

# 教练希望我给老队员些压力

## ——何时在国家队站稳脚跟,刘浩帆给自己定下目标



Vs  
刘浩帆

两年前 U20 亚青赛对日本比赛中制造了对方一个乌龙。两年后的 U22 四国赛又对韩国攻入制胜一球……22 岁的刘浩帆,一路走来不断收获的自信是其个人成长的动力之源。

而这,会越来越成为新一代年轻球员的共同标签。

本版撰稿  
本报记者 林龙

### 我在对抗中不落下风

东方体育:还记得当初是如何走上足球这条路吗?

刘浩帆:主要是受我父亲影响,他很喜欢足球,也是小时候开始踢球,不过他踢的是业余足球。父亲看球的时候会经常带我一起,所以我很小的时候就喜欢上了足球。

东方体育:你几岁开始踢球的?

刘浩帆:小学三四年级的时候,从武汉滑坡路小学的校园足球开始练。踢了差不多一年就被选入了湖北足协的专业足校。

东方体育:小时候踢球给你留下了什么难忘印象?

刘浩帆:足校的集体宿舍,那是我第一次离开家过集体生活。

东方体育:作为中卫,你被浙江俱乐部形容为“身体素质好”。你怎么看待自己的这一优点?

刘浩帆:我的速度快,在对抗中不落下风。

东方体育:如果不踢球,这种身体素质会让你从事其他什么体育项目?

刘浩帆:应该是田径吧,比如短跑。

东方体育:足球之路上,对你影响最大的人是谁?

刘浩帆:汤辉。他是我在浙江队进梯队后的教练。

东方体育:跟我们分享一下当初从湖北转到浙江踢球的故事。

刘浩帆:当时我在湖北足协练了一个多月之后,有浙江俱乐部的教练来挑队员。我被选中了,然后就做了去浙江队的决定。

### 小时候曾经踢过前锋

东方体育:去浙江后,离父母这么远,一开始怎么克服想家的痛苦?

刘浩帆:我 10 岁到浙江时确实很想家。但日子还是一天天过去了,而且,父母差不多会两个月左右来杭州看我一次,也帮助我慢慢习惯了这种异地生活。

东方体育:从 10 岁开始到浙江踢球,从足校一直踢到梯队再进入一线队踢中超亚冠。你觉得浙江青训最打动你的是哪一点?

刘浩帆:当时我们小队员们都待在一个院里,足球氛围很好,除了足球之外,教练也会教我们很多做人的道理。

东方体育:你从什么时候开始踢中卫?

刘浩帆:小时候我踢过前锋,但是进入浙江俱乐部的梯队之后,教练就把我固定在中卫位置上了。

东方体育:俱乐部认为你“具有优秀的选位意识”以及“超出年龄的阅读比赛能力”。对此你自己怎么看?

刘浩帆:所以我很感谢汤辉教练。我 14 岁左右,俱乐部开始组建 2003 梯队,他就是那个时候开始带我的。小时候我踢球的选位一直都很好,汤辉教练又一直教我们,拿球之前要想好下一步要做什么,在场上要多思考。

### 教练鼓励我向上竞争

东方体育:对于 2022 年 10 月 9 日这个日期还记得吗?

刘浩帆:是我第一次在中超出场的日子。当时是客场对武汉(浙江 3 比 0 赢武汉),是在我家乡踢的。可能

教练组也有这个考虑,所以在第 90 分钟的时候给了我出场机会。当时很激动,因为是在家乡球迷面前的亮相。

东方体育:还记得第一次中超首发的日期吗?当时的心情是怎样的?

刘浩帆:10 月 29 日,浙江客场 2 比 1 赢天津。因为提前就演练战术了,我当时就知道自己会首发。赛前很紧张,同时也很期待,但上场之后就没想这么多了。大哥们都给了我很大帮助。

东方体育:是乔迪给了你中超出场的机会,也带你踢了两三个赛季。你觉得他是怎样一个教练?

刘浩帆:刚入队的时候就觉得乔迪的打法很厉害。他的分析能力和战术能力都很强,总是能找到对方的空位。他的传控体系是我之前从未接触过的。

东方体育:浙江队现在的教练卡内达曾是瓜迪奥拉的老师。本赛季,他连续两轮让你首发出场。你觉得他是怎样一个教练?

刘浩帆:他很严谨,训练要求很高,但生活中也能跟大家开玩笑。

东方体育:卡内达跟你单独沟通时对你提出过什么“要求”吗?

刘浩帆:他希望我们小队员要向上竞争,给那些老大哥压力,还有就是希望我能更有领袖气质。



### 入选国足后更自信了

东方体育:你觉得伊万科维奇能选你入国家集训队,最重要的一点是什么?

刘浩帆:可能因为我年轻,还有就是赛季前两轮比赛踢得还不错。

东方体育:在国家集训队的这段日子,对你带来的最大帮助是什么?

刘浩帆:让我更有自信心了。因为和国内最顶尖的大哥们一起训练、对抗,他们都踢了很多亚洲级别赛事,让我学到很多经验。

东方体育:U20 国青队在这次亚洲杯虽然没能打进半决赛,但表现还是很不错,并引起巨大关注。你是上一届 U20 亚洲杯的主力中卫,而且也打进了八强。在你看来,如今这支队伍和两年前那支 U20 有什么不同?

刘浩帆:现在这批 U20 球员,个人能力、基本功,还有传控的水平,都比我们那时候要好很多,一对一的时候也比我们那时候更自信。

东方体育:有种观点认为这支 U20 球队的进步代表了中国青训水平的进步。能否谈谈你的体会?

刘浩帆:我明显感觉到了。就以浙江俱乐部的青训为例,当初我来的时候,一个年级一个班级,三四十名学生,但现在每个班级不仅满员到坐都坐不下,而且名额经常会抢不到。此外,硬件条件也进步了。场地扩大了很多,我们当年刚开始的时候并没有



体能教练,现在不仅有体能教练,而且还有营养师告诉我们该吃什么,不该吃什么。感觉是越来越科学了。

东方体育:几年前你曾和球队一起到日本研习过一个多月。这次日本之行给你带来怎样的感受?

刘浩帆:大约是 17 岁的时候,俱乐部让我们去日本感受一下他们的足球气氛,去的是冈田武史(原浙江队教练)的俱乐部。我觉得他们的球员很有自主性。在训练开始的时候,他们都会主动进行核心牵拉等热身准备,而我们只是在教练的带领下才开始做这些内容。

东方体育:同为西班牙教练,你觉得安东尼奥和卡内达有什么不一样?

刘浩帆:两人都很严谨,都善于激励人,让球员能热血沸腾地走进比赛,让球员愿意为他全力以赴地去战斗。国家队的时候,因为都是同龄人,所以训练更累,对抗更多。俱乐部的话,因为是联赛制,所以训练强度没那么大。国家队更多强调的是攻击性、侵略性,让我们更多地去打到对方身后,给对手制造压力。俱乐部就更多是耐心控制比赛,慢慢渗透,只有机会来临的时候才会让前锋前插进去。

### U23 亚洲杯争进四强

东方体育:面对日本、韩国这两个强敌都能取得进球,跟我们球迷分享一下你的经验。

刘浩帆:应该没有“怕”这么一说。虽然他们能力比我们强,但绝不会惧怕,肯定都是全力以赴“拼刺刀”。而且,在同他们的比赛之前,安东尼奥都为我们详细分析了他们的弱点在哪里,我们都很清楚该怎么踢了。

东方体育:韩国教练对这次失利有些不服气,说有很多主力球员都在欧洲踢球没有回来。但韩国的技战术体系都不会大变的,如果他们主力都回来,你们遇到他们还有信心抗衡吗?

刘浩帆:肯定有信心。我们也有很多进国家队的主力球员没有来。

东方体育:这次四国邀请赛,你不仅对韩国攻入制胜一球,而且获评赛事 MVP。你觉得你最大的收获是什么?

刘浩帆:两年前 U20 亚洲杯遇到日本、韩国或乌兹别克斯坦时,我们精神上会觉得他们很强。这次踢完四国赛后,我们觉得自己和亚洲强队之间

的差距并没有那么大,自信心提升了很多。

东方体育:接下来踢 U23 亚洲杯和亚运会,球队能实现怎样的目标?

刘浩帆:争取打入四强。我们每场都会全力以赴,争取走到最后。

东方体育:U20 的小将们都是奥运会的适龄球员,他们肩上肩负着冲击 2028 奥运会的重任。给他们一个寄语?

刘浩帆:大家都看到了,他们八名球员的能力都很强,我祝他们能多踢比赛,越来越有自信。

### 有机会想去西班牙闯

东方体育:去年的时候,你做过一次心脏手术。虽说已经康复了,这是否给你带来了一些改变?

刘浩帆:是一次小手术,医生也说了,基本不会复发。当然,手术之前的诊断结果不是很好,所以当时还是想了很多。顺利康复后,队友们说我话变多了,可能我变得更加乐观了。

东方体育:父母陪在你身边吗?他们应该会很心疼,对你有什么嘱咐?

刘浩帆:我是在武汉做的手术,他们一直陪着,确实很心疼我,应该也考虑过是否就不要再踢了,但从来不说。手术康复并恢复训练比赛后,他们开始在电话、短信中说一些“不要太累”“心脏不舒服就不要撑着”之类的话。

东方体育:喜欢杭州吗?有没有考虑在杭州安家?

刘浩帆:当然喜欢,我在杭州生活的日子快超过在武汉了。杭州很发达,做什么都很方便,在杭州待得很舒服。目前来看,肯定是有在杭州安家的打算。

东方体育:想过留洋吗?如果有机会,希望去什么国家?

刘浩帆:留洋肯定是目标之一,但现在肯定也是想在中超先更好地证明自己。未来有机会的话,我希望能去西班牙踢球。

东方体育:你的偶像是谁?

刘浩帆:蒂亚戈·席尔瓦。小时候我的身高不高,蒂亚戈也不高,一直很欣赏他的预判、选位,还有领袖气质。

东方体育:最后给自己立个 Flag:希望什么时候能正式进入国家队?

刘浩帆:希望在两年之内能真正成为国家队一员。

独家  
专访