

一位中国教练的青训观察

“留洋”首先争取稳定出场

今年六月,中国守门员教练李实所在的格勒迪希队获得奥地利足球第四级别联赛冠军,成功升入下赛季的第三级别联赛。近期,李实在接受记者专访时分享了他“留洋”执教一个赛季的观察和体会。



2025年10月22日,李实(右)在在奥地利训练场指导学员训练。 新华社发

李实 2025 年赴奥地利执教,在格勒迪希队和另一支第三级别联赛球队担任守门员教练。他介绍,奥地利第四级别联赛是业余联赛,格勒迪希队所有球员都不是职业球员,只能晚上过来训练,每周最多能训练四次。上赛季,球队距离升级仅一步之遥。这个赛季,全队在比赛心态上调整得较好,团结一致、全力以赴去拼每一场比赛,最终拿下了联赛冠军。

人才成长离不开足球土壤

在奥地利,李实近距离观察了当地青少年足球人才的培养。他认为,足球人才的成长不能急于求成,而要依托良好的足球环境和长期积累。

“在萨尔茨堡,几乎每个小镇都有球场。无论你住哪里,都能找到踢球的地方。大多数孩子都会踢足球,家长们也乐意让孩子一直参与足球运动。”

李实介绍,当地既有萨尔茨堡红牛队这样的奥超球队,也有第三、第四甚至更低级别的球队,每个人可以根据自身水平找到合适的俱乐部,参与足球运动的门槛很低。

“青训选材既要考察球员的身体素质、技术水平,也涵盖学习能力、意志品质、抗挫折能力等方面,很多特质和天赋需要随着时间才能体现出来。这边

在孩子 14、15 岁前,以培养兴趣为主,这样做是为了吸引更多孩子参与足球,还没有到选拔组队出成绩的阶段;而国内在这个年龄段,已经把一些技术、身体条件比较好或练得比较多的孩子选拔出来组队比赛。两种模式各有优劣,取得成绩获得关注,肯定能让家长更有信心让孩子踢球,但青训最终要看的还是成年后球员的成才率。”

李实提到,奥地利国家队时隔 28 年再次进军世界杯,一个原因是奥地利重视教练员的培养和多层级联赛的建设,为本土球员和移民球员提供了非常好的踢球平台。此外,奥地利一些大俱乐部吸纳了很多优秀外援,本土球员在竞争中提升能力,并且利用大量国际性赛事与世界各地的高水平球队过招,学习了解不同风格的足球,通过对手发现自己的问题,这些对球员的成长至关重要。

“留洋”首先要争取稳定出场

李实注意到,无论是在奥地利俱乐部一线队还是青训梯队,都能见到不少日韩球员。“日韩球员扎堆于中欧,一是他们有‘留洋’传统,二是奥地利、瑞士等国联赛球队能给亚洲球员提供较多比赛机会。奥地利超级联赛相当于德乙或德丙,从这里起步还是比较容易的。西班牙、葡萄牙

联赛更容易吸引南美和北非这些地方的球员,因为他们有相似的文化环境和背景,留给亚洲球员的机会相对较少。”

“中国年轻球员走出去,无论去欧洲哪个级别的俱乐部,首先得站住脚,并获得稳定的出场时间。即便像罗纳尔多那么优秀的球员,登陆欧洲的第一站也是荷兰埃因霍温,而不是五大联赛。所以得脚踏实地,一步一步来,争取在球队打上主力或轮换主力,有了出场时间才能展示自己的实力,容易被教练和球探看到。欧洲的足球体系不会埋没优秀的球员,重要的是让自己打出数据来。”

李实说,中国球员赴欧发展,不仅要花较长时间适应语言、文化和更衣室环境,学会与教练、队友沟通,还要证明自己具备比当地球员更强的竞争力,面临着不小的挑战。他建议球员“留洋”前要做好充分准备,尽早学习语言,选择目的地时也不应只盯着某一个联赛。

“我们这一代球员之前走了些弯路,对球员和教练员生涯没有整体规划,只局限于国内而没有主动向先进足球学习。我退役后来欧洲当教练员,希望能多做一些帮助中国球员赴欧发展和国内教练员出国培训交流方面的工作,让他们从技战术、体能、数据分析、球探等各领域学习欧洲的足球体系,了解欧洲足球的底层逻辑。”

新华社维也纳 7 月 26 日电

体坛快讯

攀岩世青赛

中国队获三金一银三铜

新华社北京 7 月 26 日电 据世界攀联消息,2026 年世界青年攀岩锦标赛当地时间 25 日晚在意大利阿尔科结束,中国队获得三金一银三铜。

本次比赛为期八天,设 U19、U17 两个年龄组别,每个年龄组分设男、女攀石、难度和速度六个小项,共产生 12 枚金牌。中国队选手在 U17 男子、女子难度,U17 女子攀石,以及速度项目所有组别中跻身决赛。

16 岁的李美妮在 U17 女子难度赛中获铜牌,为中国队夺得本届赛事首枚奖牌。此后在 U17 女子攀石项目中,作为卫冕冠军的她再添一铜;15 岁的谭有恬在该项目中表现亮眼,首次参赛即获得银牌。

男子方面,15 岁的穆泽润在 U17 男子难度决赛中排名第六,创造个人最好成绩。

速度项目中,周明意在 U17 组男子速度赛中为中国队夺得本届赛事首金;陈诺获女子第三。U19 组中,中国队的史炎泽、黄欣怡分获男、女子冠军。

本届赛事 12 枚金牌中,中国队获得三枚速度项目金牌;日本队凭借攀石和难度项目中的优势也夺得三枚金牌,其中 15 岁的仲田和树在 U17 男子组中包揽攀石和难度双金;韩国队亦在难度和攀石项目中收获两金;奥地利、新西兰、德国和瑞士队各获一金。

全国室外游泳精英赛

于子迪刷新 100 蝶个人最佳成绩

新华社成都 7 月 25 日电 2026 年全国室外游泳精英赛 25 日起在四川成都举行,共设 30 个男女单项,覆盖四种泳姿与个人混合泳,不设接力项目。小将于子迪在 25 日晚进行的女子 100 米蝶泳决赛中以 58 秒 10 夺冠并刷新该项目个人最佳成绩。

本次比赛在露天泳池进行,这对于许多选手而言是新鲜体验。李冰洁在女子 200 米个人混合泳比赛中以 2 分 14 秒 91 收获冠军。她表示,这次比赛也是检验自己连续作战状态的机会。“室外氧气更足,赛场新鲜感也强。平时室外比赛的机会不多,这次我来参赛刚好提前适应环境,给奥运攒经验。”

作为亚运会前的一场全国性比赛,不少选手报名“非主项”以调整状态、适应比赛节奏。张雨霏报名女子 200 米个人混合泳,并在比赛中收获第五名。预赛结束后她表示,距离洛杉矶奥运会越来越近,训练都在稳步推进,争取拿出满意的表现。与小选手同场竞技,张雨霏表示自己要向她们学习“快乐游泳”。

覃海洋以 26 秒 78 获得男子 50 米蛙泳冠军,费立纬以 3 分 50 秒 68 获得男子 400 米自由泳冠军。杨偲熙、赵家悦、王骏腾等多位“05 后”“10 后”年轻小将均有金牌入账。2012 年出生的于子迪当日分别在女子 100 米蝶泳与女子 100 米自由泳比赛中拿到金牌与铜牌,其中 100 米蝶泳决赛 58 秒 10 的成绩也创下个人最佳。

暑期档即将迎来“最强一战”

7 月 26 日,由董润年执导的电影《年会不能停 2!》宣布提档至 8 月 1 日公映,让本来已经激烈的暑期档大战再添一强手。再加上 7 月 29 日全球领先上映的《蜘蛛侠:崭新之日》,预测今年暑期档即将迎来“最强一战”。

目前,《功夫女足》和《八仙!》激战正酣。截至日前,《功夫女足》票房已破 19 亿元,预测总票房超 27 亿元,而《八仙!》的表现后劲十足,目前票房已破 7 亿元,预测总票房超 19 亿元,成为今年暑期档第二部爆款电影。目前,两部影片的单日排片占比均超过 30%。自 7 月 24 日开始,《八仙!》单日票房已超《功夫女足》。

随着《蜘蛛侠:崭新之日》和《年会不能停 2!》相继公映,今年暑期档将

迎来竞争最激烈的时刻。“蜘蛛侠”系列在中国拥有大量的粉丝,2019 年,由汤姆·赫兰德主演的《蜘蛛侠:英雄远征》在国内暑期档上映后收获了 14.17 亿元的票房。今年 7 月 24 日,汤姆·赫兰德和赞达亚更是出席了在上海举行的《蜘蛛侠:崭新之日》中国主创见面会,吸引了大量影迷前来捧场。而董润年执导的《年会不能停!》2023 年公映后,不但取得了 12.92 亿元的票房,还引发了广大网友对于职场生态的讨论。此次《年会不能停 2!》由张若昀、白客、高叶等主演,在制作上有了很大升级,让人充满期待。相信两部新片的加盟,必将给这个暑期档带来最火的热度。

据京报网

