

## 国青队初登职业联赛舞台，成耀东——

# 培养抗压能力，学会正视“评论”

独家专访

本周日，因U19国青队的参与而备受瞩目的中乙联赛将拉开帷幕。与中超和中甲两级联赛一样，今年的中乙联赛也有两个阶段的比赛。在第一阶段中，21支球队被分为两组，在海埂与泸西两座足球基地进行单循环积分赛。其中，中国U19国青将在海埂基地参与第一阶段的比赛。

专题撰稿 本报记者 徐杨一凡

本月15日，国青从上海飞抵昆明。经过了五天的适应和训练，球队在昨日下午正式入驻海埂基地。本周日下午3点，国青将在首轮比赛中迎战湖南湘涛，后者在上赛季中乙联赛中仅排名南区倒数第二。

在提出参与中乙联赛的计划后，国青自5月起先后进行了四期集训，从最初的“选拔人员”到后期的“备战联赛”，这支队伍的变化和进步基本都在教练组的掌握之中。“进步首先体现在竞技上，经过四期集训，大家的体能和力量都有所增强。”成耀东介绍道，“在技战术方面，我们也尝试了一些不同的战术要求。”

“严格来讲，球队的风格还不能完全确定，但我们向球员介绍各种风格和适用场景，我们还是希望队员能根据球场上的变化去探索。”成耀东认

为球员们目前尚处在一个承上启下的阶段，最好能学习并适应各种不同的风格和体系。

为了让队员能在实战中获得提升，球队在过去五个月中一共参加了27场热身赛，其中既有对阵同龄队伍的比赛，也有与中乙球队的切磋，最终取得了11胜7平9负的成绩。

“队员们在场上有表现好的时候，也有不足的时候。踢得比较顺利的时候会表现得更好一点，但当场面有些困难，大家的应对能力就会相对差一点。有些情况下我们可能一开始占优势，但最后没有拿下比赛，这时候大家可能会变得慌乱。”成耀东解释道，他觉得和中乙联赛的成年队相比，国青队员们的心态和心理承受能力仍有很大

的上升空间。

乙联赛因为国青队的加盟而备受关注，对于球队中的绝大多数队员来说，本赛季既是他们首次登上职业联赛，也将是第一次吸引全国球迷的目光。

“心理上肯定会有压力，毕竟代表国字号参加联赛，我们肯定会想办法帮他们缓解压力，但说到底这也是一个积累的过程，还需要靠他们自己承受。其实这算是我们锻炼的目的之一，让他们在外界的各种评价中成长。”成耀东笑道，对于外界的风言风语，他从来都选择以积极的态度应对，他希望队员们亦是如此，“言论也是有几方面的，有些是正面的，有些是负面的；有些要求可能提得太高，有些可能对你有误解，最后都得靠他们自己判断，希望大家能正确对待。”

## “自设成绩指标，难在稳定发挥”

出于提前备战2024年巴黎奥运会的考虑，今年上半年，中国足协决定让成耀东率领中国U19国青参加本赛季的中乙联赛。由于去年国青队未能晋级亚青赛正赛，该年龄段的国字号队员在未来两三年内基本没有太多国际比赛机会，同时多数球员也很难在俱乐部中获得出场机会，因此组队参与中乙联赛能一定程度提升球员的个人能力，以及球队的整体水平。用成耀东的话来说，这是一个“利大于弊”的做法。

为了最大程度减少国青“空降”参赛对中乙联赛各队产生的影响，足协对相关事项作出了规定，国青将只出战第一阶段的小组积分赛，不会参与

涉及升降级的第二阶段比赛。于此同时，国青队将不参与排名，但计算积分，而其他各队与国青交手的积分，包括进球数、净胜球数都将作为排名的依据，这一方面削弱了对联赛升降级形势的影响，另一方面也确保了各队认真对待与国青队的比赛。

在赛程方面，由于最后一轮小组赛将涉及冲甲和保级的分组，而国青队所在的海埂赛区有11支球队，每轮比赛都会有一支球队轮空，因此中国足协特意安排国青队连续出战前10轮的比赛，在最后一轮轮空。

“我觉得球队会有一个循序渐进的表现，大家一开始的把握度和发挥

度可能不是很高，但随着联赛的进行，可能会慢慢变得更好。”谈及对球队的预期，成耀东希望年轻人可以在一个多月的比赛中展现出一种上升的成长趋势，“年轻球员的不稳定性是球队面对的最大困难，就看大家能把自身能力发挥到多少了。”

至于具体的赛季目标，成耀东表示，教练组依然在商讨之中，“我们既要球员得到锻炼，也要争取好的成绩和名次，虽然官方可能没有很高的要求，但我们内部需要设定一个目标。”

不过，陶强龙、何龙海、朱越等多名主力队员的缺阵，势必会令球队实力有所折损。

## “状态定首发，保证每人都有机会”

受伤病等因素的影响，国青队征战中乙联赛的大名单一度难以定夺，一直到14日晚间，教练组仍在对此进行讨论。

随着国青入驻海埂基地，正式的参赛名单才终于在昨日浮出水面，与最近一期集训的人员略有出入。其中，来自上海申花的小将朱越随一线队前往苏州征战中超，李佳珩、马辅渔、何立攀、乃比江四名小将先后因伤离队，贾博琰、帕尔曼江补充入队，而之前以回到申花预备队的门将周正凯则因何立攀的缺阵重新被征召入队。

自5月的第一期集训以来，国青队的大名单一直呈现较大的人员流动，曾榜上有名的就多达60余人，更有多人经各协会会员协会推荐前来参与选拔。要知道，国内一线球队或梯队

中2001年龄段的注册球员全加起来也不过140余人。

经过了近半年的筛选，如今的国青阵中仅有朱启文、宋润潼、梁少文、艾菲尔丁等11人参加了全部四期集训。对此，成耀东坦言，决定队员进出球队大名单的首要因素还是他们的个人能力和状态，未来也不排除还会有新的面孔加入。

就目前的人员配置而言，教练组已经通过之前的训练和热身赛划分出了三套阵容，有主力和替补之分，但也并非绝对，“我们希望大家都能上场，基本保证每个人都能有锻炼的机会。”成耀东解释道，毕竟此番力排众议率领国青出战中乙，教练组最根本的目的还是要给这群年轻人提供一个提升自我、以赛代练的平台。



## U19国青队中乙参赛最终名单

北京国安：梁少文、段德智、冷季轩、胡嘉祺、阮奇龙  
上海申花：周正凯、朱启文、费尔南多、宋润潼、金顺凯  
山东鲁能：阿卜杜肉苏力·阿不都拉木、苏毕·阿不力米提、曹政、宋博为  
广州恒大：侯煜、帕尔曼江·克尤木、和韶麟  
上海上港：吕坤、王逸伟、贾博琰  
江苏苏宁：郑雪健、胡书铭  
天津泰达：杨梓豪  
河南建业：阿布拉汗·哈力木  
大连人：王金帅  
深圳佳兆业：田子羿  
梅州客家：梁伟棚  
浙江毅腾：陈宇浩  
上海根宝：廖重九  
陕西足协：艾菲尔丁·艾斯卡尔

## 国青第一阶段赛程(海埂赛区)

第一轮	10月25日	15:00	VS	湖南湘涛	第16号场地
第二轮	10月29日	15:00	VS	淄博蹴鞠	第05号场地
第三轮	11月1日	15:00	VS	上海嘉定	第16号场地
第四轮	11月5日	15:00	VS	武汉三镇	第02号场地
第五轮	11月8日	15:00	VS	湖北楚风	第05号场地
第六轮	11月12日	15:00	VS	西安优柯多	第16号场地
第七轮	11月15日	15:00	VS	广西宝韵	第05号场地
第八轮	11月18日	15:00	VS	山西龙晋	第02号场地
第九轮	11月21日	15:00	VS	浙江毅腾	第02号场地
第十轮	11月25日	15:00	VS	云南昆陆	第16号场地
第十一轮	11月28日/11月29日	15:00			轮空

## 增设爱国主题课程 生活和身体管理更严格

在5月至6月举行的首期集训中，陶强龙、何龙海、刘祝润等六名主力队员在半夜违反规定私自外出，引发了轩然大波，导致外界对国青球员素质与球队管理诟病颇多。

随着对六名球员禁赛处罚的公布，国青内部针对这一事件开展了严肃的批评教育，在随后的三期集训中，再未出现这样的违纪情况。“我们对球队进行了加强管理，同时也多管齐下，希望他们能养成一个自律的好习惯。”成耀东举例道，“比如我们的工作人员在平时的管理中加强了查房的力度，对迟到等精神松懈的现象管得更严格了。”

违纪风波后，国青队在第二期集训中增设了“政治辅导员”一职，由恒

大俱乐部党支部书记、中国足协执委乐庸文担任，他在训练期间会为队员们讲授历史、爱国主题的课程，他的授课能力获得了队员们的欢迎。上课之余，球队为队员们安排了学唱国歌、观看电影等活动，而每周训练前，基地都会举行升旗仪式。

在潜移默化中，球员们的态度出现了肉眼可见的变化，用队医的话来说，大家都变得更“主动”了，因为担心伤病或疲劳导致状态不佳，有时结束上午的训练后，有些队员大中午的就开始找队医做康复治疗。队员们的态度还体现在身体管理上，球队目前绝大部分队员的体脂率都能很好地保持在教练组要求的水平，仅有个别还存在超标现象。

联赛开赛后，海埂赛区的封闭管理将彻底杜绝类似私自外出等违纪行为发生的可能，而密集的赛程也将大大消耗年轻人的精力。谈起如何应对高强度的赛程，成耀东说，“休息最重要，主要就是睡觉，当然也会采取一些其他的恢复方式。”据他介绍，由于队员们尚处于长身体的阶段，无论对营养还是休息的需求都不同于成年球员。

至于体能方面，球队在过去五个月的集训中已经做了充分的准备，球队平日以一天两训为主，训练强度往往也比队员在各自俱乐部中经历的大上不少。有时则会增加至一日三训，比如每周会有两三天晚上去健身房进行体能训练。在球队的最近一次专项耐力测试中，队员的耐力水平都有了较大程度的提高。