

教学赛演练战术 昆明队静候“雨林战象”

【都市时报讯】（全媒体记者 贺靖）距离滇超联赛第八轮主场对阵西双版纳队的比赛还有3天，为检验一周以来的针对性训练成果，3月18日16时，昆明队在昆明市体育场与云南省体职院进行了一场高强度教学赛。面对来势汹汹的“雨林战象”，昆明队全队上下状态良好，誓要在主场拿下3分，回馈球迷的热情支持。

尽管这只是一场内部教学赛，但昆明队队员在场上的身体状态和精神面貌都非常饱满，跑动积极，无论是逼抢还是由守转攻的节奏都非常快，显然非常珍惜这场实战模拟的机会。

赛后，昆明队助理教练兼队员沈辑星表示，按照球队既定的训练计划，这场教学赛实际上是一堂大运动量的训练课，主要目的是把近期针对西双版纳队的技战术要求在实战中进行演练。“明天球队会

开始进行调整，让队员们的身体得到恢复，为周六的比赛储备体能。”沈辑星说。

“针对西双版纳队的特点，我们做了有针对性的技战术部署。”助理教练唐泽奕强调，在比赛时会首先立足于做好自己，把自身的水平、技战术能力充分发挥出来，希望在主场取胜的同时，也为到场球迷奉献一场精彩的比赛。沈辑星也强调了球队的备战态度。“昆明队重视每一个对手，不管面对哪支球队，都会非常认真地准备，每场比赛都会全力争取3分。”

沈辑星特别提到了昆明球迷的支持。在上一轮客场挑战曲靖队的比赛中，有1000多名昆明球迷远征曲靖，为球队呐喊助威，让全队上下非常感动。“本周六的比赛，昆明队会力争拿出最好的表现，回馈主场球迷的支持。”沈辑星说。

作为球队的关键球员，同时也是目前



昆明队队员在教学赛中展现出良好状态

【都市时报全媒体记者 陈雯韵

滇超联赛射手榜首的有力竞争者，昆明队队员鲁宋扬表示，面对西双版纳队这样的对手，球队必须稳扎稳打，不能有丝毫松懈。虽然对手实力强劲，但昆明队上下有信心在主场拿下胜利。

为了备战本场比赛，西双版纳队提前一周抵达昆明，入驻红塔体育中心进行适应性训练。根据赛程安排，昆明队主场对阵西双版纳队的比赛将于3月21日（本周六）16:00在昆明市体育场打响。

（上接 A04 版）

王宇目前尚未在正式比赛中登场，但他的感悟同样深刻：“从平时队内训练中就能感觉到哥哥们都球技高超，训练节奏很快。”他把自己定位为观察者和学习者，从成年队友身上汲取养分，“希望尽快提高自己，争取有机会早日登场比赛”。

来自兄长的帮助 让他们迅速融入昆明队大家庭

在昆明队这个大家庭里，三名少年并不孤单。那些经验丰富的队友，成了他们融入球队、快速成长的引路人。

洪皓特别提到了两位队友——鲁帅和薛皓元。踢前锋的鲁帅比赛经验丰富，“在足球意识和球技上对我的指点比较多”。身为后卫的薛皓元，则会从防守者的视角，“在场上指点我对球的判断以及心态的调整”。这种来自不同位置的建 议，让洪皓的边路突破更加立体。“昆明队的每一位队员都值得我学习，从他们身上能学到坚韧的意志以及对足球的热爱。”

杨箫宁和王宇，则共同提到了一个名字——黎东贤。同样踢中后卫，黎东贤对杨箫宁的指导格外细致，“他传授我很多经验和技巧”。而对踢边后卫的王宇来说，“训练中他会指导我中后卫和边后卫之间应该怎样相互配合，如何站位”。

在足球的世界里，老队员带年轻队员是一种传统。在昆明队，这种传统以一种温暖的方式延续着。这些来自兄长们的帮助，让三名少年的融入之路少了许多坎坷。在成年人的赛场上，他们是“小将”，但也是被悉心呵护的“弟弟”。

在教室和球场间寻找平衡

身为高中生，学校的课程表不会因为滇超联赛的存在而变得宽松。尤其是当比赛日来临，平衡木便开始摇晃。

“该学习的时候学习，该训练的时候训练。”洪皓的表述听起来简单，但背后的代价只有他们自己知道。每次外出比赛落下的课程，都需要在夜晚的灯光下一点点

补回。“训练完回来向老师或同学请教，有时也会感觉辛苦。”他说这话时语气平淡，仿佛那些挑灯的夜晚不过寻常。

幸运的是，学校并没有将他们当作单纯的“运动员”对待。“老师们都很支持我们踢比赛和训练，也会在学习上多给我们一些帮助。”杨箫宁说，更难得的是，学校为他们制定了针对性的规划——训练结束后再安排学习，让体育和教育真正实现融合，“当然就会比其他同学要忙很多”。

这种忙碌，是他们选择的代价，也是他们成长的养分。

成为校园里足球少年们的榜样

滇超联赛的经历，让他们在不知不觉中成了校园里足球少年们的榜样。

“会有同学来问我在如此大场面的比赛中登场是什么感觉，踢比赛的时候有没有压力。”洪皓发现，那些一起踢球的同学眼中多了一份羡慕，“大家也希望将来有机会被招入昆明队”。

杨箫宁则经常被问到更具体的问题：“滇超联赛里面的球员球技怎么样，比我们现在踢的青少年比赛强度大多少？”甚至有些更低年龄段的队员会主动找他聊天，表达“希望将来也能踢滇超联赛”的愿望。这些对话让杨箫宁意识到，自己正在经历的，不仅是个人梦想的实现，更是一种传承的开始。

他们，成了校园里那些更小球员眼中的“未来”。

一个罚丢的点球 一场难忘的失利

当被问及三人一起踢过的印象最深刻的比赛，杨箫宁沉默片刻，讲起了一段略带遗憾的往事。

那是代表昆明到广东佛山参加的一次全国青少年比赛。小组赛 中，他们遭遇大连队。在这场赢球即出线的生死战中，昆明队一度2比1领先，距离胜利仅一步之遥。“但因为后防线一次走神，被对手扳平了比分。”随后的点球大战，成为一场漫长的心理拉锯。

“一直踢到第八轮，轮到 我主罚。”

杨箫宁回忆，当时只要踢进就能绝杀比赛，但紧张让他把球罚丢了，最终，他们输掉了比赛。赛后，杨箫宁陷入了深深的自责。

但令他难忘的，不只是失利本身，更是失利后的温暖。“队友们都来安慰我，这场比赛让我成长了许多。”那一刻，他明白了一个道理：足球从来不是一个人的运动，胜利需要共同分享，失败也需要共同承担。对于一个16岁的少年而言，这种领悟，比任何胜利都珍贵。

队友眼中的“脆骨”

在杨箫宁口中，洪皓有一个特别的绰号——“脆骨”。

“洪皓骨折过很多次，我们都叫他‘脆骨’。”这听起来像是一个调侃，但杨箫宁随即解释，“这不是贬义，恰恰相反，正是因为他很拼，才容易受伤。”在他眼中，洪皓是那种“做每件事情都百分百投入的人”，这种投入，让洪皓一次次奋不顾身，也让队友们一次次心生敬意，王宇甚至用了一个词——“崇拜”。能让同龄的队友说出“崇拜”二字，洪皓在场上展现出的，绝不仅仅是天赋。

而在洪皓眼中，杨箫宁和王宇同样是值得信赖的伙伴。他们从青少年市队一路并肩走到滇超联赛昆明队，彼此见证着对方的成长。这种从少年时代就开始的默契，是他们未来征途上最宝贵的财富。

少年的另一面：游戏、散步与钓鱼

脱下球衣，他们终究还是16岁的少年。

“打手机游戏，可以释放压力。”洪皓的放松方式，和大多数同龄人没什么不同。虚拟世界里的厮杀，或许能让他暂时忘记训练和比赛的疲惫。

杨箫宁则选择和朋友小聚，“休息时会和同学出去逛逛，一起打打游戏”。这些普通少年的普通日常，在密集的训练和比赛间隙，显得格外珍贵。

王宇的爱好则显得有些“老成”——钓鱼，“我从小就在父亲的带领下钓鱼，

现在如果有闲暇时间也会经常去”。对于需要时刻保持专注的足球运动员来说，钓鱼或许是另一种形式的修行——在漫长的等待中，学会耐心，学会专注，学会与未知博弈。

三种不同的放松方式，折射出三名少年不同的性格侧面。但在绿茵场之外，他们都在努力做一个普通的16岁少年。

职业梦想与大学校门之间的抉择

当被问及踢球的最终目标，三人的回答，勾勒出少年们对未来的不同想象。

洪皓的回答带着少年的赤诚：“还是希望成为职业球员，踢更高级别的比赛。”他紧接着补充，“但同时也还是要做好考大学的准备。”这种“双轨并行”的规划，折射出当下中国青少年球员普遍面临的现实——职业梦想固然美好，但学业的底牌不能轻易丢弃。

杨箫宁的回答更加审慎：“以前曾经考虑过争取成为职业球员，但现在还是更向往读大学。”从“曾经考虑”到“更向往”，这中间或许经历了无数次的自我对话与权衡。

王宇则表示：“现在的目标还是先考上大学，然后再看有没有机会踢职业比赛。”

三名少年，三种答案，没有对错之分。他们的人生才刚刚开始，职业足球的大门或许敞开，或许会在某个时刻关上，但无论如何，他们都已在这场青春的奔跑中，收获了比结果更重要的东西。

滇超联赛的赛场上，蓝色的昆明队旗帜迎风飘扬。洪皓的速度、杨箫宁的高度、王宇的硬度——三名少年，三种特质，共同构成了昆明队未来的希望。

也许有一天，他们会真正站上职业联赛的舞台，会身披更高级别球队的战袍。但无论走到哪里，16岁那年在滇超联赛赛场上的第一次登场、第一次突破、第一次被球迷喊出名字的瞬间，都将成为他们记忆中最滚烫的片段。

因为那是梦开始的地方——蓝色的，春城的，16岁的梦。