



玉昆门将、昆明小伙余鉴贤：“给自己中超首秀打 8 分”

都市时报全媒体记者 陈雯韵

中超联赛第四轮，云南玉昆客场 1 比 3 不敌上海申花。尽管球队失利，但云南玉昆队中年轻门将余鉴贤成为赛后焦点，这位 23 岁的昆明小伙迎来了中超首秀，他用稳健的表现赢得主教练安德森的称赞：“他是一个很棒的守门员，非常有实力。”

时隔多日，在玉溪接受媒体记者专访的余鉴贤给自己的中超首秀打出了 8 分：“高空球处理得好，对落点的判断精准，但临场细节还需提升。”这种冷静的自我剖析，贯穿了他的职业生涯。初中才开始接触专业训练，辗转多支濒临解散的球队，再到跟随家乡球队冲超成功，余鉴贤的故事不仅是足球梦的缩影，更是一个关于坚持与热爱的寓言。

A “捅破窗户纸”的中超首秀

4 月 2 日，2025 赛季中超联赛第四轮，云南玉昆做客上海八万人体育场对阵上海申花，23 岁的昆明籍守门员余鉴贤迎来了自己的中超首秀，这已经是他第二次在赛场上直面这支中超老牌劲旅。相比起 2023 年 6 月在足协杯上以一支中乙球队的身份去挑战上海申花时的紧张与青涩，他认为自己的心态愈发沉稳。“我觉得我的心境是真真正正地沉了下来，到了场上看到申花现场的几万名球迷，我的内心非常平静，我觉得自己配得上这一切，我肯定能做好。”

回忆起比赛前一周得知自己将要首发的那个夜晚，余鉴贤坦言：“激动得两天没睡好。”兴奋与压力如潮水般涌来，但他很快学会与焦虑和解：“越临近比赛越要冷静，门将的决策容不得半分冲动，想得再多不如场上发挥。”训练中，教练组为他量身定制了训练计划，而他自己则在脑海中无数次推演申花的进攻套路——这支老牌劲旅的每一次传中习惯，都被他拆解成无数个需要卡位的瞬间。

在这场比赛中，云南玉昆最终被申花以 1 比 3 逆转，但年轻的余鉴贤受到了极大的关注。数据显示，余鉴贤在这场比赛中完成了 6 次成功扑救，其中 4 次扑出对手在禁区内的射门，在赛后各个平台的打分中，球迷们也都毫不吝啬地给了余鉴贤高分。而他自己，则是为中超首秀打出了 8 分。“高空球是守门员的‘窗户纸’，这场比赛我把它捅破了，对我来说完成了一个特别大的突破。在比赛中，守门员一旦出击，他身后的球门一定是空门，所以做出出击摘高空球的决定对每个门将来说都是考验。这场比赛的表现，让我不管是在平时训练还是比赛中的信心都大幅提升。”

更加值得一提的是，作为门将的余鉴贤整场比赛 11 次成功长传，为全场球员最多，他多次精准发动长传找到锋线核心恩里克。这些数字背后，是他对门将“脚下技术”的极致打磨：“我从小练边后卫，脚下活是本能。现在队里需要直接长传找前锋，这既是战术要求，也是我值得骄傲的强项。”



余鉴贤接受采访 供图

职业生涯

- 2018年 加入河北足球俱乐部梯队，代表球队征战青超联赛、潍坊杯等赛事。
- 2021年 加入昆山足球俱乐部预备队，作为主力门将代表昆山参加中国足协U21联赛。
- 2022年 升入昆山一线队，跟随昆山队夺得中甲冠军。
- 2023年4月 转会到云南玉昆足球俱乐部。
- 2024年10月 随云南玉昆获得2024赛季中甲冠军。
- 2025年1月 与云南玉昆俱乐部续约。
- 2025年4月2日 2025赛季中国足球超级联赛第四轮，首发完成中超首秀。



2024 年 8 月 18 日，余鉴贤在玉昆明星球员见面会上与球迷互动

本组图片 资料图片

B “非典型”的足球启蒙路

余鉴贤的足球之路写满了“非典型”色彩。他接触足球的时间比一般孩子要晚，而他最初踢的是边后卫，直到考入昆三中后，他爱上了“奋不顾身勇敢扑球的感觉”，才开始转型成为守门员。在这个过程中，他深受德国队门将曼努·诺伊尔的影响。

“我第一次看世界杯是 2014 年的巴西世界杯，那届世界杯上诺伊尔拿到了金手套奖，还帮助德国队夺冠，我觉得他改写了门将的历史，让我感觉非常震撼。”余鉴贤说，“我非常希望和诺伊尔一样成为一个激进、有攻击性且脚下技术出

众的门将，慢慢地向顶级门将的行列靠拢。”

尽管接触守门员训练的时间比其他日晚，但余鉴贤足够努力。“他不仅在日常的训练中刻苦努力，心中更有一股不服输的劲儿，想要变得更好。”余鉴贤在昆三中的足球教练贺国强说，早在初中时，他就看到了余鉴贤身上的不同。“每到周末他都会找教练加练，更加难能可贵的是，他也是老师心目中的好学生，做到了学习和训练兼顾。”

“动力来源于对足球的热爱。”余鉴贤坦言，自己从小的梦想就是成为一名职业运

员。“大多数家长都希望孩子能够好好学习，但在努力学习之余，我也一直没有放弃过我的梦想。所以在每天的训练之后，我还希望针对自己暴露的问题进行加练。”

初中毕业后，余鉴贤进入体校开始专业训练，之后，他被引荐到北京北控俱乐部进行试训。俱乐部教练非常看中余鉴贤出色的脚下技术，很想留住他，但俱乐部的财政状况无法负担余鉴贤的工资。于是在一场与河北华夏幸福预备队的热身赛后，被华夏幸福教练员看中的余鉴贤选择加盟河北华夏幸福 U19 梯队。

C 野球场上的孤独训练

在河北的几年，余鉴贤通过训练比赛成长了很多，但职业道路的颠簸远超想象。当时由于球队状况不太好，他便离开了球队，此后一直处于不断找队试训的状态。他把 2019 年的那个冬天称为职业生涯中的至暗时刻，回到昆明等待着被“挑选”的余鉴贤形容自己快抑郁了：“一个守门员的运动生涯大概会持续到 37 岁，但没想到的是，当时 20 岁左右的我就要面临是否退役的抉择。”

和小时候一样，梦想和热爱的力量帮助余鉴贤撑过了这段时光。在这半年里，余鉴贤上午会到健身房进行力量训练，下午则会自己抱着足球到野球场进行有球训练，约不到朋友陪练，他就自己一个人练。“把球放在地上练扑

救，没有人配合，只能靠想象完成动作。”回忆起那段日子，余鉴贤说，“表面看起来非常充实，但内心还是非常空虚难受，因为没有归属。”

孤独坚持、对足球的偏执，还是让余鉴贤挺过了试训 7 支球队的煎熬。“每一次站在新训练场，我都告诉自己，自信是门将的第一装备，我不怕被淘汰。”终于，余鉴贤等来了昆山俱乐部的机会，职业生涯得以延续。“还好坚持了下来，一切都值得。”

余鉴贤在昆山俱乐部完成了自己职业联赛的首秀，并随队夺得了中甲联赛的冠军。没想到的是，冲超成功的昆山俱乐部随即遭遇解散。“我一直觉得我运气不太好，经历了太多，之前待过的球队也都解散了，但现在回想这一

切才发现，冥冥之中早有注定。”昆山俱乐部解散后，余鉴贤在 2023 年 4 月回到了家乡，加盟了云南玉昆，随队征战当年的中乙联赛。之后，云南玉昆升入中甲并提前夺冠成功冲超，与球队完成续约的余鉴贤也跟随球队站上了中超联赛的舞台。

“在外面踢球，半年才能回一次家，回到家乡踢球突然就觉得有了归属感，我感觉到整个俱乐部的人初心是一样的，我们都是为了云南的足球更好。”余鉴贤笑言，回到家乡，一切都让他觉得亲切。“从可以说方言这一点，就觉得很好。而且无论是队友还是工作人员，又或者是我们的球迷，大多都来自云南，互相之间不用说很多就能明白各自的意图，这种踏实感非常珍贵。”



D 未来目标：进入国家队

职业生涯首次来到中超联赛的舞台，余鉴贤跟随球队完成了中超首秀，拿下了队史首个积分，取得队史首场中超胜利。他坦言：“在每一个节点，我都为球队感到高兴，是那种发自内心的为家乡球队感到高兴。一路走来，我相信自己会踢中超联赛，但是确实没有想过是代表家乡云南站上这个舞台，我依然觉得这段经历很梦幻。”

首秀后的余鉴贤再次回到了替补席，但他早已学会与“等待”和解。“职业足球不是直线冲刺，不一定只有踢主力和获胜，我们平时在训练中一次次完成教练的要求，其实也是一种对自己的肯定。我的内心世界并没有感到匮乏和失落，相反我的每一天都很充实，因为现在的我已经胜过了很多人。”他更注重在日常训练中让自己变得更好。“以前总结技术细节，现在更关注部的人初心是一样的，我们都是为了云南的足球更好。”余鉴贤笑言，回到家乡，一切都让他觉得亲切。“从可以说方言这一点，就觉得很好。而且无论是队友还是工作人员，又或者是我们的球迷，大多都来自云南，互相之间不用说很多就能明白各自的意图，这种踏实感非常珍贵。”

有一点很重要，那就是享受足球。剩下的，交给时间。”他依然把进入国家队当作最大的动力。“我还是希望能进国家队，为国家效力。”

“他最大的优势是脚下技术好，传球精准，左脚右脚均衡，脚下技术在中超所有门将中都可以排进前几位。”云南玉昆的守门员教练和正元是云南本土走出的优秀守门员，他非常看好余鉴贤的未来。“他未来可期，但同时需要更开放、更自信，要有舍我其谁的霸气，期待他有一天能够超过我。”

采访的最后，余鉴贤用“狮子”形容自己。“就像《狮子王》里的辛巴，小时候内向可爱，也不太会说话，但经历一切磨难长大后，就能成为狮子王。”余鉴贤的成长故事，没有“天才横空出世”的剧本，只有“孤独坚持”与“迟到的绽放”，但他也证明了，即使起步晚，条件有限，只要对足球的热爱足够纯粹，就能在职业足球的高空里，稳稳接住属于自己的机会，他始终用不松懈的每一次训练，等待着下一次登场的机会。“有些路必须一个人走，但走着走着，就会遇到光。永远相信下一次扑救会更好，永远准备好迎接下一场比赛。”