



2025/2026
富滇银行云南省城市足球联赛
WWW.YUNNAN-FC.COM YUNNAN FOOTBALL CITY LEAGUE



彩云追

球

滇超联赛·特别报道



西南联大研究院附属学校 16 岁“小孩哥”洪皓、杨箫宁、王宇： 昆明高中生勇闯滇超联赛

都市时报全媒体记者 贺靖 陈雯韵 朱雨馨



洪皓、王宇和杨箫宁(从左到右),共同构成了昆明队未来的希望

视频截图

3月的春城,阳光洒在绿茵场上。结束了一下午训练的洪皓、杨箫宁和王宇,脱下汗水浸透的球衣,换上校服。对于还在西南联大研究院附属学校读高中的三个男孩而言,这是再普通不过的一天——白天在球场上全力突破与拦截,晚上还要挑灯夜战,补上因训练、比赛而落下的功课。

三名年仅 16 岁的少年,拥有相似的成长轨迹:同校、同队、同龄,如今又共同拥有一个崭新的身份——滇超联赛昆明队最年轻的球员。在这支以成年球员为班底的队伍中,他们正带来一场关于选择、平衡与梦想的青春风暴。

天赋与机遇 让他们成长为现在的自己

足球场上,位置即命运。对于这三名少年而言,如今的位置选择,更像是天赋与机遇共同导致的偶然。

“可能我天生跑得快。”洪皓说起自己踢边锋的契机,语气轻松得像个邻家男孩。正是这双“快腿”,让教练第一眼就为他贴上了边路突击手的标签。从昆明市青少年梯队到如今滇超联赛昆明队,速度始终是他最锋利的武器。在滇超联赛的赛场上,当比他年长许多的后卫们还在试图用经验判断断球路时,这个 16 岁少年已经像一阵风掠过边线,留下一道蓝色的残影。

相比洪皓,杨箫宁的经历更有戏剧性。教练的一句“你身体素质好,身高突出,更适合中后卫”,彻底改变了他的足球轨迹,他从一个渴望进球的前锋,变成了一个阻止别人进球的后卫。这种转变并不容易,他要学会将前插的本能转变为退守的克制,从追求射门得分的快感转变为享受成功封堵的踏实。但他做到了,凭借出色的身体条件和越来越成熟的位置感,成为了后防线上值得信赖的一环。

在三人之中,王宇的身份有些特殊。作为昆明 09 届市队的队长,他不仅要做好本份,更要在场上提醒队友站位、在训练结束后督促加练。

三名少年,三条不同的路径,最终在昆明队的蓝色旗帜下交汇。

脱颖而出 代表昆明队征战滇超联赛

能够从无数青少年中脱颖而出,身披昆明

队战袍征战滇超联赛,当然不只是运气的眷顾。

洪皓的答案简洁直接:“身体素质比同龄人好一些,速度比较快,训练比较认真。”昆明队主教练方亚林的试训邀请,是对他这份认真最好的认可。

杨箫宁则将自己的天赋归功于家庭:“父母都是运动员,先天身体条件好。”这份来自基因的馈赠,让他拥有了 16 岁球员中罕见的身高和对抗能力。但天赋只是入场券,真正让他站稳脚跟的,是训练场上一次次起跳争顶、一次次倒地封堵。

而王宇的回答,透露出超越年龄的成熟:“首先身体素质好,然后比较有责任心。”他特别提到了自己在学校和昆明市青少年梯队中的角色——在生活和学习中提醒队友,以身作则。这种责任感,让他在成年人的队伍中同样赢得了尊重。

三名少年,三种特质,共同构成了他们入选的密码。

少年踏上成人战场“上场前腿都在抖”

滇超联赛,与任何青少年比赛都不同。

洪皓至今记得自己的第一次出场——对阵昭通队的比赛,那是他第一次在如此多的观众面前踢球。“当时感觉非常紧张,担心发挥不好,上场前腿都在发抖。”成年人比赛的对抗强度、看台上的呐喊声浪,都与以往的青少年比赛截然不同。那一刻,他才真正明白,代表一座城市出战意味着什么。幸好,身边有经验的队友察觉到了他的紧张,教他如何调整心态。“上场后先把心态稳定下来,再传球和带球过人。”当比赛结束,他发现自己不仅挺了过来,还踢得“很棒”。

更让他“暗爽”的,是看台上的声音。“家人和朋友、同学组织了几十人的后援团,来看我的第一场滇超联赛。”当球迷喊出自己的名字时,那种被认可的感觉,足以让任何紧张感烟消云散。如今,他已用精彩的边路突破和两粒进球赢得了教练和队友的信任。

“代表一座城市,有很强的荣誉感。”在杨箫宁看来,滇超联赛的意义抽象却深刻。从日常训练中,他已经感受到了与青少年比赛的巨大差异——队友们的身体素质更好,对抗强度完全不同。但他清楚,正是这种高水平的历练,能让自己积累更多经验,“将来在踢同年龄段的比赛时会更有自信”。 (下转 A05 版)



※个人档案

洪皓

年龄:16 岁
身高:181cm
体重:78kg
星座:金牛座
职业:学生
足球经历:昆明 09 届市队队员
场上位置:前锋
号码:37
个人特点:速度快,擅长突破



杨箫宁

年龄:16 岁
身高:186cm
体重:86kg
星座:天秤座
职业:学生
足球经历:昆明 09 届市队队员
场上位置:后卫
号码:35
个人特点:身高出众,擅长头球



王宇

年龄:16 岁
身高:178cm
体重:78kg
星座:双子座
职业:学生
足球经历:昆明 09 届市队队员
场上位置:后卫
号码:34
个人特点:任昆明市足协梯队队长,在场上能起到引领作用

