何问题，只要跟俱乐部说，他们都会第一时间帮忙解决。在这里，我完全没有身处陌生城市的感觉，沈阳早已是我的第二故乡了。

你的家人一直陪伴在你身边，他们对沈阳这座城市的印象怎么样？有没有特别喜欢去的地方？

沈阳最让我印象深刻的是这里的人，非常热情、友善，不管是认识我的球迷，还是素不相识的陌生人，都愿意主动提供帮助，这是我见过最热情的城市。

中国足球：

最需要耐心和时间沉淀

《足球》：你对亚洲赛场有丰富经验，你如何看待中国足球目前的发展阶段？有什么建议吗？

安以恩：足球运动总有起伏，这是很正常的规律，就像科特迪瓦，曾经有德罗巴、亚亚·图雷领衔的黄金一代，一度在非洲赛场所向披靡，但那一代球员过后，球队就进入了重建期，这需要时间来孕育新的人才。中国足球现在也处于这样的重建阶段，这并不是系统或制度有问题，只是足球发展的正常循环。

我觉得中国足球的基础已经很好了，无论是资金投入、联赛结构，还是基础设施建设，都领先很多亚洲国家。现在最需要的就是耐心，给年轻球员成长的时间，让整个体系慢慢沉淀。只要坚持下去，中国足球一定能超越过去的高峰。

邦本宜裕
我给自己打 100 分

特约撰稿/沈君 辽宁铁人在 2025 赛季中甲联赛能够势如破竹，除了姆本扎在前场的摧城拔寨外，中场核心邦本宜裕的传球功不可没。整个赛季，邦本宜裕用 19 个助攻打破了中甲联赛单赛季个人助攻纪录，成为中甲赛场新的“助攻王”。这名日本中场在为自己的 2025 赛季表现打分时表示：“虽然我的目标是 20 个助攻，但我仍然给自己打 100 分。”

投资人庄毅慧眼识珠

作为 2024 赛季引进的外援，邦本宜裕在去年就表现出了很强的能力，他的大局观、传球意识均堪称“中甲第一中场”。去年 11 月 3 日，他从巴西外援卡洛斯的手中接过队长袖标，成为球队的新队长，带领着球队在新赛季继续前进。本赛季，姆本扎和费利佩两名强援加盟后，辽宁铁人中前场实力大增，邦本宜裕如鱼得水，他和姆本扎、安以恩组成的前场“三叉戟”十分犀利，组成了“中甲最强中前场组合”。整个赛季，邦本宜裕助攻 19 个，远超此前汪嵩创造的单赛季个人 13 个助攻纪录。作为中甲的助攻王，邦本宜裕本赛季共有 93 次关键传球，也是中甲联赛最高的。由此可见，邦本宜裕的传球、助攻能力在中甲可谓“鹤立鸡群”。

除了传球，邦本宜裕的射门能力也十分突出，本赛季他打进 5 球。在 11 月 8 日的辽宁铁人中甲冠军颁奖仪式上，身为队长的邦本宜裕第一个接过冠军奖杯，兴奋地高举过头顶。他的父母、妻子也都在沈阳铁西体育场见证了他高举奖杯的光荣时刻，并一起在颁奖台上留下了经典瞬间。

邦本宜裕加盟辽宁铁人之前还是一位名不见经传的球员，曾效力于葡萄牙、马来西亚、韩国等联赛。他之所以能来中国踢球，还是原辽足球员、辽宁铁人俱乐部投资人庄毅慧眼识珠，发现了这名创造力很强的日本球员，在 2024 赛季亲自运作他成功加盟。

明年续约问题不大

在中甲联赛效力的两年已经证明，邦本宜裕堪称在中国踢球“最成功”的日本外援，明年在中超赛场，他有望继续扮演一名合格的中场指挥官角色。

尽管邦本宜裕的合同在今年年底将到期，但从他的表现来看，辽宁铁人俱乐部与他续约将没有多大问题。这名日本外援说：“我很喜欢沈阳这座城市，每场比赛都有很多球迷来支持我们。虽然我还不知道自己明年的去留，但我希望自己可以继续为这座城市战斗。”

除此之外，邦本宜裕还为自己本赛季的表现打了分。他说：“尽管我在赛季前定的目标是 20 个助攻，最终停留在了 19 个，但是，我还是给自己本赛季的表现打满分——100 分！”

成为更好的教练，迎接更大的挑战，
是她的个人目标；
配备最强的武器，拥有最大的动力，
是她为江苏全运女足注入的底气；
“勇气、坚持、学习”，并藉此绽放世界，
则是这位香港教练对祖国女足运动的期盼。

十五运女足，陈婉婷的主场之战

撰稿/左瑞 前后执教三支内地女足，37岁的陈婉婷又一次面对竞争加剧的比赛，以及变数更多的未来。率江苏女足入驻十五运会赛区之前和1比0绝杀湖北获得全运会女足成年组冠军的当晚，她两次接受《足球》专访，分享了自己在女足领域六年的积淀、独特的见解和深厚的情感。

内地是她的新主场

第十五届全运会是陈婉婷在江苏女足四年任内最重要的一战。这名中国香港籍主教练的首次全运之旅，适逢赛会首次由粤港澳三地联合承办。“全运会在内地的地位一直特别重要。对我来讲，这是四年任期里必须完成的一个挑战。”她说，“作为一个香港人，能在大湾区拿到全运会冠军特别有意义，这对自己六年的付出和努力是个证明。”

在现阶段的中国女子足坛，四年一度的全运女足的大赛重要性和含金量无出其右。而且这一次，全运会也引发了港澳同胞空前的情感共鸣。“这次全运会就在家门口，就在大湾区，我也是东道主，香港有关全运会的新闻最近也很多。今天的决赛，我的家人也在现场，很多朋友赛前赛后发了很多消息给我，所以我很开心，很感动。”

出征之前，球队总计约40名球员要削减到22人，每个人都渴望参加全运会，“我心里很难受。每次一想起这件事就想哭。”陈婉婷说。江苏女足有个传统，每年的新年目标都由全体队员投票产生，今年的目标是：联赛前三名、全运会前三名，“所有人都在为这个目标努力。没选上的队员也很努力，也很辛苦。”

进入赛区后，“激情全运会，活力大湾区”的主题深入人心，木棉、紫荆、莲花组成的会徽随处可见，它寓意着粤港澳大湾区“交融互通、活力无限，背靠祖国、绽放世界”。《人民网》评论称：通过承办十五运会，香港、澳门可更好融入国家发展大局，市民可以共享祖国繁荣昌盛的荣光，进一步提升国家认同感和民族自信心。

十五运会足球项目中男女各三个小项的比赛，香港队只参加了男子U16的角逐，女子U16、U18、成年组全部缺席，香港特别行政区的足球现状和女足空间可见一斑。

事实上，和香港越来越多选择北上发展的专业人才一样，内地成为陈婉婷事业和人生的新主场。2019年《粤港澳大湾区发展规划纲要》发布以来，金融、法律、文创等行业的香港青年纷纷北上，独特的职业属性和提升空间，让陈婉婷显得与众不同。

四年磨一剑。为了任内的最高目标，青训基础雄厚的江苏女足最近四年没有从外省引进球员，而是依托江苏籍球员不断打磨竞争力。这四年当中，她们在女超联赛拿过一次第五、一次第四、两次亚军，以及一届全国锦标赛冠军。

出征前，陈婉婷告诉球员：“我们有最强大的武器和动力去打好这场硬仗。”在她看来，手中最强大的武器，就是这四年“每天都在很努力地训练，每场比赛都拼命累积下来的能力。”最强大的动力则来自“每一次的失败，每一次的教训”，还有她们一直没有拿到的东西——今年以一分之差无缘联赛冠军。

“这次全运会是我人生第一次参加全运会，这块金牌也是我的第一个全运会金牌。以前，打完比赛，说回家就是回香港的家，这几年跟江苏女足的队员们一样，回家就是回南京，回基地。能跟这批队员战斗四年，拿下全运会金牌，对我来讲意义很大，也特别感动。”陈婉婷说。

从港超联赛起步

本来，陈婉婷的人生可能和别的香港女孩没太多不同。1997年香港回归祖国怀抱时，9岁的她在电视机上看到了隆重的庆祝活动，也依稀懂得“回归”是一件让所有人欢呼雀跃的事。但未曾想过，自己的未来和青春，会因为足球在香港和内地之间奔走。

刚开始，她对足球的热情跟许多女孩一样“肤浅”——只是因为贝克汉姆长得帅！喜欢这位英国靓仔的女孩很多，可进而喜欢踢球的不多，执意以足球为职业的极少，而以足球为职业的女性更少。以主教练身份率领男足夺得顶级联赛冠军的，陈婉婷是全世界第一个。

因为贝克汉姆，她从中四（相当于内地的高中一年级）开始踢业余足球。攻读香港中文大学地理及资源管理学士、运动医学及健康科学硕士期间，她继续在足球方面精进。2013年硕士毕业，她拿到了亚足联A级教练员证书。

陈婉婷入行初期，赶上了首届香港足球超级联赛的重生。2014/15赛季的9支港超参赛队中，杰志、南华、东方、飞马的预算均超过2000万港币。尽管该赛季场均观众人数仅过千人，但由于赛事整体升级和球会投入加大，她获得了入主飞马的机会。

此前，陈婉婷任过技术分析，之后又兼职过球会行政人员、梯队主教练，也担任过香港女子五人制、女子青年队的临时教练。直到进入港超俱乐部东方队担任助理教练，她的工作和收入才算稳定下来。2015年12月15日就任东方队主教练时，她只有27岁。

她觉得和男同事、男球员共事并没有什么特别之处，“要有的话，可能男人之间会讲粗口，我在场的话，他们会收敛一点。”现在，如果有再次执教男足的机会，对她还是一样：“我更看重工作的空间和平台。”

2016年5月2日，吉尼斯世界纪录颁发证书：陈婉婷成为全球首位带领男子职业足球队赢得顶级联赛冠军的女性教练。同年她入围BBC“全球百大女性”评选，而港超联赛“最佳教练”、香港特区政府“铜紫荆星章”、亚足联“最佳女教练”等荣誉也接踵而至。

接过东方队帅印的一刻，她内心有过“犹豫、担心、压力”；2017年亚冠联赛，主客场净负广州恒大13球，带来的是“失败、迷茫、煎熬”。从那时起，她意识到有必要“到更大的平台，去接受新的挑战”。

北上的职业女性

2019年，得益于时任中国足协女足青训总监孙雯推荐，陈婉婷出任U16国家女足助理教练，三个月后升任主教练。此前，香港足球教练还没有过在内地当主教练的先例。此后她执教女乙俱乐部海南琼中，成功晋级女甲；2022年年初，她与江苏无锡女足签约至今。

到昆明与球队会合后，江宁基地领导给她的任务是保级。海埂冬训期间的全国女足锦标赛，江苏名列第11位；女超第一阶段在海口战罢排名第二，球队把目标改

为前三；联赛结束时，江苏在更换了新主教练、更换了大部分主力队员的情况下，和最终联赛冠军武汉女足只差 3 分。

“在生活上，江苏把我照顾得很好。”她说，江苏省江宁足球训练基地对她的饮食起居安排得非常周全，她在日常生活上没有遇到过任何困难。毕竟自己在香港吃的也是中餐，有时候队员还会约她出去吃饭，工作之余还能搭队员的车到市区走走……“一切都让我很适应”。

工作上，她的要求几乎都能得到及时地回应和满足。“比如我想怎么准备一堂训练课或者一场比赛，工作团队或者基地后勤，都会全力以赴地帮助我。”她说，“这四年，江苏给了我一个很好的平台，一个很好的学习和成长环境。”

这个平台让她有机会去学习如何管理一支成年女足，学习如何与内地的职业球员相处，学习如何运用训练场、力量房等一应俱全的硬件设施……她举例说，主客场的概念在香港并不明显，大家都在一个城市，从家里出发到场地也就个把小时。

港超经过 11 年的发展，职业化受限于现有的区域、场馆及足球人口数量，香港女足运动则还停留在业余水平。而依托举国体制的内地女足，显然是一个更专业、更广阔的亚洲足球高地，“我觉得不光是江苏女足，女超联赛、中国足协也给了我很好的平台去学习和尝试，这对我的成长非常有利。”

机会和平台确实难得。刚结束的女超赛季，12 支球队只有 4 名女性主教练。除了陈婉婷，还有上海的水庆霞、陕西的刘华娜、辽宁的马琳。“所以说女性教练找工作很难嘛，男足很少用我们，女足队伍还有那么多男教练。”在陈婉婷看来，值得思考的不是球队愿不愿聘用女性教练，而是有多少女性愿意做足球教练？“内地的女球员退役了，可能结婚生子就不再接触足球，可能分配到某个单位、学校就过上平稳的日子。其实她们很多人有丰富的比赛经验、很好的足球技能，不当教练真的很可惜。”

四年来她过得很充实，未来，她希望能成为一个更好的教练，“可能我做得不够好，但这一直是我的目标。就算每天能提高 1%，最起码总是在变得更好。”

两地的深度融合

在南京，没有人把陈婉婷当成外人，但香港人和内地人“长相厮守”，难免有些地域文化的差异、碰撞，甚至是摩擦。正是通过这样的深度接触、反复磨合，这位香港女性教练和内地女足圈正融为一体。“我不能说我和团队、基地的合作很完美，完美是不存在的。”她说，“每份工作都有开心和痛苦的时候。我完全理解。”

在香港，朋友们都叫她“牛丸”。她说，广东话里的“婉”和“丸”发音一样，而内地人说“牛”就是“很厉害”，但香港人用这个字通常代表某人“比较固执、比较刻苦”，像“牛皮灯笼”一样，怎么点都点不开。上中学以前，同学就给她起了这个外号；现在回到香港，大家还是如此称呼。“听起来我感觉挺亲切、挺舒服。”

某种程度上，这个外号也反映出她直

言不讳的语言风格。2025 赛季女超新闻发布会上，她甚至一度因“发表不负责任评论”招致中国足协通报批评、罚款 5000 元。这也是内地执教期间，她的名字第二次引起热议。而上一次，是竞聘国家女足主帅落选。她对此一一做了回应：“2024 年国家女足选主教练，我没有报名，更没有参加面试。”至于今年说了什么被处罚，“就是一些对国家队集训的看法。”

她不止一次提及国家队集训和赛事密集，但重点是回到江苏女足的球员，必须亮出国脚应有的本色，“当你的球队够强大，你的队员够强大，你就能直面逆境。”她说，“你能进国家队，那教练组对你的期待自然会比别人高；如果你回来后的表现跟没有入选的球员一样，或者比她们更差，我就觉得这完全不合理。”

她认为，如果教练员想成就这些队员，中国女足想达到一个更高水平，那么球员对自身的要求也要加倍。“我不心疼她们吗？但我也希望她们能够变得更好。”在她眼里，队员无论代表国家队还是欧美俱乐部踢球，对抗总是吃亏，回到女超仿佛重返舒适圈，一有剧烈对抗就停下来等着裁判，“听起来你会觉得我在批评裁判吧？其实我的出发点是为了队员未来的进步，希望提高联赛的强度和激烈的程度。”

高标准、严要求而且公开化，这样的教练会不会显得过于强势、难以理解？“队员们当然同意我的看法。难道要求自己做到最好是错的吗？这些道理我觉得不会有人反对。”陈婉婷说，只有遇上原则问题，她才会变得强硬。平时在基地里，领导甚至开玩笑说：“陈导啊，别太随和，要凶一点！”

经过类似的误会与理解，彼此的分歧和包容，陈婉婷觉得自己比在香港时“成长了很多”，还体会到了中国足协一纸罚单背后的宽容，“以后新闻发布会这种场合，我确实需要更注意言论。”

六年的切身感悟

内地打工六年，曾经的“男足女教练”已经有了“女足教练”的更深印记。“别人给我什么样的标签，我管不了。如果外界把我定义为女足教练，我不介意，也不鼓励。”陈婉婷说，“因为未来工作无论男足还是女足，我都有准备，也很有信心。”

从国字号到俱乐部，从女乙到女超，只身北上的陈婉婷在内地女足圈里学会了很多，经历了很多，也建立了深厚的感情。对于自己相处过、接触过、遇见过的那些可爱的足球女孩和可敬的同行，她经过长期观察和思索，给出了三个建议。

第一是勇气。“我们需要更大的勇气。”她认为江苏女足和中国女足都有很好的发展潜力，也有足够的人才储备，“不光是我们的国家队，U 20 和 U 17 今年的世界杯都打得挺好。”但很多时候，队员从青年队跳到成年队，到更有压力的环境接受挑战时，“她们不太自信，需要拿出最大的勇气面对困难。我一直希望她们，不要活在一个框架里，不要总是觉得我们女足队员就这样已经很好了。为什么不能跳出这个框架，去做一些你以为不可能的事情？”

第二是坚持。随着时代的改变，科技的发展，一部手机能解决很多问题，所以人会变得更容易找捷径或者说抱歉，也很容易放弃，会觉得不做这一行，还有很多选择，“面对自己的梦想，我们都会经历很多次失败，如果这个过程里缺少坚持，我们就很难去追求和实现目标。”江苏拼了四年，没拿到一次联赛冠军，今年差的那 1 分，现在看来就是某一分钟的某个失球，但这个过程大家都很努力，也都学到很多东西。就算拿不到冠军，奋斗的过程还是很值得大家去怀念、去欣赏，并为此骄傲。

第三是学习。内地的女足队伍大部分都是封闭集训，球员很早就离开了学校，小小年纪就进入体校、省队、训练基地，缺少学习其他知识的机会。看到有些队员自己上文化课、看小说，有些会去学化妆、学画画、学音乐，她觉得不管学什么，都是好事情。“除了足球，人生还有很多东西都可以滋润我们。通过学习其他东西，其实能帮助我们去更好地了解足球。好好充实人生，真的很关键。”

全运会女足比赛过后，尽管自己的未来有很多不确定性。但她希望就自己六年的心得体会，给中国女足一些鼓励。“我觉得中国女足发展的空间很大，给教练学习和尝试的平台也很不错，我一直都相信女超联赛能成为亚洲最好的女足联赛。”

终极的梦想舞台

2023 年女足世界杯，陈婉婷是国际足联技术分析小组成员；2025 年首届女足亚冠联赛，她又为亚足联承担了同样的工作。放眼更大的天地，陈婉婷相信中国女超的水平甚至强于部分欧洲联赛，而中国女球员的个人能力也早已被证明可以在海外顶级联赛打主力。“女超的外援，至少在江苏女足，就明显竞争不过中国球员。”

2019 年女足世界杯，她也曾受中国足协委派担任观察员。“球员个人能力的要求越来越高，球队整体的组织性也越来越强。”她认为，同样在取得进步的中国女足也能做得更好，因为“我们有很好的人才和软硬件条件”。

“中国女足能踢得更好，这是我从没改变过的信念。”她说，要追赶欧美强队，势必从细节入手做很多改变，包括球员、教练和整个联赛的氛围。“我们国内有很多一对一过人能力很强的球员，但你会发现。只要第一次过人失败，她们就不敢再试第二次。为什么？教练是应该鼓励她们坚持，还是一丢球就责怪她们？”

她认为中国女足与强队竞争，不是拼速度和身体，而是要坚持自己的打法。“但比赛中面对压力，她们就会开始踢大脚，就会放弃控球权，就会不再坚持自己最擅长的事情。”而一旦身处逆境，还会质疑队友和战术，“其实她们根本不需要想这些，要做的就是强化自己的内心。”

她说，如果球员每天都要求自己做到最好，几年后国家队会有更多、更强的力量可用；如果联赛当中有一个队表现杰出，就能影响到其他几个队，从而让所有球队都会更努力。“虽然技战术和体能方面我们还有提升的空间，但我确实不认为这方面我们跟世界差距很大。”

“带队参加世界杯是每个足球教练的梦想。”如果将来有机会，她愿意尝试带领任何有可能的球队冲击世界杯。15 日全运会决赛颁奖仪式上，陈婉婷又看到了中国足协副主席孙雯，“我跟孙导说，感谢她当年把我带到国少，然后才有后边在内地女足发展的机会。”

在江苏女足，最能触碰到她的内心，也最让她感动和开心的事情，不是赢了锦标赛或全运会冠军，而是看到队员无论训练比赛，全力以赴的那一瞬。有时候，头一天联赛输了，但比赛过程全力以赴值得自豪；后一天去看替补训练，看到她们就算没有比赛机会，也在努力地奔跑、刻苦地训练、忘我地对抗……一下子让她又变得能量满满。这股能量源源不绝，也让“牛丸”奔着终极目标，不容阻挡地继续向前冲。

湖北U20男足全运夺冠的幕后故事

“赛程一出，就感觉有希望”

记者王伟深圳报道 11月12日晚，深圳市青少年足球训练基地人声鼎沸，湖北队在十五运会U20男足决赛中通过加时赛和点球大战，最终以总比分6比4战胜广东队，创造历史夺得湖北男足全运会历史上首枚金牌。赛后，湖北队主教练高峰讲述了湖北队夺金的幕后故事。同时，湖北队内两位“准中超球员”——今年代表辽宁铁人冲超的功臣孙康博和代表重庆铜梁队冲超成功的姚浩洋也与本报聊起了湖北队夺金的点滴。

主帅高峰：心理调试是关键

湖北U20男足夺得金牌后，球员们将主教练高峰抛向空中，赛后高峰表示：“这场决赛湖北的小伙子们用努力得到回报。”这次十五运会U20男足比赛在深圳，而高峰与这座城市有着很深的缘分，“我是深圳大学毕业的，深圳也算我的主场！”

高峰说：“这次我一来到深圳，还没开赛时我先回了一趟深圳大学，吸了一点福气。之前赛程一出来得知在深圳比赛时，我就感觉到这次有戏。我经过在深圳大学的学习，重新回到教练员的岗位，对很多事都有了新的认识。”

值得注意的是，湖北队在最后的点球大战中五罚五中，命中率极高。在点球大战前，高峰告诉队员们：“要坚信训练的效果，不要被压力所影响。结果大家也看到了，我们的队员在点球大战中表现出了极高的心理素质和执行力。”

“这场金牌争夺战我们之所以能追平并取胜，关键在于战术执行的精准性。”高峰分析道，“我们根据对手的特点制定了详细的战术计划，并在比赛中严格执行。无论是防守时的密集站位还是进攻时的快速反击，大家都做得非常到位。”

除了战术执行外，高峰还强调了心理调适在比赛中的重要性。“在高压环境下比赛，心理调适往往比技术动作更重要。”高峰说，“我通过与队员的沟通和鼓励，帮助他们缓解紧张情绪，保持冷静和专注。这种心理上的支持对我们最终获胜起到了至关重要的作用。”

“本届全运会我们球队最大的特点就是团结，第二个特点就是能拼，我们就是这样一步步走过来的。”高峰说，“希望孩子们能够走向更高远的舞台，希望他们更多地为国字号效力。经历全运会后，这帮孩子将来面对有压力的比赛时会更从容。”

对球队的未来，高峰充满信心和期待。“这次夺冠是我们球队发展的一个新起点。”高峰说，“我希望我们的队员能保持这种团结拼搏精神，走向更高远的舞台。同时，我也期待更多的年轻队员能涌现出来，为湖北足球注入新的活力。”

姚浩洋：职业经历帮助极大

湖北U20全运队有两名关键球员，一位是队长门将姚浩洋，另一位是在决赛第89分钟用世界波扳平比分的孙康博。值得一提的是，两人除了夺得这枚全运会分量很重的金牌之外，孙康博今年还代表辽宁铁人夺得中甲联赛冠军，姚浩洋则代表重庆铜梁龙队获得中甲联赛亚军，双双冲超成功，下赛季将以中超球员身份参加顶级联赛。

作为湖北U20队长，门将姚浩洋出生在辽宁大连，年仅19岁，在过去两个赛季已先后代表云南玉昆和重庆铜梁龙两支球队冲超，是见过“大场面”的球员。姚浩洋小学就读于足球名校大连东北路小学，2020年进入湖北足协星辉青训学院，2023年4月入选湖北青年星一线队，同年7月完成职业生涯首秀。从2021年5月开始，他多次入选国少队，随队参加U17亚洲杯预选赛。2024年3月他租借加盟云南玉昆，当年以主力门将身份帮助云南玉昆冲超成功，2025年1月租借至重庆铜梁龙，同年入选U20国家队集训名单。今年11月8日，他帮助重庆铜梁龙获得中甲亚军，又一次冲超成功。

2024赛季姚浩洋代表云南玉昆在中甲联赛出场28次完成15次零封，帮助球队夺得中甲冠军成功冲超，个人荣膺赛季最佳守门员并入选最佳阵容。今年姚浩洋在中甲重庆铜梁龙17次出场，贡献26次扑救，7场零封，也是球队冲超功臣。连续两个赛季代表不同的中甲球队冲超成功，可见其强大实力。

在姚浩洋眼里，参加全运会这样的赛会制大赛，有职业联赛经历的队员会更有经验一些，“这两年，我一直脚踏实地地慢慢积累。”

有职业联赛要踢，还要参加湖北队集训，全运会备战期间，姚浩洋需要两头奔波。“作为职业球员，这些避免不了，世界各国的球员踢完联赛也得去踢国家队比赛，我们也是一样的，踢完联赛还得回来踢全运会。不过对我来说，这一切都值得，因为我们拿了冠军。”姚浩洋说。

最终夺冠，姚浩洋感慨道：“我想用一个词形容：苦尽甘来！勇夺十五运会男足这块分量很重的金牌，意味着我们这么多年吃的苦是值得的！这次我们弥补了湖北U16、U18男足的遗憾，拿到这个冠军，我们也为湖北体育和湖北足球添了光彩。”

姚浩洋说：“这场胜利属于我们每一个人。从比赛的第一分钟到最后一分钟，大家都展现出了极强的团队凝聚力和求胜欲望。这次比赛，无论领先还是落后，我们都没有放弃过。”他还特别提到了球队在逆境中的表现：“当广东队打进点球时，我们确实有些紧张，但大家很快调整了心态，相互鼓励，重新找回了比赛的节奏。这种团结一心的精神是我们最终获胜的关键。”

作为队长，姚浩洋不仅要在场上带领球队前进，还要在场下承担更多的责任。他表示，这一年的经历让他更加成熟和自信。“在中甲联赛中的锻炼对我帮助很大，让我学会了如何在压力下保持冷静和专注。”姚浩洋说，“这次全运会夺冠对我来说意义重大，它不仅是对我过去努力的肯定，更是对我未来职业生涯的激励。”

对于未来，姚浩洋充满了期待和憧憬，“我希望能够在未来的中超联赛中有更好的表现，为湖北足球争光，为重庆铜梁龙取得优异的成绩。”

“我想感谢很多人，首先是感谢教练，二是感谢父母，三是感谢我们全队所有人，更要感谢湖北省体育局、湖北省足球运动管理中心的支持，夺得这枚金牌，我们团队缺一不可，感谢他们的努力！”姚浩洋说。

孙康博：这次终于抓住机会

决赛中为湖北队在第89分钟打进扳平球的孙康博出生于河南郑州，今年还代表中甲球队辽宁铁人冲超成功，和姚浩洋一样，都是以准中超球员身份代表湖北U20男足参加全运会的。“在辽宁铁人，李（金羽）指导和队友们给我传授了很多经验，提升了阅读比赛的能力，对我帮助很大。”孙康博去年还有在塞尔维亚留洋的经历，“这段经历确实艰苦，但对我在生活上和足球上的提升都很大。”

“第89分钟的进球对我来说意义非凡。”孙康博说，“当时比赛已接近尾声，我看到机会就果断起脚。虽然之前也有过类似的尝试，但都没成功，这次，我抓住了机会。”

孙康博表示，这个进球不仅是对他个人能力的肯定，更是对他这一年来不断努力的回报。“中甲赛场的锻炼让我更加成熟和自信。”孙康博说，“同时，我也感谢教练和队友们对我的信任和支持，是他们让我有了更多的机会去展示自己。”

在谈到团队支持时，孙康博充满感激之情，“我们球队是一个非常团结的集体，无论训练还是比赛，大家都相互鼓励、相互支持。这种团队精神是我们最终获胜的重要保障。”

孙康博还特别提到了主教练高峰对他的帮助：“高导不仅在技术上给予我指导，还在心理上给予我帮助。他经常与我沟通，了解我的想法和需求，帮助我解决了很多问题。”

孙康博对未来充满了期待和动力，“这次全运会夺冠对我来说是一个新的起点，我希望能够在中超联赛中有更好的表现，为湖北足球争光。”

足球会客厅

唐师傅：把热爱踢成故事

记者王伟报道 第十五届全国运动会正在粤港澳大湾区举行，在大湾区核心的深圳市宝安区，有一位“超热爱”足球的企业家，他就是深圳颖朗太阳能灯创始人、太阳能灯科学家唐世福，朋友们都叫他唐师傅。

■唐师傅（唐世福）现在是深圳业余足球圈的“名人”。

萌芽于大山的足球梦

唐师傅来自四川德阳中江县的大山里，小时候村里不通电，唐师傅常常跑到邻村去看电视。在电视剧开播前，会播放英格兰足球甲级联赛的实况录像，别人觉得无聊，年少的唐师傅却看得津津有味。正是在那时，足球的种子在他心中悄然萌芽，后来走出大山，《足球》报成为唐师傅和他的朋友们的每周必读之物。

1991年，电视剧《外来妹》风靡全国，深圳的繁华与活力吸引了唐师傅南下。1993年来深不久，凭借勤奋负责的工作态度与专业电子技术能力，唐师傅被广州的老板挖到黄埔工作。两年时间，唐师傅协助老板把原本20余人的企业扩展至千人规模。

上世纪90年代广东足球最鼎盛的时期，有宏远、太阳神、松日三支甲A球队，越秀山体育场、中山路附近的广东省人民体育场都留下唐师傅现场观赛的身影。家乡球队四川全兴来了客场，他更是一场不落。

两年后，唐师傅回到深圳，在27岁时他加入了深圳的一支业余足球队，开始从单纯的喜欢到真正上场踢球。有段时间，由于北京的客户拖欠公司货款，他常驻北京要账，周末便去工人体育场观看北京国安的比赛。

再后来，唐师傅有了自己的公司，冠名赞助了自己所在的球队，每周日在宝安中心区及周边的11人真草球场对战，兄弟们每周踢球聚会，已经十六年。这支号称深圳宝安区“最有钱”的业余球队有很多梗，比如队里的“大佬”罚点球，打进了要掏钱，打不进要加倍掏钱，平添开心。

热爱是最大的动力。唐师傅近30岁才开始上场踢球，因为基础差，一直是队里“进步最快球员”。尽管技术和速度略逊，但53岁的唐师傅天赋异禀，对抗硬朗，位置感好，体力更是出奇的好。在业余足球场上，很多“老板”都是打前锋，等着年轻小弟“喂饼”，但唐师傅坚持踢右后卫，攻防两端来回奔跑。“我动作慢，经常被裁判吹犯规，但我20多年从来没有踢伤人，别人踢我推我，只要能不倒地我就坚决不会倒地，就喜欢在球场上跑起来带风的感觉。”唐师傅自豪地说。

多年来，唐师傅赞助了很多球衣给小学、中学、大学的足球队，冠名了宝安区新安街道业余足球超级联赛。2023年，唐师傅更是把自己的业余球队，带到了火爆全网的贵州村超。本文见报之时，唐师傅赞助的宝安工会杯松岗街道足球队，正在准备周末的冠亚军巅峰之战。唐师傅用他的热情和坚持，成了深圳业余足球圈的“名人”，硬生生把热爱踢成故事。

在“村超”干了几件大事

2023年，“贵州村超”横空出世，迅速火爆全网，当地顺势而为，趁热打铁，决定举办“贵州村超全国美食邀请赛”。

消息传来，唐师傅兴奋至极，基于对村超的理解，融合自组运营草根球队和办企业的经验，精心填写报名表。携颖朗太阳能灯足球队，依靠鲜明的理念、独特的视角、出圈的策划，从全国众多报名队伍中脱颖而出，攻入“村超”大门，争取到了参加贵州村超全国美食邀请赛第一赛季第一周第一个超级星期六晚上8点C位出战的资格。

2023年8月26日晚，唐师傅与他的24位队友一同亮相“村超”赛场，对手镇远甜米酒队是贵州当地的一支县队。“现场的火热氛围让我们所有队员都很兴奋，打出了建队以来的最高水平。”90分钟的比赛踢得跌宕起伏，唐师傅的球队两度落后，两度扳平，可惜最后时刻被绝杀，遗憾落败。

唐师傅笑言：“我们拥有一条‘全世界最成熟’的后卫线，首发四个后卫加起来203岁，现在是211岁了。这在村超肯定是绝无仅有。”

那次去“村超”，唐师傅还干了几件重要的事。

第一件，至今仍然令唐师傅无比骄傲。2004年，唐师傅在深圳宝安创办了一家电子科技公司，主营太阳能灯。来深圳奋斗30多年，老唐一直有个“阳光梦”，希望来自深圳的“光”能够照亮这个世界更多的角落。

那次，唐师傅从深圳带去了公司生产的颖朗太阳能灯，比赛结束后，铺满整个球场。待球场大灯熄灭，6000只不同色彩的太阳能灯自动亮起，整个足球场瞬间化作“星辰大海”，正中央由太阳能灯组成的“贵州村超祝福特区”红色大字熠熠生辉。当天正值深圳经济特区成立43周年，现场来自全国各地的4万多名球迷点亮手机灯，一起高唱《我和我的祖国》，为深圳送上美好的生日祝福。

“场面特别震撼，真的是感慨万千，很欣慰，这是我们多年努力的厚积薄发，所有人的辛苦没有白费。”唐师傅透露说，灯光秀一度因为现场突发状况而几近夭折，“后来多亏了榕江当地政府帮忙紧急协调来一批布灯人员，才得以精彩呈现。”

另一件大事，就是唐师傅把活力四射的足球宝贝啦啦操带到了村超现场。工厂一直有一支员工组成的啦啦队，遇到球队年会或重大比赛，啦啦队员就会到场为球队加油热舞，在深圳业余足球圈声名远播。那次，颖朗足球宝贝们与在当地招募的20位广场舞小姐姐一起合练半天，当晚在直播间3000万观众和现场4万多观众面前，以青春活力的舞蹈，嗨翻全场！

村超之行过后，唐师傅仍然多次奔赴榕江，赞助当地的村落和球队。2024年7月，深圳颖朗太阳能灯公司更是全程引荐赞助了柬埔寨国家音乐家足球队来到榕江，搭建起体育文化交流的国际桥梁。

从技术先锋到公益达人

除了企业老板、足球队长，唐师傅身上还有很多“标签”，比如太阳能科学家、公益科普牛人、乡村振兴名誉村长……

说起太阳能灯科技，身为公司技术带头人的唐师傅更是如鱼得水，讲得头头是道。二十年前，他在深圳发明了全球第一款太阳能灯专用控制芯片，至今全世界的太阳能灯仍然在用他的基础专利技术。如今，颖朗太阳能灯以“高配置、高品质、长寿命”的优势，早已成为国内太阳能灯好评榜第一品牌、全球太阳能灯尖端品牌。“颖朗坚持不卷价格卷质量，我们的太阳能灯在欧美国家销量售价遥遥领先。赚足外国的钱，才能持续做好国内的公益。”唐师傅讲这句话的时候，神情坚毅，掷地有声。

聊起公益事业，唐师傅眼里的光更亮了。

自2017年起，由他发起的“颖朗太阳能灯科普万里行”公益活动已持续8年，颖朗科普团队走进学校、社区、青少年宫，传播太阳能知识，带每位小朋友亲手组装一只太阳能灯，并送给他们带回家，点亮孩子们的科技与环保梦想；十年前，他带头捐资为老家修路，五年前又为家乡安装太阳能路灯。在他的带动下，国内众多爱心人士纷纷参与“为家乡捐路灯”行动，用点点灯光照亮乡村振兴之路。

2021年，唐师傅满怀对时代的感恩，给总书记写了一封信，汇报个人奋斗与为老家修路装灯助力家乡发展的经历，中秋节的当天，唐师傅和他的团队收到了来自中央“艰苦奋斗 反哺家乡”的亲切勉励回信。2023年，唐师傅主动出任老家“名誉村长”，如今，正出资出智，带领乡亲探索中国式乡村振兴路。

今年8月28日晚，在距离深圳2000公里外的甘肃敦煌，36862只小型颖朗太阳能灯在鸣沙山渐次亮起，勾勒出飘逸蜿蜒的“丝绸之路”，更将“世界最大独立太阳能灯阵”吉尼斯世界纪录从日本带回中国，为中国力量再添精彩呈现。

当“纪录申请成功”的结果公布时，现场颖朗团队与观众欢声雷动，唐师傅激动地说：“这只是开始，要让全世界看到中国太阳能灯的实力。”

“灯从深圳来，是深圳这座创新之城给了我们底气；光向世界去，是中国品牌该有的担当。接下来，我们要把敦煌的经验复制到更多地方，要让世界看到中国智造的温度，看到中国人的匠心与浪漫。”

如今，颖朗太阳能灯已然走向世界，唐师傅依然与他喜爱的足球相伴，把热爱踢成故事。“足球是我最喜欢的运动，有广泛的群众基础，以后会更加关注青少年足球，期望将‘颖朗太阳能科普万里行’和青少年足球更好地结合起来，跟手机抢孩子！”

挪威“黄金一代”养成记

2018年，决心彻底改革的挪威足协制定10年为期的青训战略，多种举措促进本土青训的体系搭建和内部循环，同时足球观念的改变，也让挪威天才更多涌现，也更融合于五大联赛的战术环境。挪威“黄金一代”不是从天而降，完全是挪威足协统筹各种资源和足球路径，“培育”出来的。

“黄金一代”怎会从天而降？

撰稿/寒冰 拥有哈兰德、厄德高、瑟洛特三大球星的挪威队，以队史世预赛最好成绩和断崖式领先的攻击力震惊世界足坛。世预赛期间主力阵容几乎全部效力五大联赛，堪称挪威足球史上最强阵容，毫无疑问，挪威足球终于真正诞生了足以挑战顶级强队的“黄金一代”。

足以开创属于自己时代的中锋哈兰德，世界级进攻中场厄德高和全能中锋瑟洛特，不仅代表了挪威足球的“黄金一代”，更令人联想到北欧足球此前的辉煌：格伦-诺达尔-利德霍尔姆“三驾马车”时代的瑞典队。三位巨星为主的瑞典队拿到奥运会金牌和世界杯亚军，至今仍是北欧足球无人超越的巅峰。哈兰德领衔的挪威“黄金一代”，是否能达到如此高度犹未可知，但至少具备了创造挪威足球历史的条件。

青训战略提前结果

仅仅两年前，同样拥有哈兰德、厄德高和瑟洛特的挪威队，连续无缘2022年世界杯和2024年欧洲杯决赛圈，是人们口中的笑柄，现在他们终于证明了自己的实力。

挪威“黄金一代”全队身价达6亿欧元，已超过北欧传统最强的瑞典队，以及“欧洲红魔”比利时，跻身世界前10位。身价1.8亿欧元的哈兰德是世界级巨星，10年前已成名的厄德高终于达到球迷们期盼的高度。2018年开始挪威足球的青训战略“10年计划”，历经8年终于培养出真正的“黄金一代”。

10年前刚满16岁的厄德高，被皇马以400万欧元（U17以下球员转会费纪录）购入，轰动一时。但当时挪威足球正处于21世纪以来最低谷：2017年世界杯欧预赛，挪威队连败于弱旅北爱尔兰和阿塞拜疆，连续9次大赛无缘决赛圈。

2018年，决心彻底改革的挪威足协制定10年为期的青训战略。从全面改善基础设施开始，全国各地铺设多块人造草皮球场，年轻球员可以在环境稳定的场地磨炼技术；力推“街头足球”理念是挪威青训的创新，足协资助各地社区修建小型球场，鼓励孩子们在狭小空间自由发挥，像巴西一样重视脚下技术早期训练；足协还特别建立了每家基层俱乐部都配备教练培训员的金字塔体系，确保全国范围形成统一青训理念：强调游戏式训练、培养球员创造力和以球员发展为中心的环境。

此外，模仿法国克莱枫丹中心的“国家队足校（Landslagsskolen）”，是挪威青训战略的关键。足校面向12-16岁青少年，聘请20名全职和700名兼职教练，在全国范围发现和培养人才。同时鼓励职业俱乐部重点投资青训体系，修改租借规则，最大限度增加年轻球员出场时间。如今挪超球员均龄仅25.1岁，欧洲54个顶级联赛排名第37位，外援占比（28.9%）排名第43位，都比之前有很大的提升。

挪威足协原本预计2028年欧洲杯时，挪威国家队才能完全受益于青训战略“10年计划”的培养成果。但今年欧洲区世预赛所向披靡，提前3年得到了“黄金一代”的巨大回报。

本土育苗，五大联赛成才

挪威足协鼓励俱乐部投资青训，最成功是莫尔德和博德闪耀。莫尔德在索尔斯克亚影响下建立了全国球探网络，成功发掘出哈兰德。博德闪耀青训体系高居挪威俱乐部顶层，嫡系菁英球员如豪格和拜里不仅是球队2020年首夺挪超冠军的核心，也成为挪威国家队常备国脚。

建立完善青训体系之余，挪威足协还力推青年才俊留洋，接受五大联赛高水平培养和磨炼。2019年挪威足协与“转会屋（TransferRoom）”平台签署全联赛合作协议，挪超和挪甲合计32个俱乐部均可直接访问平台，与全球100个联赛的800名俱乐部管理层和550名认证经纪人取得联系。由此推动球员留洋，增加挪威俱乐部转会收入，形成良性循环。

五大联赛为首的欧洲高水平联赛，为挪威“黄金一代”完成了从半成品到顶级球员的培养。11月挪威队的24人大名单，16人来自五大联赛，还有4人来自葡超、苏超、丹麦超和英冠。剩余的本土球员，也都来自长年征战欧洲的博德闪耀、罗森堡和卑尔根烈火等本土劲旅。

相比之下，1994年世界杯挪威队23人名单仅10人效力五大联赛，其中9人在英超，仅2人效力传统六强。1998年世界杯挪威队23人名单14人在五大联赛，11人在英超——他们都是英式战术主流的践行者。

而如今挪威球员遍布五大联赛，分布均匀，所处战术环境也更多样。厄德高16岁加盟皇马，哈兰德18岁加盟萨尔茨堡红牛，挪威“黄金一代”其他球员，基本20岁之前就已留洋。新星鲍勃、努萨和谢德鲁普16岁分别被曼城、布鲁日和北西兰挖走，可见欧洲顶级联赛对挪威青训人才的看重。这些球员在五大联赛逐渐成为主力的能力迅速提升，才在今年完成挪威队实力从量变到质变的爆发。

挪威“黄金一代”的成型，不是批量归化“速成”，而是基于完整青年体系培养的可持续战略。哈兰德、厄德高为首的“黄金一代”，是挪威青训“十年树人”必然成果。

撰稿/寒冰 挪威“黄金一代”的爆发，根源在于挪威足协青训战略理念的变革。青训体系的优先目标不再是胜负或联赛排名，而是专注球员个体从技术、身体到心理的全面成长。哈兰德招牌式的冥想心理训练方法，在挪威青训体系内早已普及。联赛霸主博德闪耀甚至聘请前战斗机飞行员曼斯维克担任心理教练，旨在打造俱乐部全年龄段球员过硬的心理素质。挪威足协在心理层面的青训培养，也已形成了统一的风格：从草根到顶级联赛均以永不放弃的攻势足球理念为核心，打造紧密团结、无所畏惧的团队文化。

除了心理训练，挪威首都奥斯陆的瓦勒伦加俱乐部率先引入运动科学和大数据分析师，并很快普及到整个联赛。挪威足球的青训发展战略在全国形成了普遍的共识：超越短期成绩的考量，通过建立清晰统一的战术理念，投资青训和更多采用现代高科技手段，构建挪威足球可持续培养高水平人才的体系。

淡化成绩 育人为本

挪威足球制定的2025-2030发展战略，目标是到2030年注册球员人数达到47万，相当于挪威全国人口的8.4%，相当于每12人就有1人是注册球员。同时，计划将6-12岁儿童球员人数增加10%，让儿童球员的放弃率下降一半，让更多年轻球员继续参与足球。基础设施方面，挪威全国始终保持至少1800个优质足球场地，逐步淘汰橡胶颗粒地面场地。挪威足协还将新建面积更大、设施更先进的“国家足球中心”，拥有至少6块国际标准球场。

青训计划的稳步实施，首先带给挪威足球在青少年赛事的成绩突破。2017年挪威U17国少队首次入围U17欧少赛决赛圈，2018年U19国青队时隔13年首次入围U19欧青赛决赛圈，2023年甚至进入4强。2019年挪威U20国青队时隔16年首次入围U20世青赛，2025年杀入8强，2023年U21国青队时隔10年再次进入U21欧青赛决赛圈。

哈兰德就是从2017年U17欧少赛开始崭露头角，2019年世青赛单场攻入9球拿到金靴。除了哈兰德，“黄金一代”现役国脚厄斯特高、米勒、J.拉尔森、豪格、霍尔姆、托斯特维特、斯文德森等，都出身于这几批国少和国青队阵容。

挪威“黄金一代”养成记

执教“黄金一代”是什么感受？

撰稿/寒冰 拥有哈兰德、瑟洛特这样的高产射手，厄德高这样的顶级中场，全队身价是入列世界前10位的6亿欧元……挪威媒体和球迷对“黄金一代”的明年世界杯之旅充满期待，但也对主帅索尔巴肯持谨慎态度。

挪威“黄金一代”在俱乐部是瓜迪奥拉、西蒙尼、阿尔特塔这样的一线豪门主帅执教，但国家队教练索尔巴肯只在丹麦联赛成功过，在德甲和英超的执教履历都很快失败。此前他连续带领挪威冲击2022年世界杯和2024年欧洲杯失败，这次冲击2026年世界杯成功，被认为更多源于“黄金一代”爆发，而非他的执教能力使然。索尔巴肯将是明年世界杯，挪威队取得佳绩最大的短板吗？

丹麦超最佳教练，能力可见

身高1.90米的索尔巴肯是典型北欧硬汉，球员时代最闻名是24年前那次“起死回生”。2001年3月13日，训练中的索尔巴肯突发心脏病，队医厄德高赶到时发现他的心脏已停止跳动。8分钟后救护车到达，一直在急救的厄德高宣布他已临床死亡。不过送往医院途中，经过7分钟急救的索尔巴肯奇迹般“起死回生”。

索尔巴肯的余生都要靠心脏起搏器存活，虽然球员生涯结束，但让北欧足球得到了一位成功教练。索尔巴肯两度执教丹麦豪门哥本哈根都非常成功，第一次六个赛季五夺联赛冠军，欧冠预选赛淘汰阿贾克斯，小组赛击败曼联。第二次执教，前四个赛季联赛和杯赛冠军各三个，被38位丹麦足球专家组成的评审团评为“丹麦超史上最伟大教练”。2011年初他就与挪威足协签了执教意向书，原定2012年初执教挪威国家队。但2011年夏，德甲的科隆以40万欧元买断他的国家队合同，索尔巴肯选择挑战五大联赛。

遗憾的是，随后两个赛季无论科隆还是狼队，索尔巴肯都提前被炒，在科隆执教9个月，在狼队只有6个月，终究未能在五大联赛证明自己。之后他二度执教哥本哈根，前四个赛季依旧成功，但之后每况愈下，直到2020年10月被解雇。

2020年执教挪威队后，索尔巴肯带队连续冲击2022年世界杯和2024年欧洲杯失败。阵型从4312、442、4231变为433，虽然4年前索尔巴肯执教首秀，哈兰德、瑟洛特和厄德高的进攻组合就已确立，但经历了长达4年的不断调试，挪威的阵型才终于磨合成型。

哈兰德中轴线才是关键

索尔巴肯的战术改变，进攻端以哈兰德为核心，厄德高从10号位移到边路又回到中场居右，右路的瑟洛特覆盖面积更大，与哈兰德的配合更像442的双中锋搭档，缓解曼城中锋的防守压力。左边锋位置从埃利乌努西换成努萨，围绕哈兰德建立高效进攻体系。瑟洛特将他在马竞的经验带到国家队，大范围的跑动为哈兰德创造了更多射门机会。

挪威队在今年世预赛的爆发，与高位防守和高强度逼抢密切相关。此外，深度回撤引诱对手压上，再用快速反击得分是主要进攻手段。身高1.95米的后腰桑德·贝格坐镇中场保护，与双中卫阿耶、海格姆组成身高1.92米以上的铁三角防御塔。加上善于深度防守的沃尔夫、莱尔森双后卫，弥补了挪威队传统的防守致命短板。

但挪威队今年的成功，更多源于主力阵容几乎都在五大联赛担任主力的顶级实力。同时边路小将鲍勃、谢德鲁普的崛起，阵容深度的增加，减弱了以往三大核心缺席带给球队的震荡。相比之下，索尔巴肯显得欠缺大赛经验和足够的战术洞察力。虽然去年9月磨合成型的挪威队不断大比分取胜，但也有客场1比5惨败奥地利的意外。

挪威媒体非常担心索尔巴肯的能力上限，会限制挪威“黄金一代”到达本该的高度。所幸索尔巴肯更相信球员阅读比赛的能力，只会在中场休息时做简明扼要的战术总结和调整。不过索尔巴肯的挪威队在无球状态下确实还需提高，中后场球员缺乏持续的高强度高位逼抢能力。而且球队对哈兰德和厄德高的依赖显而易见，索尔巴肯解决这些问题的能力，将决定明年世界杯挪威队能走多远。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

和谐

和谐好比国之气血，为社会补给能量，
给国家增强活力。

中共广州市委宣传部
广州市精神文明建设委员会办公室

挪威“黄金一代”养成记

善用移民后裔的足球资源，也是挪威最近崛起的重要原因。混血球员不仅在如今挪威“黄金一代”成为重要主力，在挪威各年龄组国家队人数也不断增加，成为挪威足球愈发重要的补充资源。

■20岁的努萨和22岁的鲍勃，以及21岁的谢尔德鲁普构成了下一个年龄段挪威的重要力量。

“黄金N代”源源不断

撰稿/寒冰 除了青训培养的哈兰德、厄德高、瑟洛特等土著巨星和主力，移民球员也成了“黄金一代”重要组成部分。索尔巴肯执教前3年，挪威队主力阵容只有边锋埃利乌努西1人是移民球员。“黄金一代”逐渐成型的近两年，左边锋努萨（尼日利亚）、曼城小将鲍勃（冈比亚）和右后卫莱尔森（美国）都扮演了重要角色。不出意外，3人都将出现在明年的世界杯赛场。

此前移民资源在挪威队影响力非常有限，只有中锋卡鲁、约书亚·金（冈比亚），埃利乌努西兄弟、阿布德拉乌兄弟、阿莱萨米（摩洛哥）闻名于世。当中只有卡鲁帮助挪威队入围2000年欧洲杯，但小组赛颗粒无收。现在移民球员不仅在挪威“黄金一代”成为重要主力，在挪威各年龄组国家队人数也不断增加，成为挪威足球愈发重要的补充资源。

“挪威内马尔”
移民球员代表

开发移民球员资源方面，挪威并不比邻国瑞典晚。但因移民数量和之前青训战略差异，移民球员几乎是瑞典足球近30年的主角，在挪威只能是配角。伊布拉（波黑）、曾效力巴萨和曼联的亨里克·拉尔森（佛得角）、达赫林（委内瑞拉）等先辈名宿之外，现役瑞典队身价排名前10位球员，就有7人是移民球员，包括伊萨克（厄立特里亚）、约凯莱什、纳纳西（匈牙利）、伊兰加（喀麦隆）、库鲁舍夫斯基（北马其顿）、希恩（加纳）、阿雅里（突尼斯）。

2018年挪威足协启动的青训“十年计划”，深挖移民资源亦是重点，被誉为“挪威内马尔”的努萨就是佼佼者。出生于奥斯陆的努萨是尼日利亚与挪威混血，2018年13岁时就进入斯塔巴克俱乐部青训梯队。2021年5月刚满16岁就签下职业合同，1个月后首次替补出场射入职业生涯首球，随即在首次为一线队首发时梅开二度。7月他立刻被招入挪威U16国少队训练营，10月就在U17欧少赛预选赛完成挪威U17国少队处子秀。因此前努萨曾被拍到身穿尼日利亚队球衣训练，挪威足协不得不防尼日利亚足协抢先。

2021年9月，16岁零4个月的努萨加盟比甲豪门布鲁日。1年后在欧冠攻破波尔图球门，成为欧冠史上最年轻的挪威进球者（17岁零149天），以及当时欧冠第二年轻的进球者，仅年长于巴萨的安苏法蒂（17岁零40天）。努萨爆发力惊人，突破犀利，而且能打两个边路。2023年6月18岁的努萨参加了U21欧青赛决赛圈，小组赛助攻制胜球击败意大利U21国青队。9月就被索尔巴肯招入挪威国家队，首秀就上演传射帮助挪威队6比0大胜约旦。

随着埃利乌努西状态低迷淡出，努萨成为首发主力。去年夏他以2100万欧元登陆德甲加盟豪门RB莱比锡，成为重点培养对象。在挪威队，努萨的速度和突破优势，是撕开对手左边路防线的利器。挪威队去年欧国联和今年世预赛爆发，“挪威内马尔”是进攻体系提速、反击效率飙升的催化剂。他与跑位灵活的瑟洛特共同辅助哈兰德，让曼城中锋得到了足够的发挥空间。

今年6月挪威队主场3比0大胜意大利，努萨上演传射，随即成为包括阿森纳在内众多豪门追逐的目标。不过他最终还是留在了RB莱比锡，他希望世界杯之前有稳定的联赛出场时间保持状态。毫无疑问，努萨是挪威“黄金一代”锋线三叉戟爆发背后最重要的变量。

“挪威小梅西”
曼城培养

努萨是挪威新一代犀利左翼，右路的希望之星就是冈比亚与挪威混血的曼城小将鲍勃。不过鲍勃成名更早，2013年9岁在葡萄牙参加儿童锦标赛时就被波尔图球探发现。波尔图支付了鲍勃母子全部生活费用，让鲍勃在波尔图上国际学校，甚至配备了专职教练，为他组织额外的训练赛。聪明的鲍勃很快能说流利的葡萄牙语，身为舞台剧演员的母亲也希望以自己的职业帮助鲍勃加盟波尔图。但国际足联以鲍勃未成年且移居葡萄牙动机是为足球事业，拒发国际转会证明，2016年上诉国际体育仲裁法庭也遭遇败诉。鲍勃母子在葡萄牙经历了两年半的滞留，只能在2017年让他返回挪威进入瓦勒伦加梯队。

2019年夏，曼城评估了鲍勃的易伤体质后，毅然选择签下这位天才少年，他也被《卫报》评为曼城同龄段最佳球员。虽然在曼城梯队起步较慢，但两个赛季后鲍勃就开始爆发，两个赛季51场13球26助攻，数据惊艳。和努萨一样，2023年夏参加U21欧青赛后，他也被招入挪威国家队，很快成为主力右边锋。非常欣赏鲍勃的瓜迪奥拉也将他提拔上曼城一线队，只是上赛季因腿骨骨折，鲍勃缺席了大部分赛季。

相比努萨更为稳固的主力地位，鲍勃是挪威右路进攻战术重要的备选方案。他可以作为瑟洛特和厄德高的双料轮换球员，既能在瑟洛特被推上锋线与哈兰德搭档时，司职右边锋，又能在右中场位置支援进攻端，堪称进攻端最重要的全能轮换主力。小个子的鲍勃防守能力也是一流，得到过曼城主帅瓜迪奥拉盛赞。鲍勃的一对一能力强，他可以增强挪威队进攻端高位逼抢能力，对于缺乏防守强度的挪威队前场而言，他的存在非常关键。

少时鲍勃因能做出同龄人无法做出的动作被称为“小巫师”，挪威最大的电视台TV2连续3年在挪威杯报道鲍勃时，专门为他做了集锦，将他称为“小梅西”。少年时代足球生涯的蹉跎和伤病，让鲍勃拥有同龄人罕见的耐心、冷静和成熟。而过硬的心理素质，也正是挪威“黄金一代”最大的普遍优点。

撰稿/寒冰 除了进攻端双翼努萨和鲍勃，美挪混血的右后卫莱尔森是挪威“黄金一代”防线的绝对主力。27岁的莱尔森出身维京青训，已有6个完整德甲赛季履历。2023年初在柏林联积累足够经验后，以500万欧元加盟豪门多特蒙德。仅仅1年半后，他的身价就翻了4倍达到2000万欧元。2020年11月就已为挪威队出场的莱尔森，前3年几度起落，直到2023年6月的欧洲杯预选赛，才完全坐稳右后卫主力。

莱尔森防守能力出色，同时还能插上助攻，本赛季在多特蒙德14场交出5次助攻，包括德甲客战拜仁和欧冠客战曼城。在挪威队他更多安于本职，是因为球队更多采用深度防守战术。但对弱旅，有机会他也会插上助攻，世预赛两战摩尔多瓦，主场对爱沙尼亚合计4次助攻，甚至本人还有进球。

挪威足球“移民化”提速

因为3位移民球员的成功，索尔巴肯陆续招募了后卫卡玛兹（卢旺达）、温班戈莫（民主刚果）等移民球员入队考察。

挪威低龄组国家队近年移民球员数量也在不断增加，后卫科尔尼克（法国）、中场基托拉诺（马拉维）、巴斯（塞拉利昂）、赫尔奈斯（牙买加）、边锋塞德（海地）、马尔科维奇（波黑）、前锋贾塔（冈比亚）都具有一定实力，只是还需到大联赛历练。

现役U19和U17国家队之中，还有一些未来的移民球员可造之才。20岁中卫阿蒙德森－德（英格兰）今夏刚从阿斯顿维拉梯队加盟挪超的汉坎，19岁边路好手莫伊（塞内加尔与哥伦比亚混血）刚参加了U20世青赛，18岁的边锋莱莱斯特（肯尼亚）年初已被德甲劲旅汉堡签下，17岁中卫阿德莫拉被英超的布莱顿挖走，中卫恩达伊泽耶（布隆迪），前锋阿兰·科尔（塞拉利昂）、德奥内拉斯（委内瑞拉）都在挪超俱乐部梯队。对挪威国家队而言，这些人将成为2025—2030年战略国家队的主要潜力资源。

不过，挪威足协也要尽快下手，像当年提拔努萨一样保住这些移民球员资源。因为近年至少已有4名挪威国少或国青队国脚，被其他足协挖走。2022年泰国归化了右后卫米克尔森，后者曾在挪威U16-U21全部6个年龄组国家队出过场。去年希腊移民后裔萨菲利斯被希腊归化，摩洛哥左边锋萨赫拉乌尽管2023年已代表挪威国家队出过场，2024年还是被摩洛哥足协挖走。今年，菲律宾足协又挖走了曾参加过2018年U17欧少赛的边后卫巴凯。在全世界疯狂争夺归化资源的大环境下，挪威足协也应该意识到了移民后裔球员的保护问题。

本报地址：广州市海珠区芳园路138号粤传媒大厦706房 邮编：510308 广告热线：020-88630210 发行热线：020-88630209
本报全国分印点：北京、上海、广州 广州分印点地址：广州市白云区增槎路1113号 零售价：5元