

救  
贖

【少年锐气】

何恋天宫清寂味  
思凡下界似神仙

何思凡

国少一路打进亚洲杯决赛，展现出的实力为中国足球的复兴带来了希望。更动容的是小将们逆风飞扬的精神力量。

何思凡是这种精神的代表。首战输印尼而被质疑让他承受了更甚于球队的压力，但他逆境中爆发的能量和进球奠定了球队晋级世少赛和最终打进决赛的基石。中国足球的崛起，需要实力的提升，更需要这种拼搏的精神。

本版撰稿  
本报记者 林龙

何思凡在这届亚洲杯上的成长和球队极为类似，他比其他队友更像是球队的缩影。首战对印尼，球队落败而面临小组被淘汰危机，何思凡表现一般，中场休息后被换下。赛后他和球队一样都承受了巨大压力。比赛中何思凡有过一次门前兜射但打高了，另外还有一次传中没和队友形成默契，此外就亮点不多。大赛首战，状态来得慢很正常，但第二场对日本的比赛，何思凡没有出场，这被认为是教练组对他首战表现的“处置”。虽然主帅浮嶋敏对此没有过回应，但也让何思凡成为了焦点之一。

“此前对印尼赢过两场，心态没有摆正……但那是热身赛，现在是正赛，压力是不一样的。”何思凡很勇敢地面对了首场比赛的问题。“第二场对日本没有上……”何思凡同样直面教练组的“处置”。但正像他在泰山足校的教练汪强所评价的：“他从小就是大心脏。”何思凡没有被这次困难击垮。对卡塔尔比赛再次首发的何思凡顶住压力，用一记精彩进球帮助球队打开了胜利之门，也为自己“正名”。首战对印尼差不多同样位置的射门打高了，但对卡塔尔他把握住了机会。“我就是这么练的，球总会进的。”首战的挫折没有影响他的自信心，反而激发了他的潜能。而除了自信不变，何思凡也付出了比首场比赛更多的努力：“（赛后）和日本籍助教也在说，可能光YOYO跑都跑了最少20次了。”

成为球队晋级世少赛的功臣，但何思凡谈得更多的还是队友。“主要是万项那个转移球太好了……”以及球队，“……包括对卡塔尔，我们都是以低姿态去拚对手，靠顽强的意志拿下。”而在帮助球队晋级之后，更加自信何思凡也越战越勇，面对沙特的1/4决赛中奉献了精彩的个人表现。先是用巧妙的头球助攻赵松源反超比分，随后又用一记单骑闯关将比分锁定为3比1。这个进球不仅体现了精湛技术，更是何思凡大心脏和自信的完美展现。先是人球分过，然后顺势内切过人，在禁区里又从容做出调整后左脚劲射，击中横梁入网。这个进球的每一个环节都需要技术和球商，以及自信心。而且，何思凡是右脚将，选择左脚射门完全是对自己的左脚能力非常自信。

两场比赛的两个精彩进球让首战的阴影一扫而空，也正是首战的挫折让何思凡逆境中爆发。何思凡证明了自己对于球队不可或缺的价值。随后的半决赛和决赛，何思凡均首发出场并贡献了持续稳定的发挥。不过，他在对沙特比赛后还是把主要的功劳归于了集体：“这个进球不是我一个人创造出来的，是整个球队的防守，很团结，断下皮球后打进的。”从这个态度就不难得知，他何以能无惧挫折，逆风飞扬。有此品格，何思凡的未来会更值得期待。

“

友谊赛和正式比赛的确不一样！感谢教练组的信任，让我打左边锋，我也没有辜负他们……

——何思凡



——何思凡

## 速度快协调好，从小就有“高球商”

何思凡在本届亚洲杯贡献2球1助攻，不仅有精湛的技术，更展现出很高的球商。何思凡在10岁的时候被山东泰山足球探相中，靠的就是远超同龄人的球商，技术能练出来，但球商和天赋一样都可遇不可求。何思凡的这个优势，来自于天赋，更来自于他成长过程中的“有志者，事竟成”。

和很多队友一样，何思凡有一个喜欢足球的父亲，而他的足球之路也正始于2015年开始兴起的校园足球。他小学就读的

合肥市竹溪小学是全国校园足球特色学校，在当时开始推行“人人有训，班班有队，队队有赛”的普及模式。在这种氛围下，速度快、协调性好的何思凡被体育老师兼足球教练选入球队，成为学校首批系统训练的足球小将。启蒙训练很枯燥，但何思凡每天放学后都会留在操场上练习颠球、踢球、传球和折返跑。盛夏湿热，寒冬酷冷，但何思凡从未缺席训练。教练回忆说，何思凡在同批队员中天赋不是最突出，但绝对是最能吃苦、最自律的一个。“别人偷懒他不会，别人抱怨他不怨，训练质量始终在线。”

这份超年龄的专注让他快速进

步，一年级下半学期就开始参加正式比赛，并很快凭借速度优势和果断射门而崭露头角，球商就在这种专注中日积月累。专注也不仅局限于球场，何思凡在学习和其他各个方面都堪为同学表率。三年级时，何思凡成为球队队长，同时担任班长、大队部队长，并获评合肥市三好学生。德智体美劳全面发展的何思凡，在球场上也就比其他队员有了更多的思考。曾带过他的启蒙教练葛导和张导都认为何思凡是球技和人品俱佳的球员。“他不仅拥有着超出同龄人的爆发力和身体素质，同时球商极高，心智也比较成熟。”

2018年南京“迎新杯”比赛，何思

凡凭借精湛的技术、门前的冷静以及清晰阅读比赛的能力而成为整个赛事的明星，并吸引了山东泰山足球探的关注。2019年，10岁的何思凡收到泰山足球试训邀请。与来自全国精英苗子的比拼中，何思凡在场上的镇定和从容让他脱颖而出。同年9月，何思凡进入泰山足球2009年龄段梯队，开始接受职业化青训。而仅仅两个月之后，他就从黄队升入代表主力的红队，成为泰山足球重点培养的对象。

2022年是何思凡青训阶段的突破之年。在首届全国青少年U13联赛全国总决赛中，何思凡在对阵广州的决赛中攻入唯一进球，帮助球队夺冠，他也一球成名。此后先后入选U15、U16以及如今的U17国少，并凭借冷静的球风和优秀的球商而成为队伍不可或缺的主力攻击手。

## 逆境展现强大心理素质，大家都夸他“能扛事”

国少此次能打进亚少赛决赛，除了本身实力够强，更得益于走稳了关键几步。这其中，赢卡塔尔获得世少赛资格无疑是最关键的一步。收获信心后的国少渐入佳境，连克沙特和澳大利亚也是水到渠成。

同卡塔尔的背水一战，是何思凡的进球稳定了军心，他也当之无愧成为国足时隔21年后重返世界赛场的重要功臣。对沙特的四分之一决赛又是何思凡挺身而出，用一球一助帮助球队3比1逆转战胜东道主，昂首晋级四强。沧海横流，方显英雄本色。何思凡证明了自己拥有一颗大心脏。

出生于合肥的何思凡，2019年加

入山东鲁能（现泰山）足校后很快成为梯队主力。2022年年底举行的第一届中国青少年足球联赛全国总决赛，何思凡的进球帮助山东泰山U13队伍在决赛中1比0战胜对手而夺冠。2024年，何思凡进入U15国少集训队，并逐步成为球队的核心主力。此次亚少赛一战成名的何思凡，对卡塔尔的比赛后发出了由衷感叹：“努力没有被辜负。”

国少曾在两个月前的热身赛7比0横扫印尼，何思凡也攻入一球，但这次亚少赛首战却0比1输给印尼，球队一度陷入绝境。首发出场的何思凡在中场休息后被换下，他的感受也格外

深：“友谊赛和正赛还是不一样。”对日本的比赛何思凡没出场。对卡塔尔的比赛，何思凡终于迎来了爆发。“感谢教练组让我打左边锋，我也没有辜负他们。”他在比赛中接万项传球后内切射门，打进一记精彩的兜射，但何思凡把功劳首先给了万项：“他的转移非常好。”何思凡也承认，自己和球队都付出了全部的努力才迎来这场胜利。“我赛后还跟教练说，光YOYO跑都跑了20次了……”在何思凡看来，除了努力之外，球队的状态也通过对印尼、日本的两场比赛而逐渐调整出来了。

对沙特的比赛，何思凡上半时还是踢左路，下半时被换到右路后踢得

更得心应手。给赵松源的助攻就很巧妙，而最后的进球则为这场胜利画上精彩的句号。先是写意的传球分过，然后顺势内切，大胆突破，在禁区里如入无人之境，最后射门脚法也运用得当，整个过程称之为世界波毫不为过。

赛后，何思凡首先将进球归功于球队的防守。“但也很开心，希望胜利一直延续。”小组出线之后何思凡就说过，既然目标打进世少赛已经完成，“后面肯定是朝着冠军去奋斗。”冠军最终失之交臂，但何思凡在此次大赛中所做出的贡献和关键时刻能扛事的经历会助力他在未来的职业道路上更有信心，一往无前。

