

■ 隔岸观火 |

晋级之后问自己



葛爱平

当中国U23淘汰乌兹别克斯坦队，进入亚洲杯四强时，很多人有点不敢相信——因为中国足球，与“赢”这件事，已经恍若隔世。但是悬殊的技术统计表明，这场胜利用“苟活”形容更加贴切。

然而从第90分钟到加时，再到点球，这支U23并非依靠运气站到最后，面对身体、对抗和比赛节奏都明显占优的乌兹别克斯坦，中国队在整体站位、协防纪律以及攻防转换的选择上，展现出了近些年少见的成熟度。不冒进、不乱冲，知道什么时候该退，什么时候该咬住。

尤其是下半场和加时阶段，在体能明显下降的情况下，中国队依然能保持阵型完整，没有被对手持续压垮。对中国各级国字号来说，这几乎是反常的。点球大战的胜利，本质上也是这种稳定心理的延续。

我更愿意相信，这并不是“天赋”的突然爆发，而是训练、比赛经验和相对稳定管理共同作用的结果。

中国足球的根本问题，从来不是“会不会踢球”，而是能不能长期做对的事。

这些年，我们见过太多U20、U23在某一届比赛中“看起来不错”，随后迅速消失；也见过太多被称为“黄金一代”的球员，在舆论、急功近利和体制摇摆中被拔苗助长，提前消耗掉；青训体系、教练思路、联赛政策，三五年一轮推倒重来；尚未成熟的年轻球员，就被迫承担“拯救中国足球”的象征意义。

于是，中国足球总是在“看見希望”之后，陷入更深的失望。

这次U23进入亚洲杯四强，并不意味着已经追上日韩，更不意味着站在亚洲一流。它只是证明了一件事：这条路，至少没有明显走歪。如果相同的训练逻辑、选材标准和比赛理念能够延续到下一届、再下一届，中国足球至少不会每次都从“零”开始。

当然，这支U23依然存在清晰短板：前场创造力有限；一对成功率明显偏低；在高压下的技术稳定性不足，失误率依然偏高。这些问题，不可能靠精神力解决，只能依赖长期高质量比赛和更高水平的联赛环境。

因此，中国足球当下最重要的，不是“总结经验”，而是忍住把他们迅速推向成年国家队的冲动；忍住用一场胜利为整个体系“盖章成功”的冲动。而是要稳定教练与体系，至少有一个完整的奥运周期。先别急着问他们能走多远、能否创造历史，而是问我们做对的事能坚持多久？

■ 秦天论道 |

自信之光



秦天

一笑，露出一口白牙，很帅。笑起来，一脸的灿烂，眼睛里闪耀出自信的光。这是李昊。

李昊的反应真是快，快如闪电，高接低挡，多次扑出险球。一个好门将相当于半支球队。李昊恐怕不止半支球队。说李昊以一己之力把球队带进

了四强，是可以的。

李昊超好的表现是技术过硬吗？过硬技术的背后有没有别的？譬如内心的强大。这强大，是不是自信？自信与生俱来，还是后天养成？

李昊还没到22岁。此前，他有九年的留洋经历。他的少年时期在马竞度过。少年期和成长期。马竞的环境怎样？李昊的自信是在马竞养成的吗？

前些日子，有关青训有过一场争论。争论的焦点，是练基本功重要还是多打实战重要？

这个争论，是技战术层面的，没有涉及到气质、心理的层面。

罚点球，起主导作用的是技术还是心理？杨皓宇技术不错，可所罚点球，偏出了门外。

刘诚宇的技术也不错，曾是国青队的射手，他至少有过两次罚出的点球，没力量、没角度、被扑出。

杨、刘出自哪里的青训？现在，他们都在申花踢球。不知道申花的环境，对年轻球员是怎样？

严格与批评，尤其与训斥、谩骂之间，不是等号。见过带教充满着批评、训斥、谩骂的教练，也见过带教有批评，但更多是肯定、鼓励、赞扬的教练。

不同方式带出来的球员，技术上差别不大，气质上明显不同。

从骂声中走出来的球员，容易紧张、怯场、走样。

自信肯定不是骂出来的。

解读李昊，悟出真谛，让更多年轻人的眼里闪耀出自信之光。

■ 自说自画 |

连连创造历史



阿仁

● 中国U23在本届亚洲杯上已经创造了两次历史了。U23国足从小组赛出线是创造了历史了，因为在前五届这个年龄段的亚洲杯上，U23国足都没有能够晋级之后的淘汰赛。在上周六开打的亚洲杯1/4决赛中，这支国足又创造了新的历史。对阵劲敌乌兹别克斯坦U23，在120分钟内与对手0比0战成平局。在点球大战中，门将李昊神勇扑点奠定胜局，以4比2淘汰乌兹别克队，晋级四强。已经有评论讲U23国足的这两次突破创造了球队最佳战绩，能够载入中国足球的历史成绩册了。球还没有踢完，功劳簿已经呈上来了。

U23国足当下的功臣是守

门员李昊。他的出色发挥使球队连续四场零封对手。与乌兹别克队交手，中国队射门六次、射正零次，对手则射门有28次，八次射正球门。李昊全场八次扑救已经登上网络热搜榜了。李昊身高1.87米，算不上是门线上的“高大全”门将。他留洋过西班牙，加入过马德里竞技俱乐部青训体系。2023年他还正式签约马竞俱乐部，成为继徐新之后第二位加盟西甲豪门的中国球员。从2021年始，李昊在U20、U21和U23国足中都上场和首发过。去年，李昊在中超联赛亮相，他为青岛西海岸出战上阵。去年6月，李昊还当选过当月最佳门将。据称，这位年轻门将的身价已经暴涨，

没有数千万元是得不到他的。一夫当关，万夫莫开的门神当然是要吃价钿的。足球淘宝要有眼力的。

● U23国足创造佳绩的另一位功臣当数主帅安东尼奥。这位西班牙教练带兵多年，在本届亚洲杯上以摆大巴的战术使球队杀进四强。他讲，零封对手不重要，重要的是赢球。在明晚的半决赛中，中国队将对阵越南队。越南U23是小组赛三胜出线，淘汰赛加时击败了阿联酋。U23国足将会战一支杀伤性十足的球队，还能创造历史而冲进亚洲杯决赛场吗？央视有全程直播U23国足的计划的。周二守住电视机，不要错过噢。

西海岸的定位，让李昊这样一位20岁的门将，在2025赛季获得了代表西海岸在中超联赛里首发29场的机会。

之所以说李昊加盟青岛西海岸是一次非常正确的决定，还在西海岸的门将教练，正好也是我们刚才提到的另一位中国国字号的优秀粤派门将杨智。对西海岸的采访也证实了：杨智面对李昊这样身体条件和自己接近的年轻后辈，给予了一些具有针对性的专项训练，进一步强化了李昊的特点和优点。

我们会继续关注李昊的表现，毕竟U23比赛和未来成年国家队比赛对手还是不同的。从年龄结构上来说，他的确具备了未来接班成为国足门将的可能，但是如何继续做到扬长避短，仍然是李昊作为门将肯定要面对的考验。

中国队继续加油，努力争取闯过半决赛，进入决赛中去。

■ 宇观赛场 |

草根球员在澳网圆梦



朱润宇

周杰伦喜欢网球不是新闻，但他去打澳网足以上个头条。

让周杰伦飞往墨尔本的，是今年澳网开赛前的“一球制胜”表演赛。和传统网球比赛的赛制不同，全新的“一球制胜”，采取一球定胜负的形式，赢球晋级，输球出局。选手通过“石头剪刀布”决定发球权归属，增加了比赛的悬念。同时，主打快乐至上的比赛宗旨，减少了职业比赛中的胜负压力。

参赛选手中，有24名职业球员、8名澳大利亚各州冠军、8名资格赛突围的球员，和以周杰伦为首的8名外卡球员。

在首轮比赛中，周杰伦面对维多利亚州冠军彼得·约维奇。赢得发球权的约维奇以一记ACE球，就结束了比赛。换句话说，周杰伦没碰到球，比赛仅持续了几秒。

看上去，好像周杰伦“输得有点惨”，但在这个偶然性大于实力的赛制下，职业球员也接连出局。最终的冠军、悉尼城堡山网球学院业余球员乔丹·史密斯，在晋级的路上，接连战胜了辛纳、阿尼西莫娃等顶尖职业选手。

和职业比赛不同，“一球制胜”的比赛更具娱乐性。快节奏、悬念深，同时观赛门槛不高。这也是澳大利亚网球协会的办赛初衷，即“展现网球最具激情的一面，赛事节奏明快、原汁原味，对每个人都敞开大门”。

对24名业余或半业余的球员来说，“一球制胜”是让他们能短暂圆梦的舞台，也拉近了他们和职业赛场之间的距离。

夺冠的乔丹·史密斯，离网坛很近也很远。史密斯曾一度加入过职业网坛，征战数年，2022年达到职业生涯最高的单打排名第1141位。但因为伤病和无法负担参赛费用，最终选择放弃。通过“一球制胜”，他不仅圆了网球梦，也帮赛事实现了初衷。以下克上的逆袭励志情节，正是体育比赛中的精髓。

职业赛场上“高门槛”的标签，往往会劝退那些草根球员。但如果一项运动要健康地发展，少不了让外行人变成内行人的过程。通过明星的公众号召力、专业球员的职业加持和业余球员夺冠等多个维度的传播，今年的“一球制胜”毫无疑问是成功的。

在网球“放低身段”，从精英竞技转向全民普及的过程中，澳网的创新赛制是一次大胆尝试，也是一个模板。未来体育想破圈，也许少不了一丝娱乐性。