

## ■ 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“看见希望”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;一对一成功率明显偏低;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。

## ■ 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

## ■ 老骥伏枥 |

至今零失球的  
U23国足

姬宇阳

U23国足通过点球大战晋级亚洲杯四强。

可惜了,这届U23亚洲杯和奥运男足资格赛没关联。否则,真的是距离久违的奥运男足决赛圈,只有一步之遥了。

到现在中国队四场比赛,都保持着零失球。这也许就是



门将李昊。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,

本届杯赛给中国国字号男足留下的最重要启示。

门将李昊这场比赛又立功了。中国足坛曾经有过两位著名的粤派门将,国门区楚良和杨智,他们共同特点都是身高不高,却都以反应敏捷取胜。区楚良1米80,杨智1米86。

从成长环境、身体条件和技术风格来说,李昊都更像是新一代粤派门将的代表。虽然出生于河南,但李昊从小是在广州接受的足球训练。李昊的身高是1米87,与杨智接近,在门将中无论身高臂展,不属于条件很突出的。

李昊2023年代表国青参加U20亚洲杯时已经崭露头角,那次他就给我留下了深刻印象,当时的主教练也正是是安东尼奥。而李昊在去年联赛开始前,被青岛西海岸主教练邵佳一推荐加盟球队,回过头看,这是一次非常正确的决定,邵佳一对他的了解和

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,对年轻球员是怎样的?

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。

## ■ 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、八名澳大利亚各州冠军、八名资格赛突围的球员,和以周杰伦为首的八名外卡球员。

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。