

足球，是昆明这座城市的基因

都市时报全媒体记者 贺靖

上午10点，滇池上空群鸥翱翔，海埂体育训练基地的足球场早已被脚步声唤醒，一支支来自省外的足球队正在冬训；与此同时，不远处的红塔体育中心人声鼎沸，历经三十载沉淀的“都市周末杯”足球擂台赛激战正酣。

这只是昆明普通一天的开始。作为中国足球版图上独特的高原圣地，从上世纪90年代甲A球队齐聚海埂基地冬训的盛况，到2003年“银河战舰”皇马造访的轰动，从云南红塔队在甲A赛场的拼搏，到国足主场保持“高原不败”的神话——足球在这里，从来不只是一项运动。当鲜花、气候、滇池成为昆明外在的优雅名片，足球，则成了它在强劲而持续的心跳。

滇超联赛的哨声响彻云岭大地，昆明队的登场，是一座城市足球底蕴的集中绽放，是数十年业余足球深耕、校园足球厚植结出的硕果，更是云南职业足球向上生长的坚实根基。

历史记忆 足球火种传承百年

昆明的足球记忆，始于一段特殊的历史轨迹。

1938年，西南联大师生积极响应战时募捐号召，组织开展足球比赛，这是云南全省“破天荒头一遭的球类募捐比赛”。虽然过去全省运动会也有球类比赛，但“看赛球要买票，实在是头一回”，且其更大意义在于提倡体育健身，以强健的体格参加拯救国家、拯救民族的抗战。比赛当日天公不作美，阴云密布，风雨大作。然而，狂风骤雨没能阻挡在云南大学运动场举行的足球赛，昆明民众更是呼朋引伴、摩肩接踵，对这次球赛募捐报以极大热情。在硝烟弥漫的年代，足球成为一种精神象征——代表着坚韧、协作与不灭的青春活力。

如果说，历史为昆明的足球基因奠定了底色，那么，上世纪90年代末至本世纪初的“红塔时代”，则是一次足球基因的强烈表达。

1997年，云南红塔集团收购深圳金鹏俱乐部，组建了云南足球历史上第一支真正的职业球队——云南红塔队，中国足球职业化的浪潮拍打高原。红塔体育基地拔地而起，成为中国最现代化的训练基地之一。1999年，云南红塔队成功冲上甲A，昆明迎来了职业足球的黄金时代。每个周末，拓东体育场便成为了红色海洋，“板扎！”的呐喊声响彻春城。

遗憾的是，云南红塔的黄金时代并未持续太久。2003年末，因集团战略调整，红塔队在进军中超后选择转让迁移，“那不是一支球队的离开，而是一个时代的告别。”当时还在上大学的球迷李先生，如今已是两个孩子的父亲，他仍然收藏着云南红塔队的队服。红塔虽然离开了，但足球没有因此离开昆明。红塔解散后，其青训体系、管理人员、球迷对足球的热情，如溪流般渗入土壤。如今，昆明各级别队伍的球员、教练中，随处可见前红塔梯队球员的身影。

红塔的离开，留下了一个职业足球的真空，却让足球以更本质的方式回归昆明人的生活——它从精英赛事，变成了人人皆可参与的日常仪式。这段历史，像一道深刻的年轮，记载着昆明足球从引进、兴盛到内化的完整过程。

地理天赋 高原馈赠的足球圣地

昆明海拔1891米，这个数字不仅是地理高度，更是昆明足球独特的天然禀赋。

科学研究发现，在海拔1800—2500米的中度高原进行训练，能够有效刺激运动员体内红细胞生成，提升携氧能力。当运动员返回平原后，这种生理改变能维持3—4周，从而显著提升竞技表现。昆明，恰恰坐落在这一“黄金海拔”区间。加上年均15℃的气温、超过2200小时的年日照时间，让这里成为理想的高原训练基地。

1975年，海埂基地

正式成为国家足球训练基地。从此，每年冬季，春城便迎来一批批特殊的“候鸟”——从国家队到各职业俱乐部，这段传统在上世纪90年代甲A黄金期达到鼎盛，“海埂冬训”成为中国足球一个时代的代名词。

“这里是几乎所有中国足球运动员职业梦想开始的地方。因为昆明得天独厚的气候条件，从建立到现在，海埂基地都是各梯次国家队和各省队冬春训练的首选。每支球队、每一名足球运动员，都对海埂基地有着深刻的感情，也留下很多故事。”在海埂基地工作多年的蔡昌明说，50年来，数以万计的国内外足球队到此集训，基地的训练环境、条件、设施和优质服务让运动员流连忘返。

这些“足球候鸟”的迁徙，深刻改变了昆明足球的生态。首先，它带来了顶级的场地设施和维护标准。海埂基地的草皮养护常年保持国际水准，即便是业余爱好者，也能在这里享受到接近专业的草坪。其次，它培育了一个完整的服务产业链——从专业的体能康复师、运动营养师到数据分析团队，昆明拥有中国最成熟的高原训练服务体系。

更重要的是，它让昆明人从小就生活在“足球在身边”的环境中。孩子们在滇池边放风筝时，可能正看着国家队队员在远处跑步；中学生周末去西山踏青路过海埂基地，或许能偶遇某个球星在加练射门。足球，从电视屏幕上的影像，变成了可触可感的生活背景。

“我小时候最大的乐趣，就是周末骑车到海埂，隔着铁丝网看甲A球队训练。”球迷赵先生回忆道，“那时基地里全是球星，你能看到国足怎么跑位，范志毅怎么防守……早上训练时，你能看见十几支队伍同时在跑圈。”

高原的吸引力不仅限于国内球队。2003年7月25日，贝克汉姆、罗纳尔多、齐达内、菲戈、劳尔等巨星随“银河战舰”皇家马德里

俱乐部抵达昆明，在红塔基地训练。那个夏天，整座城市为之沸腾，球迷彻夜守候在球队下榻的酒店外，训练赛门票被炒至天价。皇马在拓东体育场的公开训练，吸引了3万名观众到场，这个数字甚至超过许多正式比赛，那也是昆明这座城市第一次真切触摸到世界足球之巅。

地理优势最具说服力的案例，或许是“高原不败”的神话。从1985年开始，中国国家队在昆明保持正式比赛不败，其中包括2001年世预赛5比1逆转印尼、2008年世预赛0比0平澳大利亚等经典战役。科学界对“高原效应”虽有争议，但在心理层面，昆明已成为国足的福地、对手的畏途。

“高原体能”与“高原主场”优势，逐渐成为昆明足球的隐形资产。每当有球队来昆明比赛，球迷都会津津乐道于“高原优势”带来的心理威慑。

体系根基 从深耕青训到草根足球

昆明的足球基因能够代代相传，依赖于一套从专业到业余、从精英到普及的完整生态系统。这个系统就像一棵大树，既有深入土壤的草根基础，也有向上生长的职业枝干，而校园足球便是这棵大树的躯干。

在昆明的校园里，足球从来不是“小众运动”。清晨的昆十四中操场，女足队员的训练身影是校园最鲜活的风景。从这里走出的陈俊吉，17岁便身披中国女足U17战袍征战世界杯，成为中国女足创造

参加该赛事历史最佳战绩的亲历者；晓东小学的水泥地操场，曾是徐彬的“启蒙地”，这个从昆明草根校园走出的男孩，今年还入选过国足集训名单，并在中超赛场上为昆明足球正名。他们的成长轨迹，正是昆明校园足球“体教融合”的缩影——文化课不落下，足球技能专业化，让每一个有足球天赋的孩子，都能找到向上生长的通道。



第30届昆明“都市周末杯”足球擂台赛激战正酣 赛事组委会图

作为全国校园足球改革试点城市，昆明市委、市政府历来重视青少年足球运动的发展，早在2015年就发布实施《昆明市加快校园足球发展的意见》，健全校园足球工作体制机制及措施，大力普及校园足球。昆明市教育体育局坚持“让每一个学生健康、快乐、自由成长”的理念，深入开展阳光体育工程，将发展校园足球作为落实立德树人根本任务的重要举措，充分发挥足球育人功能，弘扬阳光向上的体育精神。如今，昆明已有超200所全国青少年校园足球特色

学校，覆盖小学、初中、高中、大学全学段的四级联赛体系，每年落地千余场校园足球比赛，构建起“选苗—育苗—成才”的完整链路。

“昆明市已形成足协梯队、校园足球、社会培训机构‘三位一体’的青训体系。”昆明市足球协会常务副主席兼秘书长方亚林介绍，经过10余年摸索，昆明在青训方面已有了比较成熟的经验，即坚持体教融合，“球员在训练之余坚持文化课学习，力争把他们培养成综合性人才”。

“我们最大的挑战不是技术，而是出路。”方亚林坦言，“投身足球训练的青少年，能成为职业球员的凤毛麟角，所以我们必须为孩子

反哺职业 一城力量撑起云岭足球脊梁

作为云南足球的核心城市，昆明从未止步于“输送人才”，而是构建起“业余足球养基础、校园足球育苗子、职业足球促提升”的闭环生态，持续反哺云南职业足球的发展。

回望云南职业足球的历程，始终离不开昆明的身影。早年的云南红塔队，队内不少球员具有昆明青训背景；丽江飞虎冲甲、云南玉昆冲超，背后都有昆明足球人的助力。

2024年云南玉昆成功冲超，成为云南职业足球的新标杆。这支球队中，很多球员出自昆明青训体系或有昆明业余赛场的经历，中场队员孙学龙便是其中之一。出生于西双版纳的孙学龙，8岁来到昆明，之后进入昆明市足协梯队并担任队长。他在各级赛事中表现出色，赢得了更多的关注与掌声。2013年，14岁的孙学龙入选国少队，之后又入选国青队。

“昆明一直很重视青少年足球。”谈到昆明的青训体系，孙学龙认为，昆明市足协在培养年轻人方面投入了大量精力，制定了系统训练计划，配备了很多优秀青训教练，“针对不同年龄段的青少年，会

有不同阶段的教练，对他们进行最适合的指导。这些教练很负责，训练时对小球员很有耐心，但要求也很高。”

方亚林介绍，多年来，昆明在足球青训人才培养方面成效显著，先后培养了赵宇豪、高准翼、严鼎皓、孙学龙、闫炳良、张辉等优秀球员，他们先后入选中国国奥队以及中超球队，在中国足球版图上留下属于昆明的印记。方亚林表示，当云南和昆明有了职业足球队，意味着昆明青训出来的好苗子就不用再“出走”。通过源源不断为职业球队输送人才，有利于进一步提高本土职业队伍的整体水平。方亚林还略显“骄傲”地透露：“滇超联赛的参赛球队里，不仅是昆明队，其他州市的阵容里，也有很大一部分球员出自昆明的青训体系。”

除了人才输送，昆明还在为云南职业足球搭建“后台”：昆明的专业足球场、训练基地，常年为云南各级职业梯队提供训练保障；退役职业球员回流昆明，成为校园足球、业余足球的教练，让职业经验下沉到基层。这种“双向奔赴”的反哺，让昆明足球不再是孤立的存在，而是与云南职业足球同频共振的核心力量。

未来图景
形成可复制的“昆明模式”

不久前，滇超联赛昆明队的队徽正式亮相。颜色以蓝白为主，寓意昆明蓝天白云、晴空万里的自然风貌；队徽中，还融入了红嘴鸥元素，象征昆明开放包容、自由向上的城市精神；底部的山茶花，则代表着“春城”四季花开的浪漫与生机。

这样的设计理念也映射出昆明足球的独特气质。作为历史上多种文化的交汇点，昆明形成了开放、包容、闲适的城市性格。这些性格特征，深深烙印在它的足球文化中：对外来球队的欢迎，对不同踢法的接纳，对胜负的相对淡然。

“昆明的足球有种特别的松弛感。”来自东北的林先生观察道，“不像北方一些城市那样充满对抗性，也不像一些足球城那样背负沉重期待。这里的足球是快乐的、包

容的、带着点游戏精神。”这种最适合的指导。这些教练很负责，训练时对小球员很有耐心，但要求也很高。”

方亚林也持相似观点：“昆明是一个体育资源非常丰富的城市，有着浓厚的足球文化和底蕴。昆明的足球气质很像这里的天气，有点大过温和。昆明球员的特点是头脑聪明、技术细腻，但在身体对抗上有所欠缺。”

站在新的历史节点，昆明的足球基因正面临传承与进化的双重课题。这座城市需要思考：在变化的环境中，如何保持足球传统的生命力？又如何为这份基因注入新的时代内涵？

青训体系的深化是根基所在。面对“体教融合”的国家战略，昆明拥有天然优势。这里多年的校园足球实践，已积累了丰富的体教结合经验。下一步，是如何将这些个案经验系统化、制度化，形成可复制的“昆明模式”。

这些创新探索的背后，是对足球本质的回归。在昆明，越来越多的人认识到，足球的价值最终要落到人的发展上——它培养团队精神，增进社区凝聚力，促进身心健康，带给人们纯粹的快乐。这份价值，远比输赢更重要。

夕阳西下，滇池水面泛起金光。红塔基地里正在进行的比赛已近尾声，大街小巷业余球场的灯光次第亮起。黑白相间的足球，在这片高原上不停跳动，带着历史的记忆，也带着对未来的憧憬。

足球是昆明的基因，而这基因，正在这座城市每个人的脚下，书写着新的表达。它可能不会创造惊天动地的奇迹，却会让生活在这里的每一个人，都能在奔跑与传递中，感受到一种持久而温暖的生命力。

如今，昆明队即将踏上滇超赛场，主场的灯光已为他们点亮，12月14日客战保山，12月27日坐镇昆明市体育场迎战昭通。每一场比赛，都是昆明足球向全省发出的邀约：我们以历史底蕴为盾，以全城热爱为矛，欢迎全省15支州市球队前来挑战。



滇超联赛·特别报道



1997年，云南红塔集团组建云南足球历史上第一支真正的职业球队——云南红塔队



2001年世预赛，国足在昆明5比1逆转印尼

2008年世预赛，国足在昆明0比0平澳大利亚