



3月26日晚,在迪拜杯对泰国U23的比赛中,凭借方昊的大四喜,中国U23以4比2击败了对手。本场比赛过后,球迷们亲切地称方昊为“方皇”,这一称呼源于林加德的“林皇”,吴兴涵此前曾被泰山球迷称为“吴皇”,所以,从“方皇”的称号来看,球迷对他非常喜爱。

3月29日 23:00
阿联酋 U23 国家队
VS
中国 U23 国家队

中国男足 救赎之战

3月30日 00:00
阿曼国家队
VS
中国国家队

中国足球的低谷期,男足两线国字号在西亚的比赛备受瞩目,男足国家队首战1比1逼平已经闯进世界杯的沙特队,确保了中国足球没有进一步崩盘;而U23男足国家队在迪拜杯

上两战一胜一负,尤其是次战4比2战胜泰国U23,让人眼前一亮。接下来的29日、30日,两线球队的救赎之战还要继续,国家男足将迎来与阿曼国家队的12强赛最后一战,也是挽尊

之战,这场比赛在某种程度上可能关系到李霄鹏接下来是否继续带队;而U23男足国家队则再次对阵阿联酋U23国家队,双方的胜者将获得迪拜杯的第三名。中国男足,正在救赎中。

青年球员集体留洋 沙特“留洋计划”也领先一步

记者寒冰报道 沙特国家队提前一轮出线,第6次杀入世界杯决赛圈,连续两届世界杯出线后重返亚洲足球一流之列。与此同时,沙特足协近年力推的青年球员留洋计划也有了实质性突破。目前沙特球员已有17人加盟欧洲联赛,遍布7个国家的11家俱乐部,包括萨格勒布迪纳摩、华沙军团、布拉格斯拉夫人、奥林匹亚科斯等东欧劲旅,以及葡超波尔蒂芒人、比甲韦斯特洛等西欧俱乐部。

在沙特体育部长本·图勒基王子的大力支持下,沙特足协开始实行“足球人才培养奖学金计划”(SSDFT)。这位38岁的沙特王子曾是职业赛车手,2020年2月开始担任体育部长,随后开始推动沙特年轻球员的留洋。沙特足协将这个留洋计划的基地设在西班牙,加泰罗尼亚南部海岸的萨洛城。计划首批34名18-20岁的球员,于2020年11月开始在这座小城进行集训,除了基础的足球技术、体能训练,还有外语、运动心理等方面的学习。随后,脱颖而出的球员就被送到欧洲俱乐部效力。

沙特的“足球人才培养奖学金计划”,是“沙特2030愿景”国家战略的一部分,这个国家战略第一期向体育领域的投资高达6.5亿美元,除了承办包括意大利、西班牙超级杯在内的顶级国际体育赛事外,培养沙特未来精英体育,尤其是足球人才是重中之重。沙特U19国青队先后在2018年和2021年赢得了U19亚洲杯和2021年

U20阿拉伯杯、U23亚洲杯冠军,这3支冠军队成员成为沙特足协留洋计划的核心人群。

2018年的U19亚洲杯冠军队中,已有中场F·加姆迪就近签约西班牙第3级别的塔拉戈纳,去年随利雅得新月夺得亚冠冠军的20岁边锋卡赫塔尼加盟了希腊豪门奥林匹亚科斯。此外,21岁中场阿赫利比加盟了葡超的波尔蒂芒人,20岁中场穆巴拉克加盟波兰豪门华沙军团,20岁中场马什哈里成为卡赫塔尼的队友。

19岁的前锋伊德里斯加盟了比甲的韦斯特洛,他的父亲曾代表沙特队参加过1994年世界杯,此前已在比利时的亨克FTD足校首训过两年。20岁的后卫阿勒代夫和马内加盟了萨格勒布迪纳摩,此外还有两名年轻攻击手加盟克罗地亚乙级联赛的扎普雷希奇国际队。19岁的中场拉什迪和20岁的默罕默德加盟了捷克的中资球队布拉格斯拉夫人,此外还有4名年轻球员签约了捷克的低级别俱乐部。虽然这些球员几乎都只能在各自俱乐部的二队或青年梯队踢球,但相比之前只能在沙特本土俱乐部效力,已经是突破性的进步了。

2018年俄罗斯世界杯前,沙特足协为了提升国脚实力,曾重金与西班牙足协和职业联盟签署合作协议,将9名国脚分配到西甲和西乙俱乐部。但这样的急功近利并没有带来实效,这些沙特球员几乎很难得到一线队出场机会,虚度半年光阴,导致状态全无,世界杯小组赛一场

糊涂。不过,沙特足协并未放弃依靠留洋提升实力的计划,转而重点培养青年球员。针对4年前国脚留洋暴露的问题,这次集体留洋计划重在首先帮助青年球员过外语关和适应欧洲足球环境,再为他们寻找合适的欧洲俱乐部落脚。

沙特足协并不执着于五大联赛,反而将更多球员撒向东欧联赛,萨格勒布迪纳摩、奥林匹亚科斯、布拉格斯拉夫人等都以青训闻名,更着眼于让年轻球员得到真正的成长。沙特足球的集体留洋模式,与卡塔尔精英足校遍布泛阿拉伯-非洲地区大规模选材的模式不同,至少已初见成效。计划负责人塔什坎迪表示,沙特足球的未来已经可以看到“可持续发展”的希望,以萨洛城为核心的留洋计划,将在未来让沙特足球收获更多。计划的足球总监是曾执教过科威特国家队的克罗地亚教练约扎克,他同时也是沙特国家队的技术总监,打通了青年才俊与国家队的选材路径。

沙特这批留洋青年才俊之中,卡赫塔尼已入选沙特国家队,未来的年轻国脚后卫哈扎基、中场K·加南、约哈尼、前锋布赖坎、拉蒂夫也在留洋计划内。这些沙特足球的“00后”,将在2026乃至2030年世界杯时成为沙特足球的主力。相比中国足球刚刚起步尚未成气候的集体留洋计划,沙特人不仅赢了当下,未来也抢先了一步。下届世界杯预选赛,这批已有丰富留洋经验的沙特年轻球员将是国足更加难以应对的劲敌。



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



■上赛季,方昊租借到武汉队,第一次征战中超。



横空出“四” “方皇”威武

记者陈永报道 3月26日晚,在迪拜杯对泰国U23的比赛中,凭借方昊的大四喜,中国U23以4比2击败了对手。本场比赛过后,球迷们亲切地称方昊为“方皇”,这一称呼源于林加德的“林皇”,吴兴涵此前曾被泰山球迷称为“吴皇”,所以,从“方皇”的称号来看,球迷对他非常喜爱。

练田径的拿了最佳射手

2000年1月3日,方昊出生于江苏镇江扬中市。2008年,8岁的方昊展现出了良好的身体素质,当时,他被选到扬中体校练田径,那时的他,根本没想到踢足球,而和他同龄的不少足球少年,已经踢了一段时间了。

一次偶然的机会,方昊代表扬中参加镇江市青少年足球比赛,在这次比赛中,之前没有接触过足球的方昊竟然拿到了最佳射手,并且帮助球队夺得冠军。方昊的出色表现吸引了镇江市足球队的注意,从2011年3月开始,方昊开始接受“正规”训练。

11岁才开始练球,似乎有些晚了,同龄人可能都踢了三五年了。但由于天赋不错,方昊迅速突围,2011年,他入选了江苏省少年队,而从2013年到2015年,他连续3年入选国少队。

2015年,为了更好的发展,方昊进入鲁能足校,成为鲁能青训一员。

在鲁能足校,方昊也很拔尖,虽然练球时间较晚,但他球感不错,而且,他身体壮实,重心低,对抗能力很强,当然,他的最大利器还是速度。2017年,方昊帮助鲁能U18队夺得全国冠军并获得最佳射手。

巴西留洋,重点培养

和段刘愚一样,方昊加盟鲁能足校后,对足校提供的前往巴西留洋的机会

兴趣很大。

鲁能足校巴西战略大体的模式是:部分优秀球员分散到巴西俱乐部进行融入式培养,主要在巴西DB俱乐部,参加的比赛是圣保罗州U20比赛以及圣保罗州A3联赛(即圣保罗州第三级联赛),此外,鲁能足校还会安排U16的队伍整队留洋巴西一年。

能在巴西DB打上比赛的泰山队员不多,陈蒲、段刘愚和方昊三人表现不错,而且是重点培养的队员,陈蒲和段刘愚经过锻炼后先后回归中超,而方昊因为疫情不得不中止了留洋计划。

在鲁能足校官微“鲁能青训”公布的方昊日记中,他介绍了自己被迫结束留洋的前前后后,足校当时无微不至的照顾,让方昊非常感动,而这,也凸显了足校对他的高度重视。

方昊还曾前往比利时试训,这一度影响了他在圣保罗州A3联赛的备战和前5轮比赛,而从第6轮到第10轮的5轮比赛中,方昊2次首发1次替补,这原本是一个非常好的开始,但因为疫情,方昊在2020年8月不得不回归国内。

回国后,方昊一直被租借在外。2020年是中甲球队内蒙古,他首发7场替补5场打进2球,成为鲁能青训00后球员中第一个在职业联赛中进球的。

2021赛季,方昊租借到武汉队,先后在李霄鹏和李金羽麾下踢球,整个赛季,他首发11场替补7场,没有进球但有1个助攻,不过,在足协杯比赛中,方昊取得了1个进球。

最想提升的是射门

两年联赛和足协杯只打进3球,但一场U23热身赛上演大四喜,这样的走势图让外界有些纳闷:方昊到底是不是一个优秀的射手?

事实上,在迪拜杯开始前对阿联酋瓦赫达的热身赛中,方昊曾连过三人击中门柱,随后队友补射扳平比分。当时,方昊的父亲就表示儿子需要加强射门方面的训练,而输给阿联酋U23后,方昊也表示自己门前把握机会的能力需要进一步提升。

而对泰国U23的比赛中,方昊的四个进球凸显了出色的把握机会能力,第一个进球是面对出击的门将打近角;第二个进球是用轻巧的动作冷静摆脱后卫后推射门将扑救的反方向;第三个球是补射,算是正常;第四个则是穿裆。四个进球,位置感很好,很冷静,观察也很敏锐,展现了一个射手应有的嗅觉和感觉。

事实上,职业联赛表现不佳,原因有很多,首先是方昊比赛中从来不惜力,在防守、拼抢、对抗中消耗体能过多;此外,职业联赛中,方昊面对的是成熟的防守球员和外援,即便他身体强壮重心低,但依旧没有优势;然后就是位置和队伍的打法,在武汉队,方昊打边前卫,在防守中消耗比较多;当然,也有方昊自身的原因,2020赛季是他第一次打职业联赛,2021赛季则是第一次打中超联赛,实际上,郭田雨在2019赛季租借到武汉队时,7场首发8场替补也是一球未进,但第二年他同样的时间(500多分钟)帮助泰山打进4球,2021赛季总进球数上升到10球。

至于迪拜杯,除了自身的努力,也有运气的成分,进球有的来自对方失误,没有过多的消耗,也很大程度提升了把握机会的能力。

一场比赛大四喜并不意味着方昊就可以成为顶级射手,他要提升的地方仍有很多,未来回归职业联赛,他仍要面对很多优秀的防守队员,而且,他也要找到更适合他的位置,这一切都是挑战。

记者陈永报道 3月24日,国足1比1战平了沙特队,这个结果有些出人意料;3月26日,U23国家队4比2大胜泰国,这个结果同样让人有些意外。一平一胜,国足和U23国家队在一定程度上提振了中国足球的声誉,大年初一输给越南后引发的各种嘲讽暂时“收声”。

不过,想把“好局面”维持下去,需要国足在29日的12强赛收官战客场对阿曼的比赛中有好的表现。

目前,12强赛已经打了9轮比赛,国足1胜3平5负积6分排名第五,而阿曼队的积分是11分,但由于落后澳大利亚4分,本场比赛对出线没有任何影响。至于国足和越南,目前国足领先3分,越南必须击败日本且国足输给阿曼,国足才有可能垫底,这应该是小概率事件。

不过,这场比赛事关国足和阿曼



收官战 国足依旧 拼字当头

的国际排名,如果输掉比赛,目前在亚洲排名第九的国足将会被排名第十的阿曼反超。

对于国足而言,击败阿曼自然皆大欢喜,客场打平也可以接受,但要做到这一点并不容易,阿曼实力不差,他们曾双杀越南,客场击败日本,战平国足和澳大利亚。

利好消息是,1比1逼平沙特后,国足重获信心,也基本走出了此前的阴影,而且,这是收官战,国脚们自然不会轻视,他们也不想好不容易通过自身努力获得的稳定的舆论环境再次被破坏。

和刻意强调拼搏比,重获信心其实更重要,这样斗志高昂,可以全面展示技战术能力。当然,本场比赛,国足还是要拼字当先,展示出自己的态度,目前的他们,没有一丝一毫骄傲的资本。

需要说明的是,U23国家队4比2击败泰国,本场比赛的胜利,也会给国足将士们更多的激励。

当地时间25日下午,国足已抵达阿曼首都马斯喀特,目前正在积极备战,北京时间30日凌晨0点,比赛将正式打响。

“朱辰杰喜欢看《格局》、《原则》一类的励志类书籍，他最喜欢《格局》里面的一句话：你想达成愿望，就必须先学会自律。朱辰杰一直知道自己想做什么，想要什么，然后计划自己应该怎么做，如何做到。

他跟我分享过在国家队与郑智教练的交谈，以及他对这名能够自律到如此地步的前辈的佩服之情，我知道，他内心也很想踢那么久的。

除了足球以外，朱辰杰还很喜欢弹吉他和唱民谣，特别喜欢毛不易的歌，而且唱得很好，他最喜欢的一首歌是毛不易的《像我这样优秀的人》。”

“三好少年” 朱辰杰的成长故事

记者贾岩峰报道 “在我罚点球的时候，我等着门将先移动后，我晃了他一下才罚的。”这是25日凌晨朱辰杰在国家队与沙特队1比1战平后，给申花队的同屋兼好友汪海健回复的微信内容。在此之前，朱辰杰收到了汪海健独有的祝贺方式：“行啊，年轻的国家队点球手。”

为了不打扰国家队备战最后一场对阵阿曼队的比赛，记者没有直接联络朱辰杰，而是采访了平时跟他朝夕相处的室友汪海健(见右小图)和申花俱乐部相关人士。

汪海健从全运会时期就跟朱辰杰是队友，“能跟他做队友、室友和好朋友，是我的幸运。”汪海健笑着说出了他跟朱辰杰之间的故事。

深沉·自律·上进

“第一次看见他，是我们准备打全运会的时候，那时候我跟刘若钺去崇明岛跟队伍会合，然后在那里第一次看到了队长朱辰杰。他有两点给我的印象比较深：第一是训练时超级认真，每球必争；第二是冷冰冰，话巨少，有点儿不好接近的感觉。当时我就想，队长吧，总要有点儿深沉的样子。”朱辰杰性格比较内向，他在训练中从来笑嘻嘻哈哈，也不开玩笑，直到今天他也依然如此。汪海健说，在备战全运会时期，跟朱辰杰没有训练场外的接触，但那时朱辰杰有一种超乎同龄人的成熟与稳重，给他留下了深刻的印象。

后来申花收购了根宝青年队后，朱辰杰也到了申花。“再见面时你们打招呼了吗？他热情吗？”记者问汪海健。“那是必须的啊，肯定打招呼，然后是比较肤浅地聊了聊。”“什么叫做肤浅地聊了聊？”汪海健笑着说：“我给他把基地情况介绍了一下，包括场地情况、住宿情况和餐厅什么的，这些问题都很肤浅。”那不肤浅的聊天又是怎样的？“后来啊，我们做了室友，很多话题都很有深度了。”汪海健的口气中带着一些自豪。

有时候汪海健会私下叫朱辰杰“朱三好”，三好学生的意思，自律，勤奋，谦虚。这是朱辰杰给很多申花队员留下的印象，室友对此感受尤深。汪海健告诉记者，朱辰杰和他都很喜欢看书，只不过大家喜欢的书籍类型不同，朱辰杰喜欢看《格局》、《原则》

一类的励志类书籍，而他喜欢看东野圭吾的，但这并不影响他们之间交流。“朱辰杰跟我说过，他最喜欢《格局》里面的一句话：‘你想达成愿望，就必须先学会自律’。”

“从小到大，很少看到有人像小朱这么自律的，每天认真训练，认真给自己加练，还不忘给自己充电，看书学习，只打一种游戏就是实况足球，坚决管住嘴，严格控制体重。比赛录像反复看，反复分析，拉着我们一起讨论，告诉我应该怎么跟他配合。”汪海健一口气说出了朱辰杰的一大串优点，最后还补充了一点，“心理素质好，意志坚定。朱辰杰一直就给人的感觉是，他知道自己想做什么，想要什么，然后计划自己应该怎么做，如何做到。所以作为他的室友，想不上进都不行。”

朱辰杰曾经受过重伤，那段时间他很苦恼，因为想早日返回赛场，于是在训练中更加刻苦，结果效果并不好，因此那段时间他感觉有些失落。汪海健一直劝他放平心态，放下执念，只有用耐心和毅力才能战胜困难，过于急躁反而会让他伤势加重。然后，汪海健陪朱辰杰一起打乒乓球，让他狠杀自己几盘，让他找到一些胜利的满足感。“小朱非常上进，他上进心太强太强了，没有人给他任何要求和压力，他是那种不断自我要求而且要求越来越高的那种，所以他身边需要有人给他松松绑，让他别把自己勒太紧了。”

汪海健想帮室友“松绑”，最终结果却是，朱辰杰把他给“绑上”了。而这两个室友，因为都很自律，变得更加形影不离，每天晚上去健身房做一些力量，给自己有目的的加练。

使命感·爱分享·谦虚

或许在外界看来，朱辰杰这一代多少有些不够幸运，他们踢球成长的时候，中国足球大环境很好，可是等他们踢上主力后，降薪、欠薪开始在行业内蔓延。但朱辰杰并不把一切都看得那么悲观：“或许正是因为大环境不那么好，才更加需要我们年轻的一代更加努力，让足球变得更好。我们的努力不只是为了自己，也要努力让未来更多的孩子敢于踢足球，我们得树立更多的正面形象，传递更多正能量。”事实上，这也是申花俱乐部对于年轻球员的求

求，在这点上，朱辰杰做得很好。

做得同样好的，还有他的谦虚，从不“翘尾巴”。按理说，朱辰杰已经是国家队的主力了，这么小的年纪，也是队内的主力球员，但外出比赛，他还是一直住双人间，跟年轻队员一个待遇，没有任何特殊之处，无论是跟队友还是跟室友，都是一如既往的好脾气。“他真的很老实，有时候他老实得让我都觉得自己是个坏人。”汪海健告诉记者，别看朱辰杰已经是国家



队球员了，但自己该怎么“欺负”他还是怎么“欺负”，他并不反抗。汪海健跟朱辰杰同时出门的时候，自己从来不带房卡，反正朱辰杰会带，结果有一次朱辰杰也忘了，两人回来时进不了房间，汪海健就故意“凶”他，还假装生气地一屁股坐在了门口。被不讲道理的室友凶了一顿后，朱辰杰也不生气，还陪着笑说，是我的错我的错，我就去前台补卡。“从他身上感受不到一点傲气，而且他还跟我分享在国家的经历，我很羡慕，也非常喜欢他这种分享。”汪海健说。

“小朱很坦诚，他说自己在之前的12强赛中表现得不算好，尤其是第一次打日本时有很多失误，因为当时还不习惯国家队的比赛节奏，比中超快很多，但是第二场之后就好多了。他跟我分享过在国家队与郑智教练的交谈，以及他对这名能够自律到如此地步的前辈的佩服之情，我知道，他内心也很想踢那么久的。”

汪海健说，在外界看来，朱辰杰是一个内向、不善言谈的人，但是在熟悉和信任的人面前，他的言语就会多起来了，尤其是说起足球时，能说得深刻。朱辰杰认为想要成功，就必须耐得住寂寞，“能进

入职业球员这个行业的，都是很有天赋的人，没有天赋到不了这个高度，但是，如果想要攀登塔尖，那就必须非常刻苦，找对方向去提升自己。”

父子情·身体素质·爱音乐

申花俱乐部也一直在追踪自己的每一名国脚的表现，在记者提出采访朱辰杰后，申花方面表示，对于年轻球员，适当的鼓励可以，但更重要的是不要捧杀。小朱成为国家队最年轻的进球球员，我们由衷为他感到高兴，但更希望看到的是，当未来朱辰杰们这样的年轻国脚出现失误、起伏的时候，外界同样能够给他们更多的宽容，共同为年轻球员创造一个良好、理性的舆论氛围。

朱辰杰之所以能够在关键时刻罚进点球，跟他从小就是队内的主要罚球手有一定的关系，所以他一直有着比较好的心理素质。朱辰杰的心理素质和性格都很好，也源自于他有一位非常负责的父亲。在朱辰杰选择职业队之前，他的父亲先入职申花青年队做领队，做了两年以后，把申花的情况都了解了，所以在做选择的时候，他让儿子一定要选择申花。现在，朱辰杰爸爸依然是申花梯队的领队，也把家安在了基地旁边，没有疫情的时候，父子二人经常一起回家，就像一起上班下班的同事一样。朱辰杰爸爸并不在专业方面过多干预儿子，只是给予他精神上的陪伴和鼓励，这对年少就成名的朱辰杰来说很重要。

队友们说，不知道朱辰杰爸爸从小给他做什么好吃的，觉得朱辰杰的身体素质更接近于欧洲球员，不像一般的亚洲球员，肌肉在没有紧绷的状态下是偏软的，而朱辰杰的肌肉在正常状态下也是有一定硬度的，所以他的对抗能力很强。

汪海健透露，除了足球以外，朱辰杰还很喜欢弹吉他和唱民谣，特别喜欢毛不易的歌，而且唱得很好，他最喜欢的一首歌是毛不易的《像我这样优秀的人》。

朱辰杰对足球的专注，让他有了今天的成就，但是，未来的他能走多远，其实也有赖于外部大环境的宽松，但愿朱辰杰足够强大，经得住未来风雨的考验，能成长为申花队和国家的队魂级球星。

“迪拜杯”比赛首轮,中国 U23 队 0 比 1 不敌阿联酋。多次入选 U23 国家队的阿布拉汗,此次未随队前往迪拜。比赛结束之后,阿布拉汗在社交媒体上写道:“我们都很努力,都想通过比赛去检验自己,磨炼自己,请相信我们的精神意志,请相信我们想要争光的决心。”

上赛季在俱乐部收获了中超经历,随陕西队夺得了全运会 U18 组别的冠军,阿布拉汗希望每年都能有新的突破。代表国字号球队参加国际赛事,是他今年希望实现的目标。

阿布拉汗—— 渴望为国征战， 期待打亚运会！

记者程善报道 阿布拉汗没有随 U23 国家队去迪拜,而是留下来加入了成耀东率领的 U21 队伍中训练。据了解,阿布拉汗没有前往迪拜的原因是他的护照没有及时办妥,他的愿望是希望尽快拿到护照之后,穿上国字号球衣征战国际赛事。征战亚运会,是他今年的其中一个目标。

2021,收获的一年

在阿布拉汗刚刚接触足球的时候,他还不想去想自己有一天能够穿上国字号球衣,在新疆喀什地区的英阿瓦提村,踢球对于普通农村家庭来讲,本身就是一件遥远的事情。他被发掘,凭借出色的踢球技术,一步一步从农村走到了大城市喀什,再从新疆走到了陕西。很快,阿布拉汗就引起了国字号球队的注意,初次入选 U18 国青,第一次感受到了国字号战袍的重量。

2020 年,刚刚进入职业队的阿布拉汗,在那年夏天又进入到了成耀东领军的 U19 国青队,根据当年中国足协的政策,阿布拉汗随国青队参加了那个赛季的中乙联赛。一开始国青在中乙联赛的成绩和表现并不如意,为了锻炼球员,人员经常大面积轮换,给了很多年轻球员机会出场,球员的默契慢慢地才寻找到,球队的竞争力逐渐上升,让更多的队员得到了锻炼,这被看做是国青参加中乙最大的价值。阿布拉汗第一次登陆职业联赛的方式,就是代表这支队伍出现在了中乙赛场上。一开始他并没有能够获得太多出场机会,而后他连续首发,并实现了连场破门。

那个赛季结束后,阿布拉汗与河南嵩山龙门的一年合约也到期,在中乙赛场上的出色发挥让他吸引了中超劲旅上海海港的目光,随后,阿布拉汗以自由身加盟海港,并在去年迎来了自己真正意义上的中超赛季。与此同时,他也成为了国青集训的常客。

无论是在俱乐部,还是在国字号,阿布拉汗的成长速度都都十分惊人,加盟海港之后,主教练莱科甚至在去年中

超首轮就让这个从来没有打过中超联赛的新疆小伙直接首发出场。那场比赛,在后腰位置上,阿布拉汗表现相当出色,踢满 90 分钟,贡献 8 次抢断,传球成功率 93%,18 次一对一对抗成功了 12 次,数据相当抢眼,对于他的表现,球迷们相当满意。上赛季,上海海港在使用年轻球员方面力度较大,阿布拉汗是其中的一个成功案例。

2021 赛季可以说是阿布拉汗收获较大的赛季,他在俱乐部层面上出场次数可观,参与了多场重要比赛,并且收获到了自己的中超处子球。同年举行的陕西全运会,他作为陕西队的队长,帮助球队拿到了历史上首个全运会冠军。同时,他还是国青队重要的成员,每次集训大名单里都有他的名字。整个 2021 年,他一直在各种赛事之间切换。

参加 U21 国家队的集训

今年 1 月份,U23 国家队在主教练扬科维奇带领下展开了第一期集训,阿布拉汗在征战完中超联赛和足协杯之后,参加了这次集训。直到过年之前几天,阿布拉汗才结束了一整年的忙碌。带着所有的收获,回了趟家,和家人重聚,这距离他上次回家,已经过去了整整两年时间。

在遥远的喀什英阿瓦提村,阿布拉汗一家人每周的重要家庭日,就是阿布拉汗有比赛的日子,全家人都会聚在一起看他的比赛。以前,他的父母是不懂足球的,自从看了他第一场比赛之后,就没有一场错过。对于儿子正在从事的事业,也有了更深的了解。他收获中超第一个进球的那场比赛,他哥哥赛后给他发了一张全家人围坐在一起看他比赛的照片,里边还有他可爱的小侄子。年幼的妹妹天真地问他,“哥哥什么时候回来呀,都好几年了,你不想我吗,也不想妈妈吗?”这一次,总算有机会与妈妈好好说说话了。

和家人短暂重聚后,阿布拉汗入选了 U21 国家队在今年的第一期集训,随后中国足协公布了 U23 国家队集训名



单,阿布拉汗意外落选。于是这一次,他就没有和 U23 国家队一起去到迪拜参加“迪拜杯”。此次出国参加“迪拜杯”是 U23 国家队组建近三年来第一次出战正式比赛,也是今年亚运会开赛前最重要的一次热身赛事。从阿布拉汗的内心来讲,他自然是渴望和球队一起为国征战的,在大部队临行前,主教练扬科维奇向他解释了没有带他去迪拜的原因,他的护照暂时没有办下来,所以只能先留在国内。

24 日凌晨结束的“迪拜杯”比赛,U23 国家队在首战 0 比 1 不敌阿联酋,这一场比赛里,U23 国家队的后腰表现平平,受到了很多质疑,这个时候很多人想起了阿布拉汗的名字。对于球队的表现,阿布拉汗一直在关注,这些队员都是阿布拉汗最亲密的朋友,他在社交媒体上给自己的队友加油打气:“虽然这场比赛没能赢,但我还是要给我的兄弟们加油。今年开始以来的集训,我们都很努力,都想通过比赛去检验自己,磨炼自己,请相信我们的精神意志,请相信我们想要争光的决心,我也会加倍努力期待着为国字号站在国际赛场上的那天!”

目前,U21 国家队的集训已经结束,阿布拉汗返回了俱乐部开始为新赛季备战,等待着联赛的再次开始。他心中有了一个新的目标——参加亚运会。

为了亚运会还要加把劲

2020 年年初,阿布拉汗当时刚刚去河南建业试训不久,并且也基本确定了即将加盟。按照冬训计划,河南队从昆明结束集训之后就直奔泰国继续拉练,阿布拉汗没有随队出国,当时国

内疫情刚刚发生,阿布拉汗只能自己一个人在昆明红塔基地孤独地训练生活了八十多天,每天的生活枯燥而单一,但他从来没有抱怨也没有因此懈怠过。

今年海港队还有亚冠任务,与此同时,即将到来的联赛也是重中之重,球队当然希望争取更好的成绩。按照目前的情况来看,他应该不会出现在参加亚冠赛事的队伍之中,他会把全部精力都放在联赛的备战中,他希望自己年年有提高的态势能够继续下去。去年,海港队在联赛和杯赛上均与冠军失之交臂,今年阿布拉汗希望能够给予球队更多的帮助,和其他队友一起将球队的名次再度提升。

除了联赛之外,阿布拉汗当然还有其他的目标,对于国字号的向往之情丝毫没有减退,他很珍惜每次集训的时光,无论在扬科维奇麾下还是成耀东的指导下,每次集训,他都有不同的收获。作为在中超已经获得较稳定出场时间的年轻球员,他未来的国字号队伍中担起重任。今年亚运会将在杭州举行,阿布拉汗非常渴望也很期待能够参与在国内进行的这项赛事。

今年海港队人员会有所调整,一些新的队员会加入,阿布拉汗需要在赛季前的集训中打动主教练莱科,在新赛季继续获得一个稳定的位置,在联赛里要保持稳定的发挥,这才能够保证能够获得 U23 国家队主帅的认可,进入最后的亚运会参赛名单。对于阿布拉汗来讲,他还从来没有站在国际舞台上,代表国字号球队参赛,这次亚运会或许就是他的最好机会,为了实现这个目标,他会付出更多。

泰山新赛季以“稳”为主

记者陈永报道 对于中国足球迷而言,近期的热点是有关中国足球队的辩论,有关中国国家队,有关U23国家队,尤其是26日晚U23国足4比2大胜泰国队,鲁能青训出品的方昊上演大四喜,更让鲁能青训再一次扬名。

但对于泰山队的球迷而言,他们在为方昊欣喜的同时,更关心的是泰山队的备战情况。让人欣慰的是,球队目前正有条不紊地推进新赛季的备战工作:一些球员的续约问题基本完成,外援回归基本敲定,而内援的引进工作也有了好的开始。

续约6名球员

力求阵容稳定

日前,山东泰山队的6名续约球员被披露,其中戴琳续约两年到2023年底,王大雷和齐天羽续约三年到2024年年底,郑铮、王彤和刘彬彬更是获得了五年长约,续约到2026年底,其中对于老将郑铮而言,合同结束时他将37岁,这意味着他将在山东泰山效力终老,成就一段佳话。

至于泰山队其他主力球员或者轮换阵容球员的合同,目前都有相对较长的合同期:门将韩镕泽到2024年年底,后防线上石柯和吉翔两名2021赛季引进的新援到2026年初,张弛到2023年底,刘洋、宋龙到2023年8月和年底,中前场段刘愚到2025年5月。

近期需要续约的球员只有吴兴涵和金敬道,吴兴涵到2022年底,不过他目前正在德国治疗和

康复,预计在五六月份回归,金敬道合同则是到2023年2月,还有相对充足的时间进行续约操作。

其他年轻球员或者租借回归的球员,比如陈蒲,比如刚刚上演大四喜的方昊等,也都有合同在身,一般至少还有2年的合同期。

总体上,泰山队的阵容是非常稳定的,更重要的是,目前泰山队的阵容结构是非常合理的,在2021赛季,出战的球员从1987年龄段一直到2005年龄段,每个年龄段都有1到3名左右的主力或者轮换主力。在这种情况下,保持稳定无疑是合理的选择。

引援进行中

力度不会太大

目前为止,泰山队可以确定的内援只有廖力生一人,在3月24日中国国家队和沙特队的比赛中,廖力生首发出场打满90分钟。

廖力生和王彤、吴兴涵、刘彬彬、韩镕泽他们同属93一代球员,他成名较早,2014年就入选了国家队,过往多年发展并不是很顺利,但在2021赛季,他在广州队出场时间较高,仅次于刘殿座、蒋光太、严鼎皓和邓涵文位居球队第五,有1个进球2个助攻,也由此,在12强赛中国队和沙特队的比赛中,在吴曦停赛的情况下,廖力生获得了首发的位置。

内援方面,其实期待加盟泰山队的球员是非常多的,但目前泰山队阵容非常稳定,老队员纷纷续约,年轻球员也会较多地进



入一线队,这就注定了泰山队的一线队空额不会太多,由此引援的力度也就不会太大。廖力生的引进是为了弥补徐新留下的位置,未来的引援方向则是立足于补强泰山队的薄弱位置,包括引进有发展前途的优秀球员,当然,这还要根据转会市场的具体情况而定。

外援回归

让球迷吃了定心丸

3月24日晚,国足和沙特的比赛打响,正在上海隔离的费莱尼晒出了一张他观看中国国家队的照片,配文是“隔离模式第二天”,也因此引发了热议。按照目前的防疫政策,费莱尼会在4月中旬解除隔离和泰山队会合。

同样在3月24日,孙准浩乘坐航班飞抵青岛。在此之前,孙准浩可能是最让泰山球迷忧心的外援,一方面他有可能入选

韩国国家队,如此回归的时间就会进一步推迟,另一方面还不断有传言说英超球队看中了他,一时间各种传言纷飞,不少泰山球迷也是人心惶惶。但最终这一切都是庸人自扰,孙准浩如期返回中国,他将和费莱尼一起结束隔离回归泰山队。

在更早之前,贾德松已经回归中国,他会比费莱尼和孙准浩更早一些解除隔离。

至于德尔加多,他的回归也不是问题,原本他可以更早一点回归,但航班问题导致了延误。有关德尔加多的讨论目前还是围绕他的内外援身份,在2021赛季,德尔加多和高拉特是唯一二的“外星人”,他们在全球任何一个国家都是“外援”,如今高拉特告别,德尔加多成了全球唯一的“外星人”。新赛季中国足协有望对注册政策进行调整,外籍球员能够以内援身份注册和转会。

目前唯一有些复杂的就是莫

伊塞斯,他和泰山队的合同将在今年7月份到期,俱乐部是有明确续约意向的,但双方可能在续约条件如年限等方面存在一定的争议,由此拖延至今,不过莫伊塞斯近期有通过巴西媒体表示,自己正在认真考虑续约问题。

至于新外援,泰山队绯闻外援克雷桑尚未有进一步的消息,因为郭田雨前往葡萄牙踢球,泰山队需要在锋线引进一名中锋球员。

总体上,随着费莱尼、孙准浩和贾德松的回归,泰山的球迷已经吃下了一颗定心丸,剩下的就是其它外援和新外援的到达时间了。

在近期,山东泰山队所做的工作除了一线队的备战工作之外,一线队的教练组及工作人员配备也有一些变化,此外亚冠联赛的备战工作也在进行中,目前已经基本确定了亚冠联赛的出征名单。

郭田雨留洋 7轮比赛争取更多出场

记者陈永报道 3月25日凌晨0点58分,郭田雨发布了出发留洋的消息:“好事多磨难。签证办理过程有点儿长,不过在山东泰山和维泽拉俱乐部、中国足协、葡萄牙驻华大使馆的帮助下,还是顺利搞定了。要登机了,我们维泽拉体育场见!”

至此,郭田雨终于踏上了留洋征程。

此次郭田雨留洋确实是好事多磨,双方俱乐部的沟通非常顺利,然而郭田雨的签证却迟迟没有下来,原因就是按照对等原则,葡萄牙方面对中国前往葡萄牙的签证限制也比较多,这就给郭田雨前往葡萄牙制造了很大的困难,原本他至少应该2个月

前就应该赶到葡萄牙的,但签证让他留洋一事一拖再拖。在等待签证的过程中,郭田雨一度回到了山东泰山俱乐部和一线队一起训练,以保持状态,期间郭田雨还在对抗赛中有进球。

但现在,郭田雨终于出发了,这是他第二次留洋葡萄牙,在2015年,郭田雨就曾经前往葡萄牙留洋,期间还曾经前往波尔图和本菲卡试训,获得了两家俱乐部的认可。

郭田雨此次留洋能否顺利打上比赛呢?先来看葡超联赛和维泽拉的情况。目前葡超联赛已经打完了27轮联赛,当前正是国际足联比赛日,所以葡超联赛暂停,第28轮联赛维泽拉和埃

斯托里尔的比赛将于北京时间4月3日凌晨1时打响,第29轮联赛维泽拉对阵布拉加的比赛则于北京时间4月11日凌晨3时30分打响。

郭田雨自然可以赶上第28轮维泽拉的比赛,但考虑到适应期,这一轮比赛郭田雨大概率无缘参赛,反而是第29轮联赛时,距离郭田雨抵达葡萄牙已经有了半个月的时间,如果一切顺利,郭田雨是有希望在这轮比赛中登场的。

葡超联赛总计18支球队34轮比赛,目前还剩下最后7轮联赛,郭田雨需要抓住机会在这7轮比赛中获得更多的出场赛机会。

再来看维泽拉的情况。目前维泽拉积分26分,排名第14名,领先第15名的阿罗卡3分,领先第16名(要参加保级附加赛)的通德拉4分,领先第17名(直接降级)摩雷伦斯高达6分。至于前面的球队,维泽拉落后第11名到13名的波尔蒂芒尼斯、法马利康和博阿维斯塔分别是3分、2分和1分。

总体上,维泽拉保级形势还算不错,有希望回归中游,但也不能完全排除降级的风险,但直接降级的风险还是相对较小的,毕竟目前领先优势高达6分,不过要避免滑落到第16名的位置。

在郭田雨离开之后,山东泰山也面临中锋的缺失,为此球队

也有意引进一名中锋外援。至于葡超结束之后,郭田雨是否留洋,则要看郭田雨这段时间在葡超的情况,如果一切顺利,郭田雨自然可以继续留洋。实际上,让更多的国脚们留洋也一直是足协所希望的。我们也非常期待郭田雨能够在维泽拉顺利地打上比赛,如果下个赛季能够继续留洋,并继续打上更多的比赛,那自然是更好不过的事情了。

郭田雨此次是租借加盟,葡超联赛将于5月15日结束,不管未来是否继续留洋,届时郭田雨肯定会首先回归山东泰山队,如果中超联赛如期开启的话,届时中超联赛可能也仅仅进行了5轮左右。



广州队 在艰难中 重建

记者王伟报道 2022赛季,广州队新赛季的教练团队如何构成,外界非常关注,从本报目前得到的信息来看,郑智大概率不会留队。

上赛季广州队的争冠组比赛,郑智担任执行主教练,进行现场指挥,不过,赛前和赛后的发布会,都交给了刘智宇。目前,郑智正以助教身份随国足在西亚征战世预赛12强赛,29日打完客场对阿曼的比赛后,他将和球队一起回国。

隔离结束后,中超将重启,作为广州队的功勋球员,上赛季带队成绩不错,郑智会留下吗?

郑智 大概率不留队



2021赛季带队打完争冠组最后一场比赛后,郑智泪洒更衣室,在队员们心中,郑智是球队的主心骨,有“智哥”在,他们会有底气,很安心,无论场上还是场下,他都是稳定军心的角色,有郑智在,对于广州队的球员们来说是幸运的事。

目前,广州队正在刘智宇的带领下在番禺基地备战。据了解,俱乐部与郑智交流过新赛季的球队构建问题,从郑智的角度来讲,球队想要完成保级甚至取得一定的成绩,需要留下几名中轴线的队员,这样的想法非常正常,也很理性,但从今年球队的投资上限来看,想要实现这样的想法很难。

所以,郑智完成国家队的任务后,与俱乐部球员合同到期的他何去何从值得关注。据本报得到的消息,由于得不到俱乐部的承诺,他大概率不会留下执教,新赛季应该会在其他中超俱乐部担任助教,同时在国家队继续辅佐李霄鹏。

记者王伟报道 3月6日,广州队在番禺基地集结,开始备战2022赛季中超,目前,球队新赛季的“脉络”逐渐清晰,基本是青年军作战。

严鼎皓、张修维归来训练

上一周,广州队连续踢了三场热身赛,对手均不是中超球队,而这支由年轻球员组成的队伍,取得了三连胜,其中26日与中甲新军平果哈嘹的比赛,球队取得大胜。值得一提的是,本场比赛,严鼎皓和张修维都上了场,严鼎皓还取得了进球。

现在的广州队,资金压力依旧非常大,这种情况下,严鼎皓回到队伍的消息令人振奋。不过,这不代表他新赛季肯定留在广州队,存在巨大的资金缺口,球队想留下任何一名上赛季的主力球员都很难。

严鼎皓回到广州队训练比赛,其实有一个大背景,就是他没随国家队到西亚参加12强赛,所以要回到广州队保持竞技状态,同时和俱乐部进行面对面的沟通,不过,他还得等。

张修维也一样,他返回广州和球队一起训练,首先是保持状态,然后随时观察俱乐部的下一步动作,和俱乐部进行面对面交流。

这段时间,广州俱乐部在营收上想了很多办法,比如出租足球基地的训练场地;推出球队的电商直播。在新赛季总体投入只有1500万的情况下,广州队希望通过多种形式的运营进行招商。

“难肯定是很困难,但这一步必须要走出去。”广州队的队员们很支持俱乐部的做法。

应该说,广州队教练和队员们的坚持值得点赞,长期受困于资金,又长期欠薪,他们能够坚持训练很不容易。

防守端留吴少聪是首选

新赛季,广州队投入有上限,意味着想要留住上赛季主力不是一般的难,此前,在球队效力9年之久的国脚廖力生和泰山队签约,而且,他是自由身加盟的。

目前,广州队上赛季的成年球员有两种情况,一种是有合同的,另外一种合同到期的。但无论哪一种,想要留住都有难度。

广州队1500万的投入上限,其实还包括女足队伍的投入,而且,球队规定只能有3名年薪60万的队员,其他的都要低于这一数字。这样的投入,即使是目前普遍不景气的中超,也是非常低的。

但如果球队只留20岁左右的年轻队员,保级的现实问题又摆在面前。对此,无论是俱乐部的管理层还是球队教练团队,都思考过,面对投入不足的现实情况,球队必须要全面考虑,哪些有经验的核心球员是必须留下的。

需要指出的是,广州俱乐部目前从上到下都在参与招商,如果能有进项,可以用在留下球员上。虽然目前暂时看不到进项何在,但至少,广州俱乐部的很多人在做这件事。

那么,所谓的“有经验的核心球员”,是什么位置呢?

目前的这支广州队,既然新赛季的目标定位为全力争取保级,那么留下防守端有职业联赛经验的队员尤为重要。事实上,从广州队最近这段时间的训练来看,教练组也在对防守端进行考察。

上赛季,中前场进攻端的一些年轻球员很有特点,而且表现不错,比如凌杰、侯煜、王世杰等,这几名队员都参加了陕西全运会的比赛,有一定的比赛经验,同时还有一些入选了各级国字号青年队的队员,也可以填补空缺。

上赛季,广州队防守端的球员如张琳芃、蒋光太、高准翼、钟义浩、吴少聪等都打了不少比赛,他们和球队均有合同,但因为资金投入有上限,不可能全部留下。目前,张琳芃、蒋光太、高准翼、吴少聪都在西亚,跟随国足和U23国家队比赛,回国后,俱乐部会和他们进行商谈。

从广州队可持续发展和启用年轻队员的角度来讲,留下吴少聪应该更具战略性,而且,俱乐部在公众号上为吴少聪祝福生日,也被外界解读为一种留人的姿态。

当然,如果能把已经在广州安家的队长张琳芃留下来,无疑是最好的,但资金缺口很难解决。

回收外放队员是一种思路

筹措资金,重组队伍,最终目的就是要完成保级,这是广州队2022赛季的基本思路,那么,在投入定了上限的情况下,

如何组队就是一个大学问。

3月6日,广州队在番禺基地集结,随着集训的进行,唐诗、邓宇彪等旧将跟随球队训练,他们的回归让外界看到了俱乐部和教练组的一种新思路,回收旧将成为提升队伍比赛经验和综合实力的一种办法。

其实,上赛季末参加中超的广州队年轻队员和这段时间从足协选拔的队员,在国内同年龄段队员中算是佼佼者,无论是U21国家队还是U19国家队,都有多名广州队及足协队员。

从广州队的组队情况来看,形成了与两支国青队抢人的情况,入选两支国青队的广州队球员最终选择踢中超还是跟随国青比赛还需要双方进行协调,但即使入选两支国青队的广州队队员全部回归,他们的年龄段在18岁到21岁之间,欠缺比赛经验。

多年来,广州队外放了很多队员,有的租借,有的转会,涉及三级联赛俱乐部,像最初从东莞南城引进的杨超声、张兴博、王睿、方镜淇等队员都曾外放,近几年,邓宇彪、唐诗、冯博轩、帕尔曼江、艾菲尔丁、郭靖、鞠枫、杨鑫等人也都外租到其他中超、中甲俱乐部效力。

当时,广州队考虑到这些球员过于年轻,实力不足以代表球队打中超,将他们外放到其他俱乐部,可以尽量多踢比赛,提升水平,可以说,这种做法很有意义。

那么,现在广州队因为投资总额严重下降,回收这批经过锻炼的外放队员,也是一种手段。

过去的几个赛季,这些队员通过外放的机会在效力的球队踢上了比赛,甚至成为球队的关键先生,邓宇彪、帕尔曼江、艾菲尔丁等都在所效力的球队中起到了重要作用。

此外,当年在国青队有过突出表现的唐诗过去两年先后在中甲的北体大、梅州队效力,邓宇彪则在铁汉、沧州、苏州表现不错。

有消息称,广州队已从苏州回收了国青小将艾菲尔丁,出生于2003年的他今年刚满19岁,多次入选国少、国青队。曾代表国青队踢过中乙,后租借到苏州。2021年,他代表陕西队获得全运会U18组别男足冠军。

记者王伟报道 2月底,广州恒越队夺得2022年广州市十一人制足球联赛冠军。这支队伍由恒大足校2004、2005年龄段球员组成,执教这支球队的是恒大足校的青训副总监刘家琪(见大图)。

在2020年,刘家琪和这支球队夺得了四个全国冠军,现在,这支青年队中的多名球员有机会被抽调到一线队征战中超联赛,刘家琪说,这批孩子中有很多尖子,如果给机会他们在一起再踢三五年,还会出一支强大的广州队。

从讲师到职业教练的收获

刘家琪是中国足协足球讲师,通过多年的系统学习和足球授课,他早已认定,足球讲师的经历对自身成长是一道分水岭——这不仅让他对足球有了更系统的了解,也让他更了解中国足球在基础训练中存在的问题。

多年前在北京体育大学上学期间,有一件事让刘家琪很长时间都无法忘记。当年一位从德国科隆体育学院交流到北体大担任足球教师的老师,名叫汉斯,在教学中从最基础的足球技术开始教这批大学生,“当年我们都是大学生了,所以,面对汉斯老师从最基础的足球基本功教起的上课方式,让不少同学都不太理解,甚至出现了一些嘲讽的声音。”

那时候作为一名攻读足球专业的大学生,刘家琪隐约从汉斯的讲课中发现了一些新理念,到后来刘家琪自己担任足球讲师后,他才从当年的蒙昧中清晰地感觉到,中国足球的基层教练中,的确缺乏汉斯当年教授的这些基础性东西,“后来我在秦皇岛中国足协见到汉斯时,曾向他道歉。通过自己的实践,我才深刻懂得了当年汉斯如此教学的初衷。”

到现在为止,刘家琪已经当了很多年的足球讲师,他认为随着中国足球青训逐渐受到重视,尤其是足协青训大纲的出炉,最基层的足球教学水平正在逐步提升。

刘家琪是河北保定人,他的家乡曾经有一支职业球队:保定容大。有此平台,刘家琪也从足球讲师转变为职业队教练。2015年,刘家琪应邀来到保定容大足球俱乐部担任助理教练,当时这支球队正在踢中乙。就在当年,他一度离开保定容大,2016年他再次回到保定容大担任领队和助理教练。刘家琪说,在保定容大担任助理教练和领队是一段非常好的实践时期,“这是一个自我提升业务能力的过程,也是一个打开自身心胸的过程,亲身经历了保定容大冲甲成功的过程之后,我把一些事情看得豁然开朗了,也让自己在大场面面前没有那么紧张了,遇事可以泰然处之。”他说。

让刘家琪得到自我提升的,是2016年保定容大成功冲甲的戏剧性。当时保定容大在中乙半决赛中对阵江西联盛,先是在客场1比3败北。“当时球队很艰难,那场比赛我们的主力守门员米田贺被红牌罚下,随后又遇到球员因发表言论被停赛的情况,这些事情让球队面临着很多困难。第二回合回到主场之后,我们必须2比0或者更大的比分战胜江西联盛,才能冲甲成功。”回想起当年的冲甲关键战,刘

家琪至今记忆犹新,“比赛上半场结束,比分还是0比0,当时我们的主教练赵昌宏也有点着急,我劝他要冷静。在更衣室里,我跟队员们说,现在我们的目标是要先打进一个球,不用考虑第二个球,只要打进一个,对方就会垮掉。比赛进行到第81分钟时,我们获得了一个角球机会,结果攻进一球。补时的第一分钟,我们获得了一个左路定位球,以前很少进头球的刘晓东用头将球砸进江西联盛的球门,2比0。保定容大冲甲成功了。”刘家琪说,“经历这些之后,自己的心态不一样了,感觉提升了很多,遇事心态更平和了,抗压能力也

要掌握控球权,而且我非常重视球员的无球跑动,我的思路是,要利用球员的无球跑动,通过中路策动进攻,将球最终推进对手的球门。”

刘家琪在平时训练中,对球员有不少硬性要求,比如队员在中后场一定要减少失误,在中后场不轻易长传转移,在大禁区外10米处不允许远射(个别有远射能力的除外)。“在对方门外30米的射门,如果没有准星和力度,基本就是替对方解围,所以我不允许随意传中和传高球,通过实践,我发现传中球对防守方有利,进攻方首先在人数上是不占优的,所以传中

说起这支恒大足校2004、2005年龄段的球队,刘家琪充满了希望,在他眼里,这批队员中有特点的尖子很多,在2月底进行的广州市十一人制足球联赛上,他们一路过关斩将夺得冠军,3月份,这批队员同样收到了广州队一线队的选拔通知,他们当中的很多人都有机会被选到一线队参加中超联赛。刘家琪说:“这批队员条件不错,如果接下来给他们机会,还在一个团队里踢球,未来三五年还会出一支强大的广州队。”

“给他们机会,三五年后能出一支强大的广州队”



得到了很大的提高。”

六名队员被卡纳瓦罗看中

从足球讲师转型职业教练,刘家琪有了成功的经历,后来他还在中国足球学校和北京市,带过不同年龄段的足球少年,对足球青训体会很深刻。

在几经实践之后,刘家琪来到恒大足校工作,2019年被派往西班牙分校担任青训副总监。2020年初,刘家琪和西班牙分校的孩子们返回国内。在西班牙分校的队员们返回国内之后,外籍教练团队发生了很大的变化,刘家琪临危受命,在2020年5月接手恒大足校2004、2005年龄段的队伍,“从5月10日开始接队伍,到7月12日打第一场比赛,那是参加全运会选拔赛,我们先后大比分战胜了富力梯队和梅州客家梯队。”他说。

刘家琪曾经受中国足协派遣,到日本学习足球训练理念,也曾作为监督方代表,到西班牙近距离观察恒大足校西班牙分校教练的训练方式,在重新拾起教鞭担任这支青年队伍的时候,他有了自己的训练理念。

2020年的一整年,刘家琪收获很大,5月份接手球队,在随后的6个月里他带着这支球队踢了三十多场比赛,取得了31胜2平1负,夺得4个冠军、1个亚军。拿到4个冠军,创造了自己执教生涯中的一个纪录。

因为做过足球讲师和职业队教练的缘故,刘家琪对青少年球队的宏观把控有自己的心得,“我对球队强调踢攻势足球,

进攻的难度最大。”他说。

从足球讲师到职业教练,从职业教练到足校青训副总监,再到青年队主教练,刘家琪的特殊经历让他形成了自己的带队思路,“我觉得我们中国教练只要好学、钻研,愿意接受新鲜事物,不会比外教差。从我的实践来看,我希望用正确的训练方式来改变球员,提升球员水平。足球和下棋一样,让队员按照设计好的思路去训练,一定可以训练出好的队员。”

通过近两年的指导,刘家琪带的恒大足校这批2004、2005年龄段的队员已经崭露头角,除了在全国同龄比赛中打出好成绩外,卡纳瓦罗在执教广州队期间,就从刘家琪的队伍中抽调多名队员到一队。

卡纳瓦罗执教广州队的时候,多次到现场观看刘家琪带的这支球队打比赛,“卡纳瓦罗经常观看足校的年轻队员打比赛,他看了好几个年龄段的队员,其中特别关注2004、2005年龄段的队员,有一次比赛结束后,卡纳瓦罗直接说看上了队里的4名队员,而且当天就让他们留在一线队当中,其中就有李星贤等人。随后我们队和预备队进行比赛,踢成1比1,卡纳瓦罗在赛后又留下了我们队的4名队员。在广州队征战2021赛季的中超联赛时,我们这个年龄段有6名队员被抽调到一线队报名。”



海港训练,莱科“云指挥”

记者程善报道 受到疫情影响,本阶段上海海港新赛季备战进行得并不是太顺畅,外教延迟抵达中国,目前还处于隔离阶段,几名外援回归时间未定,海港3月计划被打乱。

莱科、保利尼奥已抵达广州

除了上赛季结束后没有回国休假的守门员教练沃克,在此前的训练中,外籍教练组整体缺席。自2月底球队集中以来,海港队员在孙祥等中方教练的带领下,开始了集训。莱科每天会召集球员开线上会议,将自己的意见表达通过互联网传送给队员。他每天会制定详细的训练计划,包括整体技战术演练、体能训练,每一名队员的训练状态和表现,都会由中方教练详细记录,每天会交与莱科主教练。如果未能完成训练要求,莱科会让球员在周末进行加练。

莱科的“云指挥”对于球员而言并不轻松,球员丝毫不敢怠慢,由于会有详细的数据记录,“好像被盯得更紧了。”有球员表示。

为了能让主帅莱科和他的团队尽早返回中国,海港俱乐部方面一直在积极为他们联系合适的航班。莱科本来预计在3月1日回归,不过由于航班相关因素,他迟迟没能顺利踏上返程路,一直到3月中旬,莱科又遭遇航班被取消的情况,海港俱乐部随即寻求让莱科寻找其他返回路线,寻求先落地国内其他城市的可能,最终在3月19日,莱科从荷兰阿姆斯特丹启程抵达广州,和他同机一起抵达的还有海港队的巴西外援保利尼奥。他们将在广州按照防疫规定接受入境14+7的隔



离,然后再飞上海。

由于疫情的关系,海港队的训练受到了影响,球队只能断断续续在世纪公园球场进行训练,莱科为球队制定的3月整体训练计划被彻底打乱。球队此前一直实行走训制,海港队的部分球员一度被封闭在小区,无法参与训练。可以回到训练场的球员,由教练员带领继续训练。进入3月下旬,球队的训练有几天被直接取消了,球员只能在自己家里的跑步机、运动器材上或者社区里进行自训,保持状态。

亚冠出征队伍或为U21

除了一直在上海的奥斯卡和已经跟随莱科回到中国的保利尼奥之外,海港的其他外援还并没有明确回到上海的时间。

3月中旬,在备战同日本和沙特队的两场世界杯预选赛的时刻,澳大利亚队中场球员穆伊被确诊感染新冠。穆伊正在英国,他无法参加这两场世预赛,穆伊本人

对这一结果感到非常沮丧。

据了解,他目前的病情并无大碍,在及时转阴的情况下,澳大利亚方面甚至还期望他可以赶上对阵沙特的比赛。不过,对于海港而言,以目前的情况,穆伊想要赶上4月下旬开始的中超联赛,并非易事。

去年9月底在一次队内训练中,洛佩斯意外遭遇重伤,被诊断为右膝前交叉韧带撕裂,赛季提前报销。洛佩斯回到巴西,并在受伤一个月后接受了手术治疗。此前在接受采访时,洛佩斯坦言:“很希望能够回到球队,在新的一年里我将努力工作,进一步提升自己的数据,并在场内帮助到球队。”此前传出了洛佩斯在与多个俱乐部联系,海港方面也在寻求新援艾克森的消息,从目前了解的情况来看,由于工资帽等多因素限制,海港或会继续留用洛佩斯。

除了外援,海港内援方面的调整也值

得关注,除了此前提及的徐新之外,或还有其它球员补充实力。虽然未有官方说法,但海港本赛季在转出上也会有一些动作,去年未能在莱科体系下有更多出场机会的边缘队员很可能会以租借的方式“清洗”,这其中包括了“崇明一期”的老队员。

之前亚足联发布了新赛季亚冠的对阵抽签结果,海港也在近期着手准备亚冠事宜。上海海港队与日本球队神户胜利船、泰国球队清莱联、中国香港球队杰志同处J组,根据此前消息,比赛地点位于泰国。上海海港队将在4月16日迎来首战。

上赛季海港派出了部分一线队替补+预备队球员组成的阵容,结果在亚冠附加赛止步。近期,俱乐部方面正在商议关于亚冠参赛阵容、出征时间和比赛各项事宜。据悉,此次海港方面很可能将用U21加上少数更年轻的球员组成亚冠出征队伍。

三镇专注备战,只待中超开赛!

特约记者一说报道 自1月17日首次集结至今,武汉三镇已集训了近2个月时间,球队五名外援即将全部归队,新内援引进工作正在稳步推进中,新基地也已经修建完毕,万事俱备,三镇现在只等新赛季开始了。

1月17日,武汉三镇在武汉塔子湖基地正式开启了中超新赛季的备战工作,是中超球队中最早开始备战的球队。过完年后的2月9日,三镇来到了海口,进行了近三周的备战。3月7日,经过短暂休整后前往广东佛山,进行第三阶段集训。

据主教练佩德罗介绍表示,前三个阶段都有不同的训练计划和目的,不断地储备体能和完善技战术打法。随着球队人员逐渐到齐,训练计划也会随之调整,在训练强度、训练质量、训练节奏和技战术等方面给球员提出更高的要求,为球队新赛季立足中超,适应新平台联赛做好准备。

目前,球队已经在佛山进行了半个月的集训,整体的训练强度逐步加码,同时

针对力量、技战术配合等布置了专项练习。佩德罗始终强调一个观点,就是训练的最终效果会在比赛中体现出来,这在去年冲超的关键比赛中体现得淋漓尽致。

外援在中超联赛的重要性不言而喻,因此三镇对于外援的选择格外重视,从去年冲超成功之后就已经开始物色外援。2月15日早早官宣了三名新外援斯坦丘、华莱士和戴维森加盟,加上上赛季的外援马尔康和埃德米尔森,五名外援基本敲定。这使三镇成为新赛季最早敲定外援的球队。经过三镇方面不懈的努力,五名外援都早早来到了中国并按照相关规定进行了防疫隔离。目前除了埃德米尔森之外,其余四名外援都已跟队训练。

两位巴西新外援戴维森和华莱士在解除隔离后于3月10日与球队在佛山会合,由于来得较早并且隔离期间教练组就配置有专项训练,因此目前两人已经跟上了球队进度,逐步参与到日常各项训练中。接着,马尔康和斯坦丘也先后抵达了佛山,需要经过一段时间的恢复

调整训练后方可参与合练。埃德米尔森将在本月底之前解除隔离与球队会合。

国内球员方面,三镇上赛季的主力框架基本留队,比如任航、罗森文、张晓彬、刘奕鸣、吕海东、张文涛、徐皓阳(U23)等球员都跟队训练了很长时间,大概率会与三镇签订新约。荣昊转会去了浙江队,聂傲双回了武汉队,耿晓峰也已经离队,不过这三人离队对于三镇影响不大。

至于新内援的引进,考虑今年中超的整体环境和自身较好的状态,三镇并不是那么“着急”,选择的空间也比较大。据了解,目前三镇已经基本锁定了一些新援,不出意外,三镇将在4月集中官宣。

值得一提的是,目前三镇俱乐部位于武汉光谷的新基地已经基本修建完毕,球队将在下月初结束佛山集训后回到武汉并择日进驻。另外,由于新赛季中超可能会沿用赛会制且武汉被列为重点赛区候选,如果武汉最终被确定为中超赛区之一,三镇将可能在武汉本土迎来自己的首个中超赛季。



■华莱士(左)、戴维森。



■斯坦丘(后)、马尔康。

顾超： 中国足球 未来必定会有彩虹



特约记者徐毅报道 2020年11月12日，江苏队在中超决赛次回合比赛中2比1战胜广州队，第一次拿到了中超冠军，那场比赛，是迄今为止顾超踢的最后一场中超。

江苏队夺冠后解散，顾超回归浙江队，经过一年中甲打拼，球队今年1月冲超成功，顾超也将重返中超舞台。“无论联赛遇到了什么样的困难，作为球员肯定都想踢顶级联赛，就像无论外界怎么批评国足，作为中国球员，穿上国家队球衣都是始终追求的梦想。”顾超说。

至危时刻

今年1月，浙江队通过超甲附加赛拿到了2022赛季中超入场券。在球队回杭州的大巴上，顾超就在电话里告诉记者很开心，“从个人角度来说，我当年离开后，球队不幸降级。我一直有个心愿，要和球队一起回到中超，这也是我这个赛季回归浙江队的原因，现在终于如愿了。”

江苏队解散后，作为前国脚和江苏队的主力门将，顾超收到过多家俱乐部的邀请，但他还是选择回归浙江队，因为他想和自己第一次出现在中超舞台上的俱乐部一起重返中超。

当梦想真的实现的时候，顾超说：“我和球队的目标都实现了。回归浙江队后，我的压力很

大，因为俱乐部让我回来，肯定是希望我帮助球队冲超的，我不能辜负俱乐部和球迷的期望。当冲超那一刻最终到来的时候，我终于松了一口气。”

浙江队冲超，并非一帆风顺，在顾超看来，最艰苦的是第四阶段。“我们先是平了贵州队，然后迎来两连败，先后输给了成都蓉城和武汉三镇。原本大家都对直接冲超充满了信心，但这三场比赛一打，队里的气氛有些压抑，而且三四场一天比赛，密度很大，大家要想调整心态也很不容易。”顾超说。

当时，浙江队所有人都意识到，“最危险的时候到了”，如果不做出调整，冲超的目标可能没法实现了。

这个时候，浙江队的4个队长召集球队开了一个会，讨论之前比赛没踢好的原因。4个队长是去年年初队里投票产生的，分别是程进、顾超、董宇和梁诺恒。

汇总想法后，他们和教练组进行了沟通，随后，球队迅速回归正轨，最终以4连胜收官，拿到了中甲第3名，获得了超甲附加赛的资格。

“大家当时达成了共识，如果不咬牙坚持，就前功尽弃了，之前所有的努力都白费了。”顾超说：“所以，哪怕梅州最后一轮联赛绝平，拿走了直接冲超的名额，我们所有队员还是以非常积极的心

态，去拼两场超甲附加赛。”

对于很多球员刻骨铭心的“梅州绝平”时刻，顾超觉得“不算什么打击”。

“梅州在联赛还剩下3轮的时候，领先我们9分，当时我心里想的是，得做好打附加赛的准备，但比赛还是一场场踢，每一场都全力争取3分，做好自己，这个时候不能再太多考虑竞争对手了。”顾超回忆说：“最后一轮比赛的时候，我们在中场休息的时候得知梅州落后昆山了，上半场我们也落后，但有了更大的比赛动力，下半场完成了逆转。我们的比赛先结束，当时我看到边上有人在庆祝（冲超）了，但马上教练把我们叫到一起，说梅州那边的比赛还没结束。没多久，我们就听说梅州绝平了，有遗憾，但我马上就接受了这个结果。”

天性乐观

未能直接冲超，附加赛成了浙江队最后的希望。

“由于经历的比赛多一些，我把自己的经验和想法告诉了大家。我和队友们说，‘人生中能有多少次这样的大场面，这个时候什么都不要想了，全力去准备两场附加赛，并且去享受这样的大场面，不要让自己留遗憾就好了。’”顾超说。

两场附加赛，浙江队以1比0的总比分获得了中超入场券。对于浙江队胜出，顾超说：“我觉得我们的准备工作做得好，大家都看了很多遍对手录像，对对手特点掌握得很清楚，踢法也很有针对性。”

上赛季降级的青岛队，一直有解散的传闻，而且，整个赛季，中国足球俱乐部“解散”、“欠薪”传闻不断。谈到这一点，顾超苦笑，“我和江苏队的队友经常联系，有时候大家会聊起，怎么才能拿回欠薪呢？”

江苏队解散后，有些找到下家的球员，在新俱乐部又遭遇了欠薪，顾超说：“相比起来，我是比较幸运的，浙江队这边一直蛮稳定和正规的。”

中国足球陷入低谷，投资人的投入和球员的收入都大幅度下降，对此，顾超心态很好：“我经历过好的时候，也能接受现在的这种情况，踢球是我的职业，我没法改变一些东西，只能争取让自己做得更好。球员要调整心态，去面对各种不确定性。我对中国足球的未来还是充满期待的，现在看起来，球员收入少了，但可能会有更多年轻球员获得踢联赛的机会，他们能更快成长起来，等到他们能挑大梁了，中国足球或许就有新的希望了。我们这一代现在还在坚持踢球，一方面是因为热爱，另一方面，是想让年轻球员看到希望。我们能踢球的年数不多了，但他们还有很多年，如果我们放弃了，他们会觉得，踢球是不是真的不值得了？我们要做好年轻球员的引路人。”

顾超一直以来都是一个乐观的人，对于中国足球，更是如此：“我坚信泡沫被挤掉后，中国足球会反弹的，我们要对这个行业有信心，我坚信未来必定会有彩虹。”

难忘师恩

虽然浙江队的备战存在一些困难，但顾超对新赛季还是充满期待：“重返中超的第一个赛季，相信大家都会非常珍惜，我们要站稳脚跟，在中超尽快立足。对于升班马来说，联赛开局肯定很困难，我觉得打好开局最关键，一方面可以树立信心，另外一方面，尽快抢到足够的分数，可以为保级甚至更上一层楼打好基础，所以，我们要从第一场比赛开始就抢分。”

顾超在上海、浙江和江苏都

踢过球，他开玩笑说是在“江浙沪包邮区”，因为这些地方离他上海的家都比较近，放假的时候，顾超会回家陪陪家人，看看朋友。

在上海，除了家人朋友，顾超牵挂的人还有两位恩师，一个是吴金贵，一个是徐根宝。

吴金贵再次出任申花主教练后，顾超发去了祝贺微信。“是吴导把我带上了中超舞台，他是我的恩师，我们一直保持着联系。”顾超说：“逢年过节，我都会发微信或者短信问候。”去年带青岛队的时候，有一段时间，吴金贵身体不是很好，顾超也问候了他。

徐根宝仍在崇明岛做青训，每年大年初二，顾超都会和一群“发小”看望他，“徐导过的是农历生日，就是大年初二。我们都是徐导从小带大的，十几个球员在那一天一起去。徐导一门心思扑在足球上，人活得有寄托，都快80岁的人了，一点也看不出实际年龄。”顾超说：“现在觉得徐导和蔼多了，就像一个慈父，我们小的时候，他可严厉了，嗓门很大，看到他都怕……”

顾超去年上崇明岛，徐根宝特意问他江苏队有没有发工资，还开玩笑说“别买东西，你奖金还没发。”这个流传很广的小故事，成了两人师徒情深的见证。

今年大年初二，弟子们又给徐根宝过生日，前一天国足刚刚输给了越南，徐根宝说：“国家队昨天输球了，说快乐足球，你说今天能快乐吗？输球肯定不快乐，还大年初一输。”

不过，徐根宝没有谩骂，只是默默做事，“徐导现在有两个队，一个快要踢中冠了，另一个正在备战全运会。他当时抓我们这个年龄段全运队，而我们也拿到了全运会冠军，这次期待徐导能再带一支全运冠军队出来，为中国足球培养出更多的人才。”顾超说。



济南山大辅仁学校在重视体艺综合素质培养的基础上,完善七级梯队建设,推动校园足球良好发展

成队仅七年,打破冠军垄断

记者陈永报道 2021年冬天,在济南市历下区校园足球比赛中,一所成立不到十年的学校出人意料地获得了历下区的冠军,打破了甸柳一小和山师附小的垄断。这便是山大辅仁学校。

说起济南的足球特色小学,甸柳一小和山师附小无疑是最出名的,目前泰山队的郭田雨、郑铮、张弛等济南籍的球员大都出自这两所学校,这两所学校都在历下区,常年都是历下区校园足球赛的前两名,同时也是济南市的前两名。

而山大辅仁学校的足球队成立其实只有七年多一点的时间,这也让他们获得历下区冠军的成绩,更加引人注目。在校园足球发展过程中,全梯队建设、踢球和文化课挂钩是这所学校的两大特色。

学校成立不足十年

白手起家,开始收获

现任执行校长郑廷伟 2014年来到山大辅仁学校时,学校刚刚成立两年。这所学校的前身是下井村、中井村片区的霞景小学,当时村里好多孩子都选择了周边的小学,霞景小学每个年级只有几十个孩子。

2012年9月,在原有小学的基础上,一所全新的九年一贯制学校建成了,这所学校委托给山大附中管理,也让学校从诞生之日起便套上了一圈名校的光环,只是校长和老师们都明白,他们只能白手起家,比如辅仁学校足球队,就是2014年10月份才开始组建的。

“当时的想法是,一所新建的学校,除了正常的教育教学,还要推出我们的品牌。我们的场地优势是非常明显,一开始就有一块标准11人制足球场。而且在义务教育阶段,对孩子品质的培养、体格的锻炼也非常关键,我们就决定组建足球队。”郑廷伟校长说。

有场地,有孩子,家长也支持,足球就能搞起来吗?可以,但未必能搞好,因为还缺一个关键的环节:好的足球教练。辅仁学校做了一个重要决策,通过区里的协调,引进了专业的足球教练宿广庆。

宿广庆是中国足协A级教练员、D级教练员讲师,更重要的是,他拥有对足球的热爱,他努力考上教师编制,没有后顾之忧地投入到足球教学中。随着学校的足



球教练越来越多,宿广庆老师成了学校足球队的总教练,此外还有四名足球教练——解飞、林洋、闫锡平、金凤杰,有的是兼职,有的是外聘。

不得不说的是辅仁学校的足球场,这块场地是2012年建成的,10年后已接近使用年限,走在场地上记者也发现,草皮似乎也开始变得稀薄,即便如此,踢球的舒适感仍旧优于绝大部分学校的场地,原因就是这块场地在建设之初就是严格按照标准建设,所以在达到或接近使用年限时,仍保留了相对良好的功能。

细心的球迷会留意到,2018年足协杯决赛第二回合之前,足协杯“种子计划进校园活动”就在辅仁学校进行的。当时邵佳一、韩鹏就来到了学校和孩子们交流。2019年,中国足球名宿辅导团马元安、迟尚斌、戚务生、徐永来、李晓光等也来到了学校指导。

2019年,辅仁学校初中组获得济南市亚军,这批孩子就是2014年最早一批踢球的孩子,也就是06、07年龄段,而在2018年和2019年,辅仁学校小学组也连续两年获得济南市亚军,在更早之前的2016年,是山大辅仁足球队首次出成绩,他们参加鲁能杯获得第五。

在很长一段时间,济南市小学的冠军基本被甸柳一小和山师附小包揽,他们和辅仁学校同处于历下区,足球传统更为悠久。辅仁学校虽然在此之前拿到济南市亚军,但在历下区却没拿过冠军,2021年,

他们终于打破两所强校对历下区冠军的垄断。今年春天,他们将参加济南市的校园足球比赛,向自己的第一个济南市冠军目标前进。

球队成立七年,众多青少年人才开始涌现,迄今,学校已向鲁能足校输送了3名球员,向恒大、亚泰和青岛各

输送了1人,还有1名小球员去了西班牙踢球。

完善的七级梯队建设

拿不到A,停训停赛

在宿广庆看来,九年一贯制学校特别适合校园足球人才培养,虽然有些孩子在小升初后选择不再踢球,但九年一贯制学校的延续性更好,梯队建设也就更加系统。

“宽泛意义上讲,我们现在是九级梯队建设,也就是从一年级一直到初三,每个年级都有梯队,严格意义上讲,我们则是七级梯队建设,小学一、二年级算是一个梯队,而初一和初二算是一个梯队,这样就是小学5个队伍加上初中2个队伍。”宿广庆告诉记者。

其实在校园足球开展之初,国内大部分城市都是简单的小学组和初中组,大部分学校,比如小学就是一支小学校队,初中就是一支初中校队,而往往这些校队的主力位置会被高年级的孩子占据,低年级的孩子踢不上球。

随着校园足球的发展,首先小学组已普遍开始分为甲组和乙组,也就是五六年级组别和三四年级组别,一二年级还是兴趣和技术培养阶段。而在最近一两年,越来越多的初中也开始组建两支球队,原因是,初中的孩子处于青春期,身体变化非常大,虽然初中只有三个年级,但刚上初一的孩子和初三的孩子根本没法对抗,在这种情况下,一所初中拥有两支球队是很合理的。记者在青岛城阳走访期间就注意到,城阳区实验二中(初中)除了校队之外还组建了梯队,两支球队有序流动,而济南山大辅仁学校显然也是这样的模式。

分管体育的副校长甄广军还告诉了记者另一个原则:“我们足球队还有一个规定:如果你综合成绩评定达不到A,就要就停训停赛。这么多年来,我校踢球的孩子,各方面的表现和学习成绩一直都非常不错。”

郑廷伟校长则讲了另外一个故事:

“有个踢球很好的学生杜雨泽,之前已经拿到二级运动员证,发展一直很顺利,结果去年十月份受伤了,孩子特别着急,有段时间情绪很低落。我跟他单独聊了一次,我说:你的职业生涯还长,遇到伤病一定沉住气,要积极面对,良好的心态比踢好球更重要,而且等你恢复后,你一定会更加珍惜。”

“我们一直所倡导,踢球未必就一定要踢职业,或者凭借踢球考大学,校园足球更重要的还是综合素质的培养。在学校成立之初,我们就跟孩子们说过,音体美、科学、综合,在小学阶段可能比语数外更重要,孩子们必须要在这个阶段为一生的素质做好积淀,否则到了初中高中都在拼文化课,素质培养的时间就错过了。这也就是我们为什么要搞好校园足球的原因,我们不是把校园足球作为一个噱头,而是踏踏实实要把校园足球搞好。”郑廷伟说。



执行校长郑廷伟主导并见证了山大辅仁学校校园足球的整个发展。

辅仁学校不只开展足球活动,甄广军副校长介绍:“我们还有花样跳绳、篮球、健美操、羽毛球等各项体育项目的校队。文艺项目也都有对应的社团。小学社团是学校提供师资和空间培养兴趣,而初中的社团则是孩子们自己成立,学校提供支持。社团必须要有文化、有理念、有规则,还要有活动计划。现在,我们的社团接近30个。有个学生根据自己的特长,成立了一个悠悠球社团,我们一开始也迷糊,但看了孩子的表演后,学校就俩字:支持。”

“我们的在校生,必须至少掌握一项体育技能,争取能代表班级和学校参加比赛,也必须至少要掌握一项艺术技能,能够有登台表演的机会。”甄广军副校长表示。

记者也注意到,山大辅仁学校的花样跳绳、健美操等运动项目早已走出了山东,甚至走向世界:学校花样跳绳队获多项全国冠军,并代表中国征战跳绳世界杯并获得多个冠军;学校健美操队获全国一等奖二项、山东省特等奖三项。

十年发展,山大辅仁学校的足球队不但开始拿到冠军,学校也有了长足的进步,这里是山东省教师专业发展研究基地,是山东省首批全环境育人示范校(首批济南仅七所,山大辅仁学校是历下区唯一一所)。

“共享生命成长,这是我们学校的办学理念,养心育德、养根育能,这是这所学校的教育策略。”郑廷伟校长说。



他是亚足联 A 级教练员、D 级教练员讲师,同时还是济南山大辅仁学校足球队主教练;他曾是职业足球人,如今则是
有编制的校园教师。他设计十大训练内容,带领零基础的孩子在七年内成为区冠军。他是宿广庆——

“降维打击”的背后是专业

记者陈永报道 在济南山大辅仁学校的校园足球发展中,学校足球队主教练(总教练)宿广庆的作用非常关键,学校执行校长郑廷伟就表示:“这是我们学校的品牌。”

宿广庆,亚足联 A 级教练员、中国足协 D 级教练员讲师、国际足联草根足球讲师、教育部校园足球国培讲师、国际足联青少年精英教练。“目前我的工作除了学校的校园足球之外,主要负责 D 级教练员培训班,我每年至少要完成 4 个 D 级教练员的讲座课程。”宿广庆说。

不过,宿广庆的另一层身份或许更有意思:他是拥有教师编制的校园足球教练员,因为对于足球的热爱,更因为没有了后顾之忧,在过去多年,他踏踏实实在山大辅仁学校工作。这所学校的足球队在不到 7 年的时间内发展成为济南校园足球的劲旅,2021-22 学年更是力压甸柳一小和山师附小拿到了济南市历下区的冠军,即将出战济南市校园足球比赛。

从职业球员到 D 级讲师

校园经历是最大帮助

1981 年出生的宿广庆和矫哲、蔡可军、刘金东是同时代的球员,但宿广庆走了一条不同的路,他一直在学校里踢球,小学是济南师范附属小学,初中则到了重汽一中。直到初三上半年,他才加盟了三运足球俱乐部,当时的教练是张本诗。张本诗是前泰山球员、现泰山教练张海涛的父亲。宿广庆这段校园足球的经历,影响了他未来的足球经历。

泰山球迷恐怕都还记得这样一个故事:二十多年前,济宁有支叫九巨龙的乙级队,经常和泰山队踢比赛,宿广庆就效力于这支九巨龙。1999 年年底,18 岁的宿广庆加盟济宁九巨龙成为了一名职业球员。他在那里踢了 4 年球,2004 年年底,这批球员集体加盟了宁波华奥,宿广庆在那里一直踢到 2009 年。2009 年年底,随着宁波华奥的解散,宿广庆的职业生涯也结束了。

有想法的宿广庆早就意识到球员不可能是自己的终身职业,于是早早在 2004 年的时候拿到了 C 级教练员证书。2012 年,宿广庆考取了 B 级教练员证书。2019 年 8 月,他又考取了 A 级教练员证书,当时培训班在延边,讲师是拉尔斯。

2018 年 8 月,宿广庆通过了在鲁能足球校进行的选拔,成为了 D 级教练员讲师。选



拔完成之后,他先是成为 D 级教练员助理讲师,前后跟了 6 个 D 级教练员培训班。2020 年 12 月的成都教练员讲师大会后,宿广庆成为了正式的 D 级教练员讲师。

从职业球员到 A 级教练员,这似乎是很正常的事情,但成为教练员讲师,难度并不小,因为这对文化素质的要求非常高。对于这一点,宿广庆还是很庆幸:“这可能和我一直在校园踢球有关,我到了初三才开始离开学校的,后来曲阜师范大学的学习经历对我帮助特别大。退役后我也长期在学校工作,所以成为教练员讲师的过程虽然很艰苦,但我最终还是完成了。”

宿广庆暂时没有准备成为 C 级教练员讲师。“主要还是没时间,D 级教练员班时间相对较短,学校对我也非常支持,每次我去教练员培训班当讲师,郑校长和甄校长都非常支持,但如果去讲 C 级班,耽误的时间就太长了,这可能就会影响到我们学校的教学工作。”

执行校长郑廷伟和分管体育的副校长甄广军也告诉记者:“我们都知道,校园足球的发展非常需要优秀的教练,宿老师是中国足球的人才,我们自然不能把他藏在家里,让他能够为中国青少年足球教练的培养贡献力量,也是我们学校为中国足球尽的一份微薄之力。”

考教师证考教师编

有想法的人不愿耽误时间

和成为教练员讲师一样,宿广庆退役之后不乏令人惊讶的操作。他首先在 2011 年考取了教师资格证,然后在编制考试中再次过关,成为了一名有编制的足球老师和体育老师。

“不管是教师资格证,还是编制考试,都是非常非常困难的。我之前踢了很长时间的职业足球,文化方面多少有些荒废,为了这两次考试,只能是重新拿起书本来苦学,好在有曲阜师范大学学习经历,这很大程度上减轻了学习的压力,但即便如此,我前前后后用了三年的时间才通过了教师资格证考试和编制考试。”

宿广庆先是以体育老师的身份去了另外一所小学,而当山大辅仁学校建成之后,学校也很快注意到了这个足球人才。2014 年,宿广庆调入了山大辅仁学校,担任体育老师,同时担任足球队的主教练。

宿广庆还参加了教育部组织的海外留学,他和另外 198 名校园足球教练去的是英国,这些校园足球教练员分布在伯恩茅斯大学、曼城大学和拉夫堡大学中,宿广庆去的是拉夫堡大学,这所学校的体育专业在 QS 世界大学学科排名世界第一。

“在留学之前,我们光在秦皇岛就进行了两次选拔,整个选拔非常严格,必须确保优秀的教练员和老师获得留学的名额。三个月的留学经历收获非常非常大。不过也有一个小遗憾,我们很想看他们怎么教零基础的孩子进行足球训练,但很遗憾没有看到,这或许也是国情有所不同,他们交给我们的仍旧是相对精英的教练内容,而对于中国校园足球发展而言,培养零基础的孩子其实是很重要的,这个也只能是在教学的过程中逐渐摸索。”宿广庆说。

校园足球经验

用训练节奏保持孩子热情

目前山大辅仁学校除了宿广庆主教练之外,还有 4 名足球教练。“我们学校的梯队比较多,所以教练也比较多,其中 3 名教练都是 C 级教练员,所以我们也形成了一个习惯,那就是每周都会进行一次业务探讨,一方面是对学校足球工作情况总结并做计划,另一方面也是沟通带孩子的经验。”

为此宿广庆就举了一个例子,那就是训练课的节奏如何把握。“在这些年执校园足球的过程中,我们其实很容易发现一个问题,那就是孩子们都喜欢踢比赛,一到训练的时候,他们就问,教练,咱们什么时候踢比赛啊?一说到比赛他们比什么都积极,但是在训练中,他们就不是很热情,尤其是基本功的训练,在这种情况下,作为教练肯定要想方设法让他们感受到足球的乐趣。”宿广庆说。

“后来,我们在日常训练中也总结出了一个经验,那就是训练课并不是时间越长越好,训练课的时间一旦长了,孩子们就会觉得是负担,所以我们结束训练课的时间就会选择这样的一个节点,那就是孩子练得最兴奋的时候,我们一声令下,下课。这个时候孩子意犹未尽,他们就会对下一堂训练课充满期待,所以下一堂训练课也会很有质量,如果你训练时间长了,孩子疲惫了,他们对下一堂训练课可能就不期待了。”当教练,比当球员更需要动脑子。

“另外一点就是,不能让孩子们太累,孩子们太累,本身对孩子们不好,家长们也会有意见,而校园足球工作,一定是要家长们全力支持的。”校园足球教练工作的最大原则就是始终保持孩子们的热情和兴趣,这些我们基层在校园足球执教中



摸索出来的经验,其实也会在教练员培训班上和学员们进行交流沟通。”宿广庆说。

在执教过程中,山大辅仁学校和宿广庆也为球队制定了很多的规矩,比如前文所讲的文化课考试拿不到 A 就要停训停赛,另外就是出勤率,山大辅仁学校的队规纪律就规定,最多只能请三次非病假,超过三次,球员就要降级到下一级梯队。

“孩子能不能坚持,一方面看孩子,另一方面也要看家长,甚至可以说,校园足球主要看家长,家长能坚持,孩子进步就会非常快,也有很多很有天分的孩子,家长不支持,练着练着就不练了,很可惜。”

“其实对于我们这些校园足球教练而言,最重要的也就是耐心,要耐得住寂寞,尤其是对那些零基础的孩子,耐心真的是太重要太重要了。”宿广庆告诉记者。

除了各级梯队之外,全校的孩子也会在足球方面进行轮训,为此宿广庆及其教练组设计了足球训练的十大内容,比如身体灵敏训练、传球训练、盘带训练、射门训练等等,利用大课间的机会让孩子们在相应的内容版块进行轮流训练。“我们也想让每个孩子都获得全面的训练,但不管是场地还是教练员数量都满足不了,只能利用这种方式轮训,然后再利用班级联赛的机会培养他们对足球的兴趣。”

学校梯队的比赛情况如何呢?宿广庆表示:“现在我们梯队每个周末都有比赛,济南市小学有二三十支球队可以常年联系比赛,此外还有二三十支业余机构球队,数量还是很多的,初中也有一二十支球队,有时候我们还会和高中的球队踢比赛。”

从足球传统项目高中到九年一贯制全国特色校,乐昌三中—— 再度起航,“传统”依旧是特色

记者南楠报道 三月底,南方的大部分地区都被阴雨笼罩。这样的天气对邓莹婷很不友好,这意味着球队的训练只能在室内进行。两年前,第一次以教师的身份走进乐昌三中(以下简称三中)的她,对这里的一切还很陌生。两年间,她从一个乡镇学校的体育教师,成长为三中的专业足球教师。

三中,是乐昌市校园足球的“王者”。三中体卫艺科邝兰彬主任说:“我们的家长曾经开过一个玩笑,说三中出来的学生,要是不会踢球,家长脸上都挂不住。”

从“传统校”到特色校

1988年建校的三中已经有了33年历史,前24年,他们是高中,更是乐昌市的足球传统项目学校,拥有良好的足球基础。2013年,乐昌市教育局从本地教育实际情况出发,对部分学校进行了改革,其中就包括三中。他们从原来的高级中学,变成了如今的九年一贯制学校。

2015年,曾经在三中担任教师的罗立坚重回这里出任校长。这个祖籍梅州的女校长,很快定下了以足球作为学校办学特色、用项目打造学校体育特色品牌的发展路线。在她看来,虽然三中传统项目学校的牌子被摘了,但这里足球的传统不能丢。罗立坚很舍得投入,2015年,她给学校每个学生发了一个足球、一套运动服,还精心设计了学校大课间的足球游戏。

同时,罗立坚还提出了“魅力足球,自信和美”的口号,全力打造三中的校园足球文化。一年后,三中成为广东省第一批的全国校园足球特色学校。如今的三中,从校门口足球造型的照片墙,到校园道路两旁的足球之星,再到球场边冠军纪念馆,无一不诉说着三中这九年来在校园足球发展上的努力。也正是这样的努力,让三中成为了乐昌首屈一指的足球强校。三中到底有多强?“我们的初中队伍打交流赛,都是跟高中球队或者社会球队打,市里面同年龄跟我们水平差不多的球队,基本没有了。”张炎说。

张炎曾是三中的学生,也是校队的队员,代表三中参加过韶关市的比赛。如今,他是三中足球教练组的组长。2016年,他和丘全玉一起率领三中初中的女子球队在韶关市中学生“英东杯”比赛中夺冠。在罗立坚眼里,张炎就是三中以校园足球特色校传承传统项目校的代表,他是根正苗红的“三中”人。事实上,三中也在不断培养新的“张炎”。邝兰彬说:“我们校队初三的学生,由于面临升学,比赛任务少一些,但他们要负责带初一的新队员,以老带新,让新队员能够尽快融入球队。”传承,不分年龄。

去年,三中的四支球队参加韶关市比赛,拿到一个冠军,两个亚军和一个第四名,学校能够拿到这样的成绩,邓莹婷功不可没。她是罗立坚慧眼挖来的。今年26岁的邓莹婷,是韶关学院足球专业的毕业



■对梅州人罗立坚来说,三中的足球必须要搞好。

生。毕业后,她进入了一所乡镇学校任教。由于学校师资力量太过匮乏,邓莹婷在担任体育老师和足球教练的同时,不得不兼任四年级的数学老师。一次市里的比赛,邓莹婷被罗立坚“相中”了。这个粤北妹子身上的自信和阳光,让罗立坚觉得这就是自己要找的人。毕竟,传承不仅要靠三中的“血脉”,更要靠对人才的包容。

加入三中的团队后,邓莹婷拿下了中国足协的D级教练证书。同样拥有D级证书的还有张炎,他还参加过C级教练培训班,可惜没有考过。毕竟,对没有接受过半职业足球以上级别训练的人来说,C级证书的实操部分难度太大了。罗立坚喜欢这些教练们去参加培训,她也愿意为教练们创造机会进修,作为教育人,她深知只有不断学习,才能不断前进。

让学生懂得底线和责任

与许多重视体育的校长一样,罗立坚深知足球在育人方面的功能性。足球是载体,是让学生们更阳光、自信和快乐的渠道。罗立坚更希望三中的孩子们能够通过足球学会做人,通过球场上的规则和球队内的纪律让学生知道,什么事能做,什么事不能做。踢球也好,做人也好,心里要随时有杆秤。

三中有自己的输送模式。每年韶关市的“英东杯”比赛,就是三中学生的最佳舞台。韶关市区的足球名校五中、曲江中学等,都会在现场寻找好的苗子。目前韶关五中的主力阵容中,接近一半的球员初中时期就读于三中。去年底在梅州举行的“省长杯”男子组上,韶关五中顺利从小组赛中突围而出杀入16强,这也从侧面体现出三中的实力。

尽管地处山区的韶关在广东省足球实力榜算不上顶尖水平,但这里的苗子也不少。今年初二的曾令轩,是三中的“王牌”之一。不到15岁的他,100米短跑成绩达到了11秒5,是乐昌市中学生运动会100米和200米短跑的纪录保持者。“我只有两个纪录,因为只能报两个项目。”曾令轩自信地说。自古英雄出少年,

哪有少年不轻狂。

曾令轩的父亲是球迷,他和儿子的启蒙教练是老熟人,一周一踢一次球。曾令轩二年级的时候,父亲和球友们踢球,顺便带上了他。在球场边,年幼的曾令轩对颠球表现出极大的兴趣,一个人玩得亦乐乎。回家后,父亲问他是不是想踢球,他说想试试。“试试就试试。”父亲把他送到了教练那学球。

“他人很聪明,跑得也很快,但是学习总是不自觉,总是需要老师来监督。”罗立坚说。曾令轩在课堂上总是坐不住,个性好动的他似乎无法被“困”在狭小的教室里,他总觉得自己应该属于球场。自觉是相对的,踢球,曾令轩从来不会迟到。关于学业和踢球,三中有自己的考核方式。张炎曾经严肃地对曾令轩说:“如果你成绩不好,就别来球队了。”

对于这个年纪的孩子来说,再多的口头教育,都不如一次亲身经历来得深刻。2021年的英东杯半决赛,三中被逼进了点球大战。尽管是学生级别的比赛,但点球本身就存在不小的偶然性,身为门将的曾令轩压力不小。决战开始前,队友们告诉曾令轩,如果他扑出点球,球队进入决赛,决赛上就让他当队长。曾令轩没有让队友们失望。决赛上,三中的对手来自南雄。第一次在市级比赛担任队长的曾令轩指挥防线,零封对手夺冠。当过队长,才知道袖标的意义,“当队长的感觉完全不一样,责任很大。”自此,曾令轩再没有被停训过,上课也没有再迟到过。现在的他,术科成绩已经高出体育特长生的分数要求不少,他的下一个目标是通过术科成绩考上心仪的高中。人生,就是一个接一个的挑战。

“学体结合”为校园培养人才

虽然三中的足球在乐昌拿奖拿到手软,但三中并没有被胜利冲昏了头脑,他们清楚知道,成绩是暂时的,人才的培养、学生体质的改善和足球人口的增加才是学校应该担起的责任。“我们想以课题为依据,来促进教学教育改革。通过足球教学,利用足球的方式,比如运球、拦截和

断球等动作来增长学生的力量、协调性等各方面的身体素质,真正做到‘学体结合’。”邝兰彬说。

负责三中小女队训练和比赛的邓莹婷,有一个好帮手——球队的队长韦诗语。韦诗语三年级前没有接触过足球,上体育课的时候,这个跑得快的姑娘吸引了邓莹婷。校运会上,韦诗语以13秒7的成绩打破了三中的校纪录。很快,韦诗语就证明了邓莹婷的眼光。个人能力不俗,组织能力也很很强的韦诗语很快成为了球队的队长。有时候遇到学校的活动,邓莹婷会告诉韦诗语内容,后者则结合平时训练的项目,带领球队演练。“她就像我的助教。”邓莹婷说。从罗立坚到邓莹婷,从邓莹婷到韦诗语,三中的足球人似乎总在不停地发掘有生力量,形成人才的培养循环。

“致那黑夜中的呜咽与怒吼,谁说站在光里的才算英雄!”中国女足亚洲杯逆转夺冠后,一首女足球员们合唱《孤勇者》的MV曾让邓莹婷泪流不止;在校园足球取得一定成绩之后,罗立坚决定在下一步工作中对艺术类学科师资力量进行一定的补强,让每个学生能够在体育之外,还能选择一个自己喜欢的艺术类项目;张炎还要不断发现苗子,跟学生和家沟通,利用三中校园足球的品牌效应,吸引有足球特长的学生报考……

一所传统特色项目学校,以全国校园足球特色学校的面貌再度起航,乐昌三中完成了他们的“行为文化”:想了什么,干了什么,还想干什么。谁说那些站在光里的人才算英雄,负重前行所有三中足球人,同样精彩。



■张炎(左)和邓莹婷是三中校园足球师资队伍的主力。



■足球让曾令轩学会了责任和担当。

喝水,也许比运动更重要



“补水暂停”最早出现在2008年奥运会男足决赛,如今在足球赛事中已经很普遍了。

记者寒冰报道 每天,顶尖运动员都在进行各种不同的训练,并通过各种康复设备去缓解肌肉纤维承受的压力,预防或治疗伤病。在这个过程中,人们对各种经过科学检验,精心准备的运动食品多少有些了解,却往往忽视了最常见,也最重要的人体补充物质——水。没错,就是每个人进行运动前后,以及运动之中必不可少的水。

可是,又有多少人真正了解这个无处不在,占据人体重量60~70%的物质,究竟应该如何补充,才能更好地提升运动质量,保护肌体,乃至预防伤病,甚至对肌体康复产生更重要的影响?

运动中补水的重要性

每个有运动习惯的人,都非常清楚补水对身体的重要性。对顶尖运动员而言,饮水对保持顶尖状态有着更重要的意义。当运动员进行训练和比赛时,肌肉收缩产生摩擦和热量,体内温度升高,交感神经系统的反应会触发汗腺产生汗水。皮肤表面的水分有助于冷却体表,从而在这个过程中调节体内温度。但同时,流失水分也意味着失去钠和氯化物,这会降低运动员的力量、敏捷性、肌体技能和注意力,而这些对顶尖运动员而言是必不可少的。

同时,出汗在不断冷却运动员的身体,但人体的水分也在不断消耗。避免身体脱水并保持最佳运动状态,是运动员在训练和比赛中必须要解决的首要课题。挑战身体极限的运动消耗体内的电解质,那是帮助大脑、心脏、肠道和肌肉发送和接受电信号的特殊矿物质,对



于更高水平的运动表现以及基本的生物功能至关重要。而钠和氯化物是运动中损失最多的电解质,此外还有钙、镁和磷酸盐,上述物质对肌肉健康和锻炼后的肌肉修复都很重要。如果电解质含量低,即使最优秀的运动员也会在训练、比赛和体能达到极限期时失去优势。

对于比常人更多锻炼的运动员而言,意味着更多出汗和失去更多电解质,这甚至会导致运动员出现抽筋现象。大量出汗的运动员抽筋的可能性更大,运动员要几乎保持每天不间断的高强度训练与比赛,因此,如何科学合理地补充水分,就尤为重要。专为运动员配置的特殊“饮用水”,几十年来一直是运动科学发展的重要方向。顶尖运动员的补水饮料至少含有5种关键电解质,包括钠、钾、镁、氯化物和磷酸盐,可以快速补水且保持肌肉表现力。目前职业体育市场上的顶级补水饮料产品至少有上百种,相比普通运动饮料,至少富含3倍以上的电解质和1/4的糖分,可以帮助弥补顶尖运动员因训练、比赛导致的体液和电解质损失。

即便不是顶尖运动员,遵循科学合理的补水规律和补充适量富含电解质的水,同样可以帮助身体提升到新的水平,有利于身体更好地适应之后的锻炼。运动中及时补水尤为重要,调查数据显示超过一半的运动员是在脱水状态下训练,这种糟糕的身体状态会导致锻炼的质量下降,进而导致表现更差甚至带来伤病。运动员除了可饮用特配饮料,食物也要尽可能摄入富含水分的水果、蔬菜和水煮全麦谷物食品,例如意大利面和燕麦片,牛奶和酸奶也是运动后恢复期补充水分与电解质的重要来源。

传统补水理念被颠覆

除了日常饮食和运动前后,以及运动中及时补水,运动迷们还往往忽略了如何判断身体何时需要补水。运动康复专家的建议是在运动前检查尿液颜色,如果是浅

色则无需补水,如果颜色更深意味着身体可能已经在脱水,需要尽快补充液体。此外,运动前后称重也可以判断是否需要补水,这种称重必须是裸重且膀胱为空,以获得最准确的结果。通常指标是避免体重在运动后下降超过2%,超过这个比例就表明身体正在脱水。训练中每减轻1公斤体重相当于减少1公斤的汗水,此外还有运动中消耗的其他水分。

仅仅补充运动时与减轻的体重等量的水分还不够,因为运动后几小时里人体还会继续出汗和排尿,水分与电解质还在继续流失。研究表明,运动后身体恢复常温的2小时内,要补充125%~150%的水分流失。如果运动后减重1公斤,就需要补充1.25~1.5公斤的电解质饮料。以职业体育领域广泛使用的Pedialyte Sport特配饮料为例,每升含有1380毫克钠和不超过14克的糖,其他钾、镁、氯化物和磷酸盐含量也远超普通的电解质饮料。

随着生物科学和运动科学的发展,一些传统运动补水理念也在被颠覆。1970年代,马拉松运动员被告知喝水会减慢他们的速度,但新的科研结果显示,高强度运动期间应该尽可能多地饮水,以防体温升高太快导致热衰竭,出现身体虚弱和头晕现象。若不及时治疗,可能导致中暑。但运动科学专家指出,相比中暑对职业运动员更危险的是水中毒和低钠血症。及时补充富含电解质的运动饮料,对避免后者尤为重要。

鲜为人知的是,科学补水对帮助肌体从伤病中恢复也非常重要。运动是通过分解肌肉使肌肉变得更强壮,再通过肌肉的蛋白质合成重组肌肉。这个过程中肌肉必须补充足够的水分和电解质。受伤后的康复过程中,及时补水会加速重组肌肉的蛋白质合成。此外,水在消化过程中作用关键,唾液对消化和吸收摄入的营养物质至关重要,它负责分解食物的开始阶段,受伤后适当补水有助于提高消化效率,自然会加速身体的恢复。

ACSM的补水建议

记者寒冰报道 补水可以缓解运动带来的疲劳,是因为运动导致水分流失后,心脏必须加倍将血液泵送到身体所有需要氧气和营养的部位,自然产生疲劳感。及时补水可以加快心率的恢复,2012年的对照组研究显示,运动期间和之后饮水的人比根本不饮水的人心率恢复明显更快。那么,如何科学地补水,才能对身体更有利呢?

首先自然是水分的摄入量,生物科学和运动科学研究结果表明:成年人每天应该饮用大约1.8升的水,可以通过随身携带瓶装水、设置计时器每隔几小时饮水以及多吃富含水分的食物等方式,确保每天的饮水量达标。在该饮用何种饮料的问题上,一般人认为剧烈运动后摄入能量饮料或苏打水有助于补充水分。但其实这是典型的认知误区,近年的运动科学研究表明,这些饮料会因大量糖分和电解质含量不足,反而容易导致脱水。



运动人群可根据自身状况和口味选择电解质溶液饮料。

人体动力学专家、也是美国领先的健康专家珍妮特·简金斯就强调,必须关注运动后饮料的电解质含量,因为后者才是影响水合状态以及肌肉功能恢复的关键。相比大规模批量生产的能量饮料,摄入专业的运动饮料更重要。运动者需要摄入更多的电解质,这可以减轻因轻度或中度脱水导致的症状,例如运动爱好者常见的肌肉痉挛、疲劳和头痛。维持体内液体平衡,对肌肉和神经功能至关重要,也有助于促进肌肉修复。

专供运动人士饮用的电解质溶液饮料,市面上已有很多,也根据不同对象细分。包括针对运动后补水的有机电解质溶液,针对提升免疫力的含有多种维生素和锌的电解质溶液,以及零糖的日常补水电解质溶液。此外,普通人群还可以通过改善饮用水味道和增加摄入量,提升身体机能。例如在饮水中加入柠檬或酸橙片,加入不含咖啡因的草本茶,以及含有冷冻水果的冰块提升饮水的口感。

因为汗液中含有钠和钾等电解质,最好的补水选择是运动饮料、果汁和调味牛奶,而不是矿泉水、能量饮料或苏打水。巧克力牛奶尤其是一个很好的选择,因为它可以补充水分并提供电解质,同时还能提供碳水化合物和蛋白质。至于补水的时机,美国运动医学会(ACSM)的建议如下:运动前的24小时充分补水,运动前2小时摄入400~600毫升富含电解质的饮料,运动中每隔15~20分钟摄入150~350毫升饮料。同时不要喝得太快,那样会增加渗透作用,导致排尿过多,反而加速水分流失。

传控和小快灵 真 有 罪 ？

意大利分锅大会



估值 120 亿的损失

记者寒冰报道 舆论认为意大利足球需要彻底的重建，但意大利足协主席格拉维纳并不认同。足协不仅拿不出炒掉曼奇尼的1600万欧元违约金，还在于因这次世界杯出局，意大利足球未来至少4年的世界杯周期都要紧缩银根。曼奇尼毕竟已经对现在的意大利国家队足够熟悉，更换新帅推倒重来，现在的意大利足球其实已经不起这样的折腾。

《米兰体育报》为意大利这次无缘世界杯算了一笔账，首先是入围世界杯的奖金损失了1000万-4000万欧元，此外赞助商和电视转播费与成绩挂钩的比例削减（至少10%），意大利足协还将损失500-2000万欧元。意大利国家队的商业比赛价值，也会因此大幅度缩水。意大利足协虽然刚刚与阿迪达斯签约（总价格1.25亿欧元，超过之前彪马的9000万欧元），但无缘世界杯意味着很难找到其他新的赞助商。国家队的失败也会影响到意甲，未来的电视转播费谈判不可能拿到更好的报价。

再上升到整个足球产业，最直接的损失涉及到世界杯期间的足球经济，估计会损失1.2亿欧元。而且，花旗银行基金(CVC)已经先后谈妥了投资西甲和法甲，为两个联赛注入了数十亿欧元的贷款援助。去年意甲原本已可以拿到17亿欧元的贷款，但因部分俱乐部反对作罢。现在，意甲联盟再想引资，已不可能拿到去年的价格。考虑到涉及足球产业出口、旅游业等，意大利无缘世界杯潜在的损失或高达120亿欧元。本就深受疫情重创的意大利经济，又因国家队无缘世界杯而痛失新的增长点。

欧洲杯夺冠带给意大利足球的经济刺激，很快就被无缘世界杯的损失吞噬。意大利足协在2006年世界杯夺冠后，连续4个世界杯周期收入都在增长，但未来4年将异常艰难。除非在2024年欧洲杯取得成功，否则来自欧足联和国际足联的奖金和商业收入也会继续下降。意大利足协或许会从欣欣向荣的女足运动中得到一定程度的弥补，但整体收益普遍不被看好。

意大利国家队的世界排名到年底大概率会跌出前10位，同样间接受影响的还有欧冠名额。这又将在竞技层面，减少意大利球员的大赛经验和通过高质量比赛提升实力的机会。越是如此，意大利足协越会选择保守，格拉维纳力劝曼奇尼留任就是这种保守的结果。意大利足球体系没有德国、英格兰重建青训体系的魄力，正如《米兰体育报》所言，因为从国家队惨败、青训到联赛的恶性循环，意大利连续第3次无缘世界杯，在未来也不是不可能发生的灾难。

每个人都在试图为意大利的出局找到最根本的原因，包括曼奇尼自己。但无论是运气，体系抑或风格，究竟哪一个决定性的因素？

记者寒冰报道 应该如何定义这次意大利足球的失败？在萨基看来是青训和俱乐部层面的全面溃败，反应到国家队，但这无法解释曼奇尼在前3年的成功，特别是欧洲杯。而在卡佩罗看来，这是一次非典型的意大利式失败，因为曼奇尼背离了意大利足球过去赖以成功的传统。每个人都在试图为意大利的出局找到最根本的原因，包括曼奇尼自己。但无论是运气，体系抑或风格，究竟哪一个决定性的因素？

有一点不可否认，就像卡佩罗所言，曼奇尼过去的成功不代表现在。失败就意味着必然要做出改变，帮助曼奇尼捧起欧洲杯的433“小快灵”，至少现在已不合时宜。卡佩罗希望意大利能够赶上足球潮流，从15年前的瓜迪奥拉转向当下的克洛普。可这仍然不是典型的意大利足球，还是非典型的跟风。

曼奇尼的433应该结束了？

萨基将舆论的怒火引向了更深层面的青训萎缩和意甲外援过多带来的本土球员空间被压缩，卡佩罗则回避了体系问题，只讨论更直接的风格问题。接受天空体育采访时，卡佩罗挑起了这几天舆论热议的“风格之争”，他认为过去15年意大利足球一直在模仿瓜迪奥拉，但结果就是失去了进攻穿透性和传统的对抗优势，难以得分带来的失败不断挫伤意大利足球的士气。

卡佩罗直接点出了希望意大利足球未来全面学习克洛普式的高效率足球，并认为在意甲已有亚特兰大、佛罗伦萨和热那亚完成了克洛普式的战术试验。亚特兰大成为意甲近年攻势足球的代表，热那亚的布莱辛甚至比克洛普的战术还要激进和丰富。而大多数意大利俱乐部，包括国家队，在战术风格上全面落后，球员个人不具备西班牙人的技术优势，却还要坚持传控和小前锋甚至无锋阵型，导致进攻凝滞，比赛

节奏缓慢，缺乏积极的“进球”战术。

曼奇尼4年前上任时就承诺要改变意大利足球缺乏技术，战术单一乏味，没有创造力的典型风格，他引入了433，放弃了传统的强力中锋，追求中场传控和小型前锋的团队进攻。但已经在英超见识过高速度高强度足球并获得成功的曼奇尼，当然不会照搬瓜迪奥拉15年前的传控战术。准确地讲，曼奇尼只能在没有足够多的优秀球员这个基础上，为意大利足球“头痛医头脚痛医脚”，试图通过看上去很“瓜迪奥拉”的小前锋团队战术，打开局面。

高位逼抢和传控结合，的确是2008/09赛季瓜迪奥拉在巴萨横扫欧洲的绝技，但克洛普的高压足球其实同样强调压迫。曼奇尼的战术在之前3年非常成功，创造了37场不败和13连胜的成绩，证明还是有它的威力。同样的战术能够问鼎欧洲杯，也能在人员不整，运气不佳的情况下，4场预选赛丢了6分被逼到附加赛，又在全面优势的局下被北马其顿绝杀，肯定不是哪种风格就可以定论成败的问题。

当然，卡佩罗绝非毫无道理，曼奇尼式433在追求传控之时面对密集防守，必然很难打出高速突破和穿透性更强的进攻。对保加利亚、北爱尔兰和北马其顿都是如此，因为没有禁区支点，身体对抗能力不足，对手又坚决摆出铁桶阵，30多次射门其实大多都是卡佩罗口中的无效进攻。意大利在进攻端的疲软其实欧洲杯某些场次就已显露，只是之后的世界杯预选赛被更务实的对手彻底放大。

无人可用，谈何风格

曼奇尼希望带给意大利“美丽足球”，告别传统的防守反击“丑陋足球”，但事实证明意大利人的成功，根本上还是要依靠典型的意大利式防守体系。中前场反传统的创新，可以在一段时间内凭借对手的不熟悉获得优势，但很快就会被针对性反

制。更何况，包括曼奇尼自己在内都不能否认：现在的意大利足球没有真正的顶级巨星，无法像罗西、巴乔、维耶里、大因扎吉这样把握住稍纵即逝的机会。

曼奇尼赖以取得成功的防线，是已经撑了10年的组合，而这10年正是意大利青训体系全面崩溃的10年。能够在五大联赛顶级豪门立足的意大利国脚只有维拉蒂，意大利俱乐部在2010年后同样只有尤文图斯能在欧战勉强保持水准，近年也随着主力班底老化每况愈下。米兰双雄、罗马和那不勒斯都无法在欧洲取得成功，意味着本土球员得不到高水平比赛的历练。今天的意甲早已不是1990年代的“小世界杯”，任何先进的战术没有足够出色的球员实现，都是空谈。

《米兰体育报》总结意大利队这次的失败，没有回避风格之争，但更强调的是面对意大利从青训到联赛都已不是欧洲一流水平的现实。只有接受这个无奈的现状，曼奇尼和他可能的继任者才能为意大利设计出匹配自身实力和特点的战术。例如传统强力中锋的必然回归，例如防守反击重新成为主流，例如不再奢望找到技术型中场。在20年前还青训硕果累累的意大利国家队，只能不断通过归化补充关键位置的当下，意大利足球的未来恐怕还要多少仰赖归化球员的质量。

至少，若日尼奥仍将是中场不可或缺的主力，拉齐奥的菲利佩很可能也将在防线逐渐挑起大梁。这个过渡期可能会有些漫长，毕竟比起移民和归化球员资源更丰富的法国、德国、葡萄牙、比利时甚至荷兰，意大利很难指望高水准的归化球员，只能将希望寄托在青训体系的缓慢恢复上。曼奇尼坦言要抬起头向前看，聚焦于未来，可未来留给他的选择非常有限。对可能的继任者卡纳瓦罗、加图索或安切洛蒂而言，同样如此，这就是意大利足球的现状。

意大利分锅大会



记者寒冰报道 意大利耻辱出局后,举国上下都在反思青训之殇。基耶利尼、博努奇、阿塞尔比、弗洛伦齐都是30岁以上的老将,人才最匮乏的中前场,犯下大错的若日尼奥、因西涅、因莫比莱和刚刚归化的若奥·佩德罗同样已过而立之年。即使是争议人物巴洛特利,也是30岁开外。意大利功勋名宿萨基在《米兰体育报》上一针见血:意大利足球的衰败,是从2010年就已开始的慢性“失血”,根源就在于青训根基崩坏。

长达18年的青训萎缩

萨基认为,在2010年穆里尼奥带领国米夺得欧冠后,意大利足球就已在缓慢衰败。12年来,再没有意大利俱乐部能染指欧洲冠军——无论欧冠还是欧联杯,去年的欧洲杯冠军在他看来就是个偶然的意外。意大利足球过去赖以维系的青训体系难以产出,本土青年球员的空间逐渐被廉价的外援挤占,意甲豪门也根本没有给类似西班牙佩德里、加维这样的新人提供足够的时间证明自己。

去年8月,CIES公布了世界主要联赛出场时间最多的100名U20球员,巴萨的佩德里、曼联的格林伍德都在其中。100人里西班牙和德国各4人,法国3人,意大利



青训萎缩,才是致命伤

无人入围,甚至连在意甲踢球的都没有。2021年下半年,俱乐部青训出产的球员在顶级联赛出场时间比例方面,阿甲最高(29.4%),西甲(17.5%),法甲(11.6%)和德甲(10.1%)排位其后,意甲仅7.4%。意大利低级别联赛本该是青年球员的沃土,但居然有高达31.84%的球员是外援,如果只计算职业球员,这个比例还要升到42.81%。

为吸引外援修改的税收优惠法令,对意大利的青训体系是致命打击。俱乐部们开始大量购买物美价廉的年轻外援,未来用于转卖投资变现,而不是像过去那样深耕本土青训。2021年下半年,意甲的外援已占全部球员的64%,德甲只有54.1%,西甲41.5%,法甲39.4%。法甲U21球员使用率是9.2%,意甲仅4.7%。2015-2021年,依

靠出售青训新秀盈利的俱乐部,本菲卡最高(3.79亿欧元),皇马、摩纳哥、阿贾克斯、里昂、勒沃库森紧随其后。意甲的亚特兰大排名第7,佛罗伦萨第24,罗马第35,可国家队的亚特兰大出品球员依然凤毛麟角。

青训萎缩影响国字号

与德国足球强大的青训体系相比,意大利青训层面的教练几乎都不是全职,只能依靠兼职谋生。很大程度上,影响了青训基础的专业性。U17、U19、U21年龄组,意大利国青队上次拿到冠军是遥远的2004年。最接近成年国家队的U21国青队,1992-2004年7届欧青赛5次夺冠,奠定意大利足球1990年代到2010年代的辉煌。但之后迄今的18年,意大利U21国青

队9届比赛仅1次进入决赛。U19国青队虽然2016和2018年两度杀入欧青赛决赛,翌年分别杀入U20世青赛4强,只有巴雷拉、洛卡特利、扎尼奥洛、摩西·基恩、佩莱格里尼、斯卡马卡算是矮子里拔将军。

2019年U19欧青赛亚军教练尼科拉托就哀叹,以前国青球员都在意甲,如今只能在意乙。U21以下国青球员在意甲只有4%的出场时间,而且大部分都是比赛尾声阶段的替补。他培养出了扎尼奥洛、托纳利、拉斯帕多里、斯卡马卡和摩西·基恩,但他们要么在豪门难有出场机会,要么只能委身萨

索洛这样的小球队,得不到高质量比赛历练。扎尼奥洛、拉斯帕多里、斯卡马卡也都进了这次国家队大名单,但的确暂时无法重用。相比之下,佩德里、加维、费兰·托雷斯、E·加西亚都已在西班牙队被委以重任。

随着基耶利尼、博努奇等功勋必然的离开,未来意大利国家队的青黄不接会更严重。防线只有巴斯托尼能顶班,中前场因莫比莱、因西涅已心生退意,小基耶萨、扎尼奥洛大赛经验都不足,更遑论萨索洛的拉斯帕多里和斯卡马卡。本土青训无人可选,意大利足协只能靠归化了,比如埃莫松、菲利佩、若日尼奥、若奥·佩德罗,但他们之中除了若日尼奥,其他人同样没有欧冠等大赛经验。似乎,从任何一个角度看,意大利国家队的日子未来都很难过。

行程不可瞒

《传染病防治法》第十二条规定,单位和个人必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况。

对不报、瞒报、谎报旅居史、接触史、行踪轨迹等涉疫信息,不配合跟踪随访、检疫排查、隔离观察、流行病学调查,妨害疫情防控工作的,依照《治安管理处罚法》规定予以治安处罚;引起疫情传播或者有传播严重危险的,依法追究刑事责任。

哄抬防疫物价不可有

《突发事件应对法》第四十九条规定,依法从严惩处囤积居奇、哄抬物价、制假售假等扰乱市场秩序的行为;依法从严惩处哄抢财物、干扰破坏应急处置工作等扰乱社会秩序的行为。

《突发公共卫生事件应急条例》第五十二条规定,在突发事件发生期间,散布谣言、哄抬物价、欺骗消费者,扰乱社会秩序、市场秩序的,依法给予行政处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。



意大利分锅大会



有新人就能开心?

记者寒冰报道 连续无缘世界杯后,《米兰体育报》已经在为未来的意大利国家队排布人选,蓝衣军团必然要有不少人“获罪”离开。今夏将满38岁的基耶利尼、以及博努奇首当其冲,还有同样高龄的阿塞尔比。3位老将都很难继续拉着意大利队撑到两年后的欧洲杯,但又大概率要硬着头皮勉为其难。无他,因为意大利实在是后继乏人。

国米中卫巴斯托尼是唯一的防线继承者,罗马的G·曼奇尼失误不断,归化的拉齐奥巴西中卫菲利佩成了唯一的希望。但想要意大利队完成防线新陈代谢的过渡,基耶利尼、博努奇和阿塞尔比就要继续“传帮带”,遭遇世界杯出局心理重创的球队不能再遭遇新的败绩。这也是为何意大利媒体在出局后,依然高调挽留几位防线老将的原因。

在中场,巴雷拉是欧洲杯期间表现较好的球员,令人两难的是若日尼奥和维拉蒂。两人都是必不可少的核心,但同样年龄和状态都趋向职业生涯下降通道,谁能接过他们的班?目前还没有合适的人选。意大利记者比亚辛认为,无论谁在未来的国家队教练职位上,新的意大利队只能以国米二人组巴斯托尼-巴雷拉为核心组建。此外,能让意大利保持较高水准的中前场球员只有维拉蒂和小基耶萨,人们也只能祈祷他们可以在未来的欧洲杯预选赛尽可能少有伤病。

中场的创造力不足让意大利人必须找到合适的轮换人选,罗马的佩莱格里尼、尤文图斯的洛卡特利和米兰的托纳利备受瞩目。萨索洛的弗拉特西、克雷莫纳的法吉奥利也被提及,只是他们还需要时间,得到曼奇尼或新帅的认可。维拉蒂和若日尼奥已退出对土耳其的大名单,意味着佩莱格里尼、托纳利甚至佩希纳和森西都将得到被考察的机会。

至于最受关注的进攻端,伤愈的小基耶萨当然是无可争议的主力,但32岁的因莫比莱已因无法忍受如潮的批评决定退出,同样30岁的因西涅夏季就要去北美养老。《米兰体育报》给出的答案是23岁的斯卡马卡,身高1.95米的大型中锋至少可以让意大利在进攻端有第二种进攻套路。只是他必须要离开羸弱的萨索洛,在更大的平台历练自己。所幸,米兰已经考虑夏季签下这位意大利的未来之矛。罗马的扎尼奥洛则可以和前者组成三叉戟,至少能让人们看到希望。

周二对土耳其的热身赛,刚经历无缘世界杯重创的意大利队,应该会有不少新面孔,宽慰失望的球迷。

曼奇尼英雄乎? 罪人乎?

记者寒冰报道 曼奇尼8个月前还是意大利举国盛赞的欧洲杯冠军教练,8个月后就从英雄变罪人,意大利舆论环境的苛刻,其实所有教练都已有心理准备。意甲是五大联赛换帅最频繁的联赛之一,从俱乐部老板、媒体到球迷,对教练的耐心有限到令人错愕。的确,意大利连续无缘世界杯对这个老牌足球强国打击太大,无论心理、足球体系还是经济,都将让意大利为之付出沉重代价。

但这个责任,应该由8个月前的欧洲杯冠军教练曼奇尼一力承担吗?别忘了,欧洲杯前的3场世界杯预选赛意大利队还保持着出色的状态,一切都只发生在欧洲杯后的8场比赛中。某种程度上,意大利这次出局更像是一次非常墨菲定律的偶然性意外,而不是必然性结果。毕竟,主场输给排名低于自己60位之外的球队,本身就是小概率事件。当然,所有人包括曼奇尼自己也承认:首先意大利就不应该出现在附加赛中,这场冷门只是之前8场比赛不断累积的错误“量变到质变”的结果。或许欧洲杯正如萨基而言只是意大利足球全面衰落下,一个偶然的意外。但看看曼奇尼在任期间大多数时候的成绩,人们还是很难接受这种8个月间天堂地狱的差异。或许,它唯一积极的因素是可能会迫使意大利人承认自己全面落后世界一流足球强国的现实,并真正开始像当年的德国一样系统性地重建。

“细节魔鬼”摧毁意大利

意大利事实上是在欧洲杯后被接二连三的细节“意外”,推向了出局的悬崖。即便是对北马其顿一役,没有基耶利尼、博努奇、斯皮纳佐拉、小基耶萨、卢卡特利的蓝衣军团,实际上只能算是半支欧洲杯冠军队班底,实力已经打了对折。即便如此,意大利人依然拥有压倒性优势,遗憾的是,所有不断累积的细节意外,让球员们失去了应有的心态。

欧洲杯后意大利6场预选赛只赢了1场,胜率低至16.7%,两战瑞士,以及对保加利亚和北爱尔兰两支弱旅足足丢了8分,直接将球队送到了附加赛的背水一战。对瑞士两回合,若日尼奥罚失的两个点球哪怕只进1个,意大利队都能避免这场灾难。同样,对保加利亚和北爱尔兰,哪怕把握住1次必进球机会,意大利也能出线。这样不断累积的失望,对更衣室的士气影响与日俱增。

欧洲杯捧杯时,曼奇尼带队37场不败兼有13连胜,风光一时无两。只是意大利这样的高光表现,背后是高龄防线和中前场主力球员几无伤病的好运照拂。可运气不能一直眷顾,欧洲杯一路夺冠主力班底必然在随后赛季的初期状态低迷。可偏偏去年9月初意大利在预选赛最重要的2场比赛,对保加利亚和瑞士就在球队低迷之际来临,基耶利尼、阿塞尔比、斯皮纳佐拉、维拉蒂、小基耶萨都不能全勤,在切尔西罚点球全中的若日尼奥继续在国家队的失点噩梦。

仿佛一切都在与意大利人作对:层出不穷的伤病,主力球员在俱乐部的状态持续低迷,尤其是进攻端,曼奇尼并非不想求变,只是巧妇难为无米之炊,贝拉尔迪、拉斯帕多里、扎尼奥洛、摩西·基恩和斯卡马卡都有出场机会,可就是抓不住机会。9月的两连平之后5比0大胜立陶宛,在错误的时间给了全队错误的信号,所有人以为丢掉的4分只是意外,而不是必须要做出改变的警告。10月欧国联完败西班牙后,曼奇尼想要做出调整,却又迎来主场对瑞士的出线生死战。那一场基耶利尼、斯皮纳佐拉、维拉蒂3名主力缺席,进攻端也少了因莫比莱,只能让贝罗蒂顶班。饶是如此,若日尼奥若能罚入点球,意大利依然还有救……

曼奇尼非首罪,但并不无辜

当然,运气太背并不是说曼奇尼就

没有任何责任。作为已在意甲、英超和欧洲杯都证明了自己的世界级名帅,没能在欧洲杯夺冠后及时调整球员心态,为球队可能的主力状态低迷和伤病做足B方案,尤其是在欧洲杯时已露出端倪的破密集防守乏力的问题上找到解决方案,曼奇尼当然难辞其咎。意大利在欧洲杯后预选赛4场平局的失分,都与曼奇尼的应变失当有关。虽然他可以用意大利主力班底之外无人可用作客观理由,但执教蓝衣军团4年,还没有做出足够应对欧洲二三流球队的两套班底,无论如何都不应该。

因莫比莱和贝拉尔迪在联赛都是大杀四方,到了国家队却找不到准星,曼奇尼自是要对此负责——主教练设计的战术不能让球员将自己在俱乐部的好状态带到国家队,这个锅只能是曼奇尼自己背。而在心理调节上,曼奇尼的锅就更大了,拿到欧洲杯后自视过高,首先就犯了轻敌大忌。对保加利亚、北爱尔兰和北马其顿,曼奇尼的排兵布阵明显没有足够针对性,欧洲杯夺冠后教练自己先放了“世界杯夺冠”的卫星,又如何让老化严重的球员们冷静下来,面对已拿出针对性战术的对手?

意大利出局后,曼奇尼主动辞职的可能性较小。毕竟还有4年多的合同,意大利足协也赔不起1600万欧元的违约金。足协主席格拉维纳和老后卫基耶利尼都有挽留之意,也是因此时意大利即便换帅,目前的人员储备单薄,换谁都一样捉襟见肘。曼奇尼自陈需要几天时间思考,恐怕更多还是思考自身如何从这次当头棒喝中清醒过来,找到蓝衣军团的真实定位。

6月意大利即将与阿根廷交手争夺恢复的欧美冠军赛,还有新一届欧国联要对垒德国和英格兰,这段时间,应该足够曼奇尼和意大利足协找到重新开始的准确起点。

