

■ 隔岸观火 |

**新国足“减龄”
不求速成重培元**

葛爱平

2026年开年，新的中国男足在肇庆正式集结，主教练邵佳一交出的第一份名单，传递出一个极为清晰的信号：国足正在稳步进入“硬减龄”周期，平均年龄定格在26.4岁，这个数字是中国男足近十年来罕见的断层式进化。

2024年亚洲杯时，扬科维奇带队的平均年龄高达29.8岁，全队在下半场的体能储备常显吃力；2025年世预赛期间，伊万科维奇虽有微调，但28.5岁的平均年龄依然让整支球队过于沉重。如今3.4岁的降幅代表着整整一代球员的正式接棒。本次名单中25岁及以下的球员多达11人，占比骤升至41%，而在两年前，这个比例仅有15%。

很多人会有顾虑，年轻人担大任能否扛住亚洲赛场的压力？我们来做一个对比：老队员们在国青队时对阵日韩往往场面被动，控球率有时不足30%，心理上也常处于劣势。现在邵佳一麾下的这批“00后”，在国字号梯队时的表现确实展现了更强的竞争力。以去年10月的U16亚预赛为例，中国队在对阵韩国队时展现出了罕见的控制力：控球率60%对40%领先，角球比9比1，射门数几乎是对手的两倍。这种场面上的主动，不仅是数据的胜利，更是青训体系从“选身体”向“选脑子”转变的阶段性成果。这批孩子不再只习惯于盲目开大脚，而是敢于在紧逼下做配合，这种心理上的平视是年轻球员走向进步成熟最宝贵的资产。

年轻人确实会带来新气象，但也要清醒地知道，起用这批人是“播种”而非“收割”。好比养育一个正在蹿个子的少年，虽然他看起来长高了，但骨骼还没完全定型。这时候如果强行让他去挑重担，不仅不切实际，还容易挫伤他前行的信心。现在的中国足球正处于阵痛的特殊时期，需要调理身体、固本培元，队伍有了新活力，但内功还远不够深厚。还需要缴大量的“学费”，如果此时寄予过高的奢望，往往会演变成沉重的枷锁，甚至重蹈覆辙。

因此，邵佳一组建的新国足是一场更加着眼未来的尝试，既然是“减龄计划”，核心就在于这个“减”字——减掉对即刻成功的幻想和对旧有模式的依赖。中国足球需要的不是一次绚烂而短暂的烟火，而是脚踏实地、每一步都有回响的攀登。接下来我们要做的，就是给这支平均26.4岁的新国足，给这批年轻人多一点包容，多一点成长的耐心与空间。

■ 秦天论道 |

**欣赏她们
看好她们**

秦天

她们，曾屹婕、陈睿琳、李晨语等，上海U18球员。

知道曾屹婕，是去年10月的世少赛，她打进了一个位置较偏难度很高的任意球。球挂

死角而入。当时看了，“喔哟”了一声，心想，这小姑娘厉害的。

后问主帅黄坚雄，说曾踢替补。难怪没什么印象。

陈睿琳，有印象。她是主将，在以往的比赛中屡有斩获，有一场联赛还有过大四喜。同是世少赛，她先于曾屹婕打进一个任意球。左脚打进的，也是个死角。

任意球直接破门，打的是死角，这是男足职业球员都未必掌握的技能。两个未满十八岁的小姑娘有这等脚法，定是下过苦功夫的，也是有天赋的。

上周，马良行在队内搞选拔赛，近距离看到了陈、曾，两人皮肤晒得黝黑，黑里透出青春的红光，体格壮实，很健康的模样。

壮实、健康，能扛耐抗，对踢球的，非常重要。技术好，球商

高，如果体格脆弱，扛不住对抗，动不动就受伤，很难一路向上；运气不好的，还有可能“夭折”。所以，知道陈、曾的技能，再看到她们的模样，感到欣慰。

前不久的锦标赛，那个右边卫的突破真是猛，无人可挡。猛中有巧，传中球的落点、分量把握得恰到好处。她叫李晨语。这次近距离见，是话没说就先咯咯笑，笑起来一脸灿烂，一个富有感染力的乐观派。

比起她们，周欣怡、杨伊凡已“跳级”进了U20国青队。还有戴欣羽、吴蕊、袁苏皖等，都有好的技术高的球商，也让人喜欢、欣赏，看好。

人才济济，健康成长，两三年后，上海女足会有大将，中国女足会有栋梁。

■ 自说自画 |

越战越强

阿仁

● 上海久事男篮在主场以95比90战胜宁波队，2026年首战告捷，马到成功了。这场赢球使得东方大鲨鱼在常规赛中取得六连胜，连续击败浙江队、江苏队、四川队、北控队、辽宁队和宁波队，呈现出新的阵容有实力、有士气的腔调。上海男篮本赛季的开局不耀眼，四战中是两胜两负，这使得舆论场上对球队主帅卢伟贬大于褒，认为卢伟的战术过于单调，临场指挥不够强硬，对有情绪出战的外援洛夫顿过多依赖，等等。甚至还呼吁俱乐部撤换主教练，把帮倒忙的表现演到了极致。其实常规赛的每一季

的开局，各支球队都是在磨合中打打运动战的，既给新组合的主力或第二阵容来热热身、试试火候，也对各路诸侯的实力摸摸底、搭搭脉。我讲过，不必将常规赛一时的胜负看得太重要，要给球队、球员和主帅一个宽松一点的空间和一段宽容一点的时间。急吼吼地要求过分的成绩单是不来的。热豆腐烫煞养媳妇，上海人的老闲话老生动也老实惠的。心急不得。

● 新年伊始的CBA新闻是新疆男篮已经把帅位上的刘炜“因身体原因”离队而撤换下来了。刘炜如果被正式官宣下课，

那么他是常规赛打了九轮而下课的第五位主教练了。俱乐部匆匆忙忙让主帅下课算不得有多少本事，这只能表明俱乐部自己是看走了眼。让主教练来背锅的球队往往是走不远的。

上海男篮连胜的势头今天就要面临考验了，晚上将对阵广厦。在第4轮上海队客场以90比97不敌上届冠军浙江广厦男篮，那场球对方外援布朗一个人独得41分。这就要看上海队如何在防守与进攻上改进了。主帅卢伟表示“我们现在还不是强队”。这样的定位很实在的。就祝愿上海的大鲨鱼在常规赛中越战越强吧。

■ 老骥伏枥 |

**兵工厂的
王者之气**

姬宇阳

上轮英超，曼城果然被桑德兰逼平，半程冠军阿森纳的领先优势扩大到4分。

本赛季半程打完，阿森纳拿到45分，保持现在这个势头的话，确实有很大希望在这个

赛季把窗户纸捅破。

阿森纳上一次联赛夺冠，是遥远的2003—2004赛季，到现在整个赛季保持不败这件事，仍然只有那个赛季的阿森纳做到过。

英超前20轮战罢，如今的阿森纳在积分和进球数上，已经超过了2003—2004赛季那支创造历史的“不败之师”。当年的阿森纳20场拿到46分、打进36球，而现在在这支球队前20轮拿下48分、40粒进球。

本赛季，阿森纳输球场次和失球数都是英超最少，而球队在进攻层面确实缺一个高效射手，这方面曼城有哈兰德，上个赛季的利物浦有萨拉赫。但总进球数方面，阿森纳在全英超也仅比曼城少。

而且，这个赛季阿森纳从赛季开始就不断遇到伤病，前场伤

完后场伤，在这个情况下，能做到在联赛过半时仍然稳稳领先，实属不易。

第20轮英超，阿森纳替补登场的是热苏斯、特罗萨德、萨卡和梅里诺，埃泽还没上场。这个板凳深度，确保了后手可以继续给对手足够的压力。

北京时间今天凌晨，如果曼城这轮拿不下切尔西，阿森纳对曼城的领先优势将扩大到6分以上。

《泰晤士报》评论说，在20支英超球队中如果各自选出一位球员概括该球队截至目前的表现，其中，阿森纳的代表人物是赖斯。

队长厄德高伤愈后状态也不错，最近几场比赛，他的表现正在一点点往上走，比赛中也时不时能传出两脚漂亮的直传。

■ 宇观赛场 |

**新赛季
能否走出困境**

朱润宇

随着澳洲赛季开启，赛程的长短仍是网坛一大讨论的话题。

2025年10月，当卡萨金娜决定缩短赛程时，她提到自己如何因为日程安排过多，而在精神和情绪上出现“崩溃”。她也提到，自己并不孤单。包括斯瓦泰克、阿尔卡拉斯两位大满贯冠军在内的多位球员都抱怨赛程过长。

相比以往，2025年的休赛期稍长，但用来备战长达11月的新赛季，或许还不够。2025年，男球员的赛程长达47周，从2024年12月27日的联合会杯开始，到2025年11月23日的戴维斯杯决赛。相对之下，同时开始的女子比赛提前了两周结束。

为了缓解顶尖球员的参赛负担，ATP宣布了优化新赛季赛程的新规，包括把计入排名的赛事总数从19项减至18项；在四大满贯和八站强制参赛大师赛之外，计入最佳成绩的其他赛事从原七项减至六项；TOP30球员的500赛参赛数量从原五站降至四站。

这项新规离球员们呼吁的缩短赛程时间仍存在距离，正式开始执行后，由于一项计入最佳成绩的赛事被剔除，包括德约科维奇在内的球员都被直接扣分，从10分到55分不等，但并未影响到目前的积分排名。

虽然新规仍有副作用，至少ATP做出了一定程度的让步，也和ATP主席高登兹之前“甩锅”的表态有所差别。高登兹曾提到，“网球运动员规划自己的赛程，这是职业体育中罕见的自由，但同时伴随着责任，包括知道何时前进，何时需要恢复。”

这是球员普遍不满的核心。这份自由，让球员陷入了结构性的困境：随着压力越来越大，他们的职业生涯被大大缩短，心理方面也越来越脆弱。低排名的球员，缺少这份自由；高排名的球员，要面对越来越多的表演赛，这也是这批球员的收入来源。

德约科维奇等球员建立的职业网球运动员协会(PTPA)的数据表明，球员在4月、8月和10月更容易出现上半身的伤病，比如因不同场地和不同比赛用球，引起的手腕、肩膀等伤病。26岁的西西帕斯也自曝，去年险些因伤退役。

虽然最简单的解决方案是修改赛历，鉴于四大满贯、ATP、WTA和ITF各有话语权，这并不容易实现。

随着新赛季开始，ATP的新规开始实行，球员能否走出他们面对的结构性困境？