

2025/2026
中国足球云南省城市足球联赛

彩云追月



滇超联赛·特别报道



昆明队前锋邓迪 归乡少年逐梦滇超联赛

都市时报全媒体记者 贺靖 陈雯韵 朱雨馨

2026年3月1日,滇超联赛第六轮,昆明队坐镇主场迎战普洱队,比赛进行到第40分钟,昆明队左路一记传中越过防守队员头顶,一个身着蓝色战袍的高大身影在禁区内迅速前插。下一秒,他腾空而起,一记势大力沉的鱼跃冲顶,皮球应声入网。昆明市体育场的看台瞬间沸腾,上万名球迷的欢呼声如潮水般涌来。进球者缓缓站起身,面向看台迎接球迷欢呼。这个身披18号战袍的年轻人还未满21岁,是云南大学学生。他叫邓迪,一个土生土长的昆明人。

这颗进球,是邓迪在滇超联赛中的处子球。对于一名前锋而言,打开进球账户的意义不言而喻——这不仅是一粒扩大领先优势的进球,更是一个少年历经十余年青训磨砺后,在故乡的土地上兑现诺言的时刻。

邓迪

年龄:20岁

身高:186cm

体重:86kg

星座:巨蟹座

职业:学生

足球经历:

2012 加入恒大足校

2017 进入昆明市足球队

2017 入选2028“奥运之星”训练营

场上位置:前锋

号码:18

个人特点:抢点能力突出,擅长把握机会



3月1日,滇超联赛第六轮昆明队主场迎战普洱队的比赛,邓迪(前)为昆明队打入进球

第30届都市周末杯上,代表牛二君火锅店出战的邓迪(左)荣膺荣耀组金靴奖



邓迪在昆明队中扮演着进攻支点的角色

本版图片

都市时报全媒体记者 陈雯韵

※快问快答

Q:赛前习惯吃什么?

A:就是正常吃,只是要吃少一点。

Q:下一个进球的庆祝姿势?

A:会模仿伊尔迪兹的庆祝动作。

Q:踢球之余最大的爱好?

A:打游戏。

Q:你觉得昆明最好玩的地方是哪里?

A:巡津街。

Q:推荐一道昆明美食。

A:小锅米线。

Q:队友都喊你什么?

A:怪兽。

Q:用一个词形容自己。

A:开朗。

Q:用一句话形容昆明队。

A:越来越好。

Q:如果不踢足球,最想从事什么职业?

A:除了足球,别的真没有想过。

Q:有什么想对一直支持你的家人朋友以及关注昆明队的球迷说?

A:感谢所有人的支持,希望大家越来越认可昆明队。

从春城到岭南 独自踏上青训之路

邓迪与足球的故事,要从他5岁那年说起。那时,他的一个表哥在练习踢球,而父亲是一个十足的球迷,常常带他去看表哥训练。那些在绿茵场上奔跑的身影、那颀黑白相间的皮球,深深吸引着这个懵懂的孩子。虽然年纪最小,他却总是迫不及待地加入大孩子们的踢球队伍中,也就是从那时起,足球成了他生活中不可或缺的一部分。那时的他调皮捣蛋,精力旺盛得仿佛永远用不完,而足球场恰好成了释放这份能量的最好出口。“踢球让我得以在场上释放精力,让我更加开朗。”回忆起童年,邓迪这样说。足球不仅收容了他的顽皮,更在潜移默化中塑造了他的性格。

2012年,刚满7岁的邓迪做出了一个令许多同龄孩子难以想象的决定——离开昆明,远赴千里之外的广东,入读恒大足球学校。彼时,恒大足球刚刚成立不久,以其雄厚的师资力量和西班牙皇马青训体系吸引着全国各地的足球少年。

离开熟悉的家乡,告别朝夕相处的亲人,独自面对一个完全陌生的环境,对年幼的邓迪来说,训练的辛苦尚且可以咬牙坚持,孤独感却如影随形。幸运的是,父母用爱和陪伴为他筑起一道坚实后盾。母亲放下昆明的工作,

千里迢迢到广东陪读,照顾他的饮食起居。后来母亲回昆明工作,父亲又接过接力棒,继续陪伴在他身边。从7岁到12岁,邓迪在恒大足校度过了5年时光,那是他足球生涯中最重要的基础阶段。“现在想起来的感谢父母给我的支持。”回忆起那段岁月,邓迪的眼中满是感激。

2017年,12岁的邓迪回到昆明,加入昆明市足协青少年梯队。同年,他迎来了足球生涯中的一个重要里程碑——入选中国足协2028“奥运之星”训练营。那一年,中国足协青少部在武汉塔子湖基地开办了这一期训练营,面向2005年龄段的球员,为2028年洛杉矶奥运会男足赛提前布局,从全国千余名球员中选拔出113名优秀苗子。能够入选,意味着邓迪的足球天赋得到了专业层面的高度认可。

抢点如本能 反复训练培养出门前嗅觉

“抢点能力突出,擅长把握机会。”这是邓迪对自己技术特点的概括。在足球场上,优秀的前锋往往拥有一种近乎直觉的能力——他们总能在正确的时间出现在正确的位置,这种能力被称为“门前嗅觉”。

那么,这种嗅觉是天生的吗?“更多是通过训练,才能慢慢挖掘出自己的潜力。”邓迪坦言,自己以前并没有门前补射的意识,是日复一日的训练和比赛经验的不断积累,让他逐渐培养出了这种敏锐度。“现在也会更多地主动寻找机

会,把一些看似不是机会的球转化成得分。”从被动到主动,从等待机会到创造机会——这是一个前锋走向成熟的标志。

在邓迪的成长道路上,有一个名字始终是他仰望的标杆——葡萄牙球星C罗。在他看来,C罗几乎具备了一名完美前锋所应拥有的一切素质:敏锐的门前嗅觉,精准的射门技术,出色的身体素质,以及最令他敬佩的一点——极致的自律。在当今足坛,C罗以严苛的饮食管理和超乎常人的训练强度而闻名,即便年逾不惑,依然保持着顶级的竞技状态。对于年仅20岁的邓迪来说,这既是一种激励,也是一条可以参照的道路。

如今的邓迪,在昆明队的战术体系中扮演着进攻支点的角色。作为一名身高1米86的高中锋,他在前场的作用远不止于进球,无论是对抗后的护球,还是抢点策应为队友创造空间,邓迪都显得愈发游刃有余。他的存在让昆明队的前场进攻有了一个可靠的支点,队友们可以放心地将球交给他,由他来完成关键的处理——或自己射门,或为位置更佳的队友输送炮弹。这种团队至上的踢法,正是他能够迅速融入球队并赢得教练和队友信任的重要原因。

“比赛中可以不进球 但一定要有好的表现”

作为第30届昆明都市周末杯足球擂台赛的最佳射手,滇超联赛开赛之初,球迷和教练都对邓迪寄予厚望。前五轮比赛中,他在场上奔跑、拼抢、策应,每一场都拼尽全力,却迟迟没有进球。

昆明队主教练方亚林没有因为他暂时的状态低迷而对他失去信心,队友们也在场上场下不断给予他鼓励,这让邓迪始终保持着良好的心态。“我对自己的要求是,在比赛中可以不进球,但一定要尽全力去拼,拿出好的表现,为球队获胜贡献一份力量。”

转机出现在滇超联赛第六轮昆明队主场迎战普洱队的比赛中。赛前,邓迪在新闻发布会上直言,希望在家乡球迷面前为昆明赢得荣誉。比赛第40分钟,机会终于降临——队友洪皓从左路送出精准传中,邓迪在禁区内机敏地判断出落点,一记鱼跃冲顶将球砸入球门。进球后的他难掩激动,这不只是一粒漂亮的进球,更是多轮压抑之后的一次彻底释放。

纵观整场比赛,邓迪的贡献远不止那一粒进球。他是前场压迫的发起者,开赛不久就通过积极拼抢两次从对方后卫脚下生生将球断下;他是战术体系中可靠的支点,护球、策应、为队友拉扯出空间,每一项任务都完成得干净利落。赛后,他用“可圈可点、再接再厉”八个字总结了自己的表现。

打破进球荒之后,邓迪的状态明显更加放松。第七轮昆明队客场挑战曲靖队的比赛,成为他展现自我的游机会。那场比赛中,昆明队第一个进球堪称防守反击战术的教科书级示范——曲靖队大举压上进攻,昆明队后场断球后迅速发动反击,邓迪带球突入禁区制造点球。整个反击过程仅用了3脚传递,耗时不到10秒。按照昆明队的惯例,点球通常由创造者亲自主罚,但站在奔跑、拼抢、策应,每一场都拼尽全力,却迟迟没有进球。

作为第30届昆明都市周末杯足球擂台赛的最佳射手,滇超联赛开赛之初,球迷和教练都对邓迪寄予厚望。前五轮比赛中,他在场上奔跑、拼抢、策应,每一场都拼尽全力,却迟迟没有进球。

长沈辑星。“对我来说,比赛时不进进球不是最重要的,最终的目标是球队能获胜,所以当时就想把点球让给经验更丰富的老将来踢。”沈辑星一蹴而就,为昆明队打破僵局。那一刻,年轻的邓迪展现出了超越年龄的大局观——个人荣誉和进球数据固然重要,但在他心中,团队胜利永远是第一位的。

第八轮昆明队主场对阵西双版纳队的比赛中,邓迪再次用行动证明了自己的价值。昆明队由惯用的442阵型变为433,邓迪与马溯伦、鲁宋扬组成三前锋攻击线。比赛第19分钟,鲁宋扬横向带球后巧妙分球,邓迪不停球直接传入禁区,快速插上,马溯伦卧射破门。这是一次行云流水般的配合,也是训练成果在比赛中的完美体现。正如邓迪自己所言:“训练时大家的配合要比比赛时还流畅,因为训练时更放松。我的那个传球也是平时训练成果在比赛中的一种映射,证明大家的默契程度通过训练提高了。”

“被称作‘球星’ 说明大家认可昆明队”

对于大多数20岁的年轻人来说,大学生活意味着课堂、社团、朋友聚会……而邓迪的生活被一分为二:一半属于云南大学的校园,一半属于滇超联赛的绿茵场。

在云南大学体育教育专业读大二的邓迪,需要在学业和足球之间找到平衡。遇到比赛,他要向学校请假,好在到了大三,课程已经没有那么密集,学习压力也相应减轻了。但平衡依然需要付出努力——他需要在完成作业、准备考试的同时,保持高强度的训练和比

赛状态。

在校园里,同学们常常拿他在滇超联赛中的表现开玩笑。他笑着回忆,对阵临沧队那场比赛后,因为他在场上抽筋被担架抬下场,同学便打趣说:“原来球星下场是不用自己走路的。”玩笑归玩笑,能被称作“球星”,在邓迪看来,是同学们对昆明队目前成绩的一种认可,也是对他个人努力的一种肯定。

对于未来,邓迪有着清晰规划。他打算在踢完滇超联赛后先考取教师资格证,然后准备考研。对于足球和学业,他并不认为这是一道非此即彼的选择题。“足球在我生命中占据独一无二的位置,是足球塑造了我现在的性格,并且给了我展现自我的平台。将来希望自己也能当足球教练,带小队员去比赛,并且取得成绩。”从被培养者到培养者,从球场上的支点到足球教育的支点——这或许是他对足球最长情的告白。

昆明,对邓迪而言是一个特殊的坐标。7岁离开,12岁归来,这座城市始终是他情感上的寄托。“昆明对我而言是永远的故乡,因为我很小的时候就到外地练球,总是有一种想回家的执念。”如今身披昆明队球衣征战滇超联赛,对他来说意义非同寻常。“代表昆明队踢球是一种荣耀,希望可以在滇超联赛这个舞台上展现自我,为昆明赢得荣誉。”

“滇超联赛让更多小朋友 了解足球、喜欢足球”

回顾滇超联赛征程,邓迪印

象最深的比赛是客场对阵曲靖队的那一战。那场比赛现场涌入了3万多名观众,气氛热烈异常。更让他感动的是,有近2000名昆明球迷专程赴曲靖为球队助威。“想到身后忠实的‘第十二人’,球员们信念更加坚定,一定要为昆明赢得胜利。”在那样的氛围中踢球,他说自己“很喜欢这种踢职业比赛一样的气氛”,赛场氛围对他不会有太大干扰,反而让他更加享受比赛。

在昆明队中,邓迪被认为是性格最开朗的球员之一,队友们都喜欢和这个爱笑的大男孩相处。“我给外界的印象就是比较纯真、开朗,可能我和比较熟的人一起就会外向,但自己去到陌生的环境其实不怎么说话。”邓迪坦言,自己的开朗也有选择性,但这并不妨碍他成为球队的开心果和气氛调节器。

谈到昆明队最大的优势,邓迪毫不犹豫地说:“昆明队是一个非常团结的集体,大家训练时非常积极,平时相处都很融洽,会互相开玩笑。”这种融洽的队内氛围,正是球队能够在激烈的联赛中保持竞争力的重要支撑。对于昆明队的赛季目标,邓迪的回答简单而有力——“期望就是夺冠”。

作为昆明本土培养出来的年轻球员,邓迪深知自己肩上的责任不止于球场。在邓迪看来,滇超联赛的意义远不止于竞技本身。“滇超联赛让更多小朋友了解足球、喜欢上足球,有助于云南足球青训的