



2025/2026  
富滇银行云南省城市足球联赛  
FUDIAN BANK YUNNAN URBAN FOOTBALL CITY LEAGUE



彩云追

球

滇超联赛·特别报道



科学备战 + 团队精神

# 云A军团高原鏖战绝境求生记

都市时报全媒体记者 贺靖

1月2日下午，滇西北高原寒风凛冽，气温接近零度。在海拔3300多米的迪庆州民族体育中心体育场，一场关乎毅力、战术与荣誉的较量激烈上演。滇超联赛第三轮，昆明队远赴“魔鬼主场”挑战迪庆队。经过90分钟鏖战和扣人心弦的点球大战，昆明队最终艰难取胜，夺得了本赛季首个客场胜利。这不仅是技战术的胜利，更是科学备战、团队精神与顽强意志的完美结合。

医疗护航

科学应对高原挑战

迪庆队主场位于海拔3300多米的高原，这对任何客队都是严峻考验。高原反应可能导致运动员出现头痛、呼吸困难、耐力下降等症状，严重影响竞技状态。对此，昆明队教练组早有预案。球队助理教练李俊苇在赛前透露，根据以往高原比赛经验，经过医疗团队评估，决定采取“快进快出”策略——全队比赛当天才抵达香格里拉，最大限度缩短高原暴露时间，力求在队员可能出现明显高原反应前完成比赛。

策略背后是严谨的科学支撑。前往香格里拉前，昆明队全体队员已完成全面体测。昆明医科大学第一附属医院派出由12名医务人员组成的医疗团队，提前抵达香格里拉。2日早上，昆明队抵达酒店后，医疗团队便为全体队员进行了多个项目的体检。

“体检包括测量血氧、血压、心电图、心肺超声等项目，我们还会详细询问队员到高原后的感受，以及近期是否有感冒、服药等情况。”昆明医科大学第一附属医院急诊科副主任夏婧介绍。昆明队队医马昆则准备了更多有针对性的物资，“我们准备了红景天、天麻等补气活血的药剂，还有充足的氧气瓶。”这种专业、全面的医疗保障，为教练组的战术决策提供了科学依据。

周密部署

逆境中展现团队执行力

足球比赛的魅力，往往在逆境中最能显现。

尽管做好了充分准备，比赛过程仍然充满挑战。迪庆队凭借主场优势和高原适应能力，在上半场补时阶段利用角球机会破门得分。这一进球发生在半场结束前，难免对昆明队队员的心理造成巨大冲击。

然而，昆明队展现了耐心与纪律。主教练方亚林赛后分析道：“比赛前，我们做了充分



昆明队赛前合影

迪庆州融媒体中心供图

部署，针对高海拔、气温以及场上形势等做了三四套预案。”这种多手准备，在比赛中得到充分体现。

昆明队开场采用4231阵型，意在加强中场控制，与对手周旋。比分落后时，教练组果断将阵型变为442，增加前场攻击点。比赛最后阶段，为全力追平比分，阵型又调整为更具攻击性的343。这种灵活应变能力，显示出教练团队对比赛局势的精准把握和临场指挥能力。

“如何面对点球大战，我们也进行了详细布置。”方亚林补充道。这种全方位准备，最终在点球大战中显现价值——尽管前五轮双方战平，进入“突然死亡”阶段，但昆明队的队员依然保持冷静，最终在第七轮锁定胜局。

助理教练兼队员沈辑星从球员的角度分析了比赛难度：“场地的人工草皮很硬，皮球弹跳很不规律，限制了我们的技战术发挥。”在这种不利条件下，昆明队依然能够执行教练战术意图，体现了队员的高度执行力。

永不放弃

绝境中体现团队精神

如果说科学备战和战术部署是胜利的基础，那么团队精神和不放弃的信念则是胜利的靈魂。昆明队的两个关键时刻，完美诠释了这一点。

第一个关键时刻出现在全场比赛结束前。昆明队获得角球机会，后卫薛皓元在禁区内争顶成功，将球送入球门。“当时看到足球越过门将朝我飞来，而我又压过对方后卫占据了有利身位，

就感觉这球我一定能顶进。”薛皓元赛后回忆道。这一进球绝非偶然，“平时球队也经常训练角球战术，会刻意把角球发向后点，由有身高优势的后卫球员争顶。”薛皓元说，赛前的精心准备在关键时刻转化为进球。

第二个关键时刻是在点球大战第七轮。迪庆队队员射失点球后，昆明队的朱明辉主动请缨，主罚关键点球。“我第一场罚丢了点球，再次面对点球大战时，不可避免地会产生一些思想负担。”朱明辉坦诚说道，“到了第七轮，我主动说：‘让我来踢吧！’”队友的信任给了朱明辉力量，“罚点球前没有想太多，就是抱着必胜的信念，一定不能辜负拼了一整场的队友。”这种“为团队而战”的信念，让他顶住压力，冷静罚入制胜点球。

方亚林特别感谢队员们的拼搏精神：“他们来到海拔比昆明高出1700米的高原，战斗到最后一刻依然没有放弃，终于顽强地追平比分，又在点球大战中艰难获胜，我感到很骄傲。”他特别强调：“昆明队始终是一个团结的队伍，在对阵保山的比赛失利后，就不断总结经验，有针对性地加强薄弱环节的训练。”

球迷力量

蓝色旗帜飘扬在雪域高原

即使在接近零度的低温和高原环境下，仍有百余名昆明球迷远赴香格里拉，在看台上挥舞昆明队的蓝色旗帜，成为球队最坚实的后盾。球队落后时，他们的呐喊声从未停歇，甚至在深吸一口气后又继续呐喊。

张先生与家人朋友从昆明自驾来到香格里拉：“只要是昆明队的比赛，我们都会支持。这场比赛，昆明队克服了高海拔带来的困难，取得胜利，队员的顽强拼搏精神令人感动。”这种跨越地域的支持，体现了昆明球迷对球队的忠诚。

苏先生则从足球本质角度解读比赛：“这场比赛充分展现了足球的魅力，就是不到最后一刻，结局都可能改写，昆明队永不放弃的精神值得肯定。”这种精神共鸣，超越了比赛胜负本身。

展望未来

高原胜利的价值超越比分

这场胜利，对昆明队而言具有多重意义。首先是心理层面的突破——在“魔鬼主场”取得首个客场胜利，极大提升了球队信心。其次是战术层面的验证——科学的应对策略和灵活的临场调整被证明有效。最重要的是，团队建设层面的收获——在极端困难条件下取得的胜利，极大增强了球队凝聚力。

方亚林表示：“这场比赛，展现了昆明队难能可贵的团队精神，队员也在逐渐适应踢客场的气氛，相信球队以后会越来越好。”这种从困难中成长的心态，正是竞技体育最宝贵的财富。

当终场哨声响起，昆明队队员相拥庆祝，蓝色旗帜在雪域高原飘扬，这一刻，足球比赛超越了胜负，成为团结、拼搏精神的最佳写照。这场在海拔3300米高原上的胜利，必将激励昆明队在未来的每一战中，无惧挑战，永不言弃。