

# 里皮的国足“换代”只是开了个头

■本报特派记者 陈海翔

东亚杯首场对阵韩国前一天的训练快结束时，里皮在场边宣布了比赛的首发阵容，韦世豪听到了自己的名字，“说实话，并没有太多意外，心情也很平静，毕竟觉得自己应该能够得到这样的机会。”

宣布第二场对阵日本的首发名单时，韦世豪又一次听到了自己的名字，他心中或多或少有些窃喜，毕竟这是里皮对自己表现的肯定。第三场，韦世豪依然成为首发边锋，那时他心中的感觉可谓五味杂陈。“虽说平时一直都有些交流，也知道里皮主教练比较认可我，但真没想到三场比赛都让我首发。”韦世豪说，“当然会高兴，但这更让我产生了一种责任感，主教练这么信任你，你上去不拼怎么说得过去。”

韦世豪用三场两球的成绩回报了里皮的信任，也成为了本届东亚杯上国足最引人关注的一名年轻球员。给主力放假，让更多新人表现，这就是里皮对于本次比赛的态度。从目前来看，他的计划正在按照原定轨道前行，韦世豪、刘奕鸣、何超等球员已经初步通过了考验，在比赛中展现了自己的能力和天赋，也帮助国家队完成了两场平局，但要说“更新换代”，这还只是刚刚开始。

## 前中后三线各有出挑新人

这次东亚杯里皮一共带来了六名U22球员，总共有13人次获得首发机会，韦世豪并非获得出场时间最多的那一位，来自天津权健的中卫刘奕鸣同样三场比赛全部首发，而且打满了270分钟的比赛。

“集训初期完全没想到能获得这么多机会，更别说打满所有比赛了，能够给像我这样的球员这么多机会，真是挺不容易的。”刘奕鸣坦言，自己通过比赛学到的东西非常多，“一开始在对抗方面的确比较吃力，东亚杯的比赛强度和速度都非常快，虽然中超比赛的时候对手实力也很强，但在比赛氛围和受关注度方面和国家队真的完全不是一码事。我特别感谢里皮主教练，他从一开始就给我们支持，而且在场上对于我们职责的部署也非常明确，碰到各种情况时自己清楚该做些什么。通过这三场比赛，我收获了很多经验。”

本次比赛，中国队丢了五个球，这其中难免有后防线尤其是中卫的责任，对此刘奕鸣认为：“现在国家队使用的阵型主要是433和343，对日本和朝鲜都是打的343。说实话，三中卫是我完全没有接触过的阵型，所以的确有点不太适应。但至少现在尝试过了，了解到了国家队的一些要求。如果将来还有机会的话，相信能做得更好一些，特别是在组织进攻方面。”对于刘奕鸣、高准翼和贺惯这三名年轻中卫来说，风格转换所带来的不适应是难免的，谁能在比赛中体现出临危不乱的气质，或许才是里皮更为看重的内容。

与锋线和防线相比，更让里皮担心的其实是目前国足的中场。核心郑智虽然如今依然保持着非常高的竞技水准，但38岁“高龄”的他退出国足舞台也就是这两年的事，里皮之所以将长春亚泰的后备何超带来东亚杯，就是希望看看他究竟能表现如何。在本届东亚杯上，何超打满了对阵韩国和日本的比赛，表现同样出色。相比于防守能力更突出的赵宇豪，何超在攻防转换时所体现出的能力才是里皮最想要的特质。“第一场比赛前好多队员刚刚休息了一个月，所以感觉上可能差一点，但第二场比

赛就好多了。其实我自己比赛中想得很简单，就是在球场上按照教练的要求好好踢，多跑动多拼抢，把平时训练中的内容打出来。”而当谈及自己可能替代的对象郑智时，何超连连摆手，“我和智哥的差距很大，根本没有可比性，只能说我自己尽力向着那个方向努力吧。”

韦世豪、何超、刘奕鸣，他们三人总共占据了八次首发，成为了里皮在东亚杯上的最大收获，也正是因为他们比赛中的表现，让里皮对尽快完成国足“更新换代”多了一分底气。

## 培养新人需要一个过程

这支国足目前的默契程度究竟如何，从一个细节便能看出：末战对阵朝鲜第22分钟，中国队在中场形成断球，

赵旭日顺势往斜前方给出一脚地滚球发动反击，球的滚动线路上有韦世豪、傅欢、于大宝和赵宇豪四名球员，但他们偏偏集体眼睁睁地看着皮球在自己身边滚出了边线。

韦世豪说，虽然所有队员在球场上都很拼，但相互之间的陌生导致很多配合不能顺畅完成，“毕竟大家平时在俱乐部里的战术都不一样，所以临时凑到一块肯定没法很快形成默契。”何超也表示，因为相互之间的陌生感，导致国家队在比赛中出现了比较高的失误率，“这么多人第一次聚集在一起比赛，肯定会发生这样的情况，但我认为球队的表现一场比一场好。”

有一个数据值得一提。本届东亚杯比赛，国足的五个丢球中有三个出现在

比赛80分钟之后，其中对阵日本的两个丢球分别是第84分钟和第88分钟，对阵朝鲜则是第81分钟失球，这同样体现出了这支临时“凑起来”的球队的不稳定和默契。比如刘奕鸣和高准翼这对新人中卫组合，他们之间形成默契起码需要十场左右的高水平比赛，而在此之前，一次小小的交流不顺畅就有可能被对手钻了空子导致丢球。

与参加本次比赛的U23球员相比，原本国足阵中的替补和边缘球员在东亚杯上的表现无疑更加突出。肖智在前场的跑动牵扯、张文钊在边路的过人突破以及郑铮在防线上卡位和补防，都表现出了比较高的水准，这显然得益于他们此前多次参加国足集训，已经对里皮的战术思想有了更为准确的理解。

在世预赛十二强赛过去之后，国足的更新换代才刚刚开始。虽然里皮此次比赛给了如此多年轻人机会，但在可预见的未来，他们依然无法在球队内完成直接上位。当然，我们不能排除有类似于韦世豪这样的高天赋球员很快能成为国足某些场次的首发主力，但绝大部分U23球员必然将会经历从国足边缘到替补再到主力的漫长道路，就连里皮自己也坦言，最近一两年自己的任务只是帮助七到八名球员进入国家队阵容。一年多之后，国足将迎来2019年亚洲杯这项重要比赛，如果届时能有两名左右相对十二强赛时的新面孔在国足常规首发阵容里成功立足，那就已是了不得的成就了。

(本报东京12月17日专电)



何超（前）赛前被里皮点名郑智接班人，这位今年前名不见经传的长春亚泰队中场在东亚杯中的表现可谓不错。视觉中国

# 尊重的力量

记者手记

■本报特派记者 陈海翔

东京英育小学位于台东区，距离记者此次东亚杯采访所住的酒店并不太远。每天下午阳光最好的时候，都会有老师带着几十位学生在学校的操场上踢足球。中国的校园足球也正如如火如荼地开展着，看到孩子们在操场上踢球已不是什么稀罕事，但在日本，记者却看到了一些不同的部分。

这批日本孩子在踢球前都换好了印有号码的正规比赛服，短袖、短裤；赛

后没人作鸟兽散直接散场，大家先向对手致意，再向老师致意；回教室前，他们会排成一队前往场边穿衣服，而那里的衣服和水壶排列得整整齐齐。从孩子们并不出色的足球技术来看，这只是一群普通学生在上体育课而非进行专业训练，但从赛前赛后的这些细节，不难读出“尊重”两个字。是的，虽然他们很可能将来不会有任何一个人以足球为生，但从刚接触足球起，他们就学会了尊重这项运动。

想起前日本队主帅特鲁西埃多年前来中国执教后的一番抱怨：为什么中国球员在训练开始前能那么随意地将大衣

外套扔在地上，而不是整整齐齐叠好放好？现在看来，抱怨的由来很可能是他在日本执教时就已经习惯了日本球员从小就做到的细节。日本J联赛球队川崎前锋前主帅、如今华夏幸福U18梯队主教练高畠勉也曾表示：“日本足球青训强调的绝不仅仅是踢好球，而一直强调场外与场内表现时刻相连，我们会把足球培训当成教育青少年成长的一个手段。足球能够让孩子变为成年人，再由成年人变为绅士。”

没有尊重，何来荣誉感；没有荣誉感，又怎能在球场上时刻拥有必胜的信念？里皮来到中国队之后，首先给球员

们灌输的，又何尝不是对自我的信心和对胜利的信念。本届东亚杯上，中国男足首战之后集体无混采访区内等候多时的中国记者，连拉都拉不住；第二场比赛结束，众人连拉带拽才留下了一个人；最后一战好歹有两位球员配合了采访。回想起记者这些年的亚冠采访经历，无论日本还是韩国的球员参加赛前发布会，都会在回答完所有提问后毕恭毕敬地说一句“谢谢诸位”，然后才起身离去。这之间的差距大得有些刺眼。

最近几年，总有人对比中日足球在青训方面的差距。考虑到中国巨大的人口基数，在青训竞技方面超越日本并不难，但像对手这样将足球作为一种教育手段来培养孩子，让他们从一开始就真正尊重这项运动，从而做好场内场外的每一件事，可就没那么简单了。此时，老帅徐根宝最常说的一句话回荡在耳边：“想踢好球，先要懂得做好人！”

(本报东京12月17日专电)

## 上海男篮爆冷击败山东

本报讯（记者谢笑添）最近六场比赛五战告负、唯一的胜场面对的还是在积分榜末尾挣扎的吉林队，上海男篮如今面临的困境已非“近况不佳”足以形容，三天前负于辽宁队时被客队球迷呐喊声“攻陷”的源深体育馆成了这支备受争议的队伍最鲜活的写照。然而在昨夜进行的CBA联赛第17轮，主场迎战高居积分榜次席的山东男篮，上海队却在夜间几乎改变了外界对其诟病已久的所有缺点，以128比111爆冷战胜对手，止住颓势。

仅就数据而言，上海男篮对于两大外援的依赖似乎并未改变。全场比赛，弗雷戴特在又一次砍下全场最高的50分的同时，还贡献了9个篮板以及10次助攻，以进攻见长的明纳拉斯亦发挥不俗，斩获37分。然而与以往不同的是，这一次决定比赛走势的却并非弗神的手感。

针对山东队两大得分点莫泰尤纳斯以及丁彦雨航出球慢的缺点，上海队昨夜自始至终贯彻遇二人持球即包夹的策略，在造成对方失误的同时，亦频繁打出反击。虽然客队全场15次失误的数据看似并不算太过离谱，但几乎都出现在较为胶着的前三节。同样已成本赛季最大缺陷之一的篮板球数据方面，面对身高体壮的山东内线，上海男篮明显改善了篮下的卡位以及长篮板的点抢，在后场篮板球数上甚至以32比28领先对手。

更重要的是，尽管两大外援依然占据着全队逾六成的出手，但在上海队拉开比分的第二、第三节，球权集中于弗神的场面却并未重现。在蔡亮、张兆旭等本土球员状态正佳的情况下，上海队通过频繁的传导，为弗雷戴特与明纳拉斯创造出了更好的出手空间，而两位外援则以近来最高效的进攻表现回报了队友们的努力。唯一的问号在于，这样的改变究竟能持续多久。

## 940象棋大师挑战赛开战

本报讯（记者谷苗）“齐心下好棋”940象棋大师挑战赛上周六在上海广播大厦火热开赛。五位民间象棋高手从千人海选中脱颖而出，以“相谈棋”的形式联手向中国象棋特级大师谢靖发起挑战。经过一个多小时的对弈，以盲棋对弈的谢靖最终获胜。“中国象棋界一代宗师”胡荣华坐镇比赛现场进行直播互动。

940象棋大师挑战赛由上海市体育局、东方广播中心主办，上海市象棋协会、五星体育广播承办，旨在激发群众对象棋运动的热爱与关注，助推传统文化的创新发展。赛事以盲棋比赛现场与广播直播现场穿插结合的“双现场”形式在FM94.0五星体育广播进行直播，开启了广播界转播“盲棋”的先河。这也是自1957年广播首次转播象棋比赛以来，时隔60年再度在电波中重启象棋赛事转播。

## 动态

### 久事体育入股五星体育

本报讯 一边是陪伴沪上体育迷见证历史的知名媒体，另一边则是手握F1中国大奖赛、ATP上海大师赛等重磅赛事IP的赛事运营集团，申城体育产业迎来一场重磅合作。上周，上海文化广播影视集团有限公司与上海久事（集团）有限公司宣布正式建立战略合作关系，同时上海久事体育产业发展（集团）有限公司和上海久事投资管理有限公司以增资方式入股五星体育传媒有限公司，成为五星体育的第二大股东。双方将各自相关资源注入五星体育，推进体育事业和产业的快速落地和发展。市委宣传部分、市国资委、市体育局有关方面领导出席并见证了本次签约仪式。

双方将共同围绕“打造上海城市名片、构建一流赛事之都、高效利用集群赛事、塑造精品场馆运营、凸显上海体育特色”等一系列目标，搭建更高层次的资源整合平台，加速实现体育全产业链的深度布局，推动上海从“体育大市”向“体育强市”发展。

(谢笑添)

## 沪上20余位学生体育教学专家携手建立“SHEFT课程”

# 创新解决体育课“风雨有阻”痛点

■本报记者 谷苗

冬日阴风冷雨或是雾霾天气，时常成为校园体育课的“天敌”。当课堂不得不从户外搬至室内，有限的场地空间和教学内容难以满足学生需求，运动强度和效果也大打折扣。

针对传统体育课存在的天气、场地、师资等痛点，以及中小學生体质健康测试要求，过去一年，在上海市教委体艺科处的牵头下，沪上20余位学生体育教学专家携手，建立起一套名为“SHEFT”的创新型体育课程（全称为Students' Health Education and Fitness Training，学生体质健康促进训练课程），并在全市各区展开试点。课程以有效增强青少年体质健康水平、促进青少年学生身体健康为目标，让体育课不再受客观条件影响，为青少年提供有效有趣的运动体验，培养孩子终身运动的习惯。

## 在有限空间实现“全天候”教学

雨天的平凉路第三小学，被孩子们昵称为“石头哥哥”的“SHEFT课程”老师带领着20余位三年级学生，在教室里开始一堂“SHEFT”公开课，近200名教研员和校长、老师现场观摩。高抬腿、小跑、原地摆臂，操场上的50米跑训练被拆分成多个环节，学生们在音乐和口令的陪伴下进行分组练

习。在35分钟的课时里，通过科学规范的课程设计、独创的场地分割法以及多媒体辅助视频，每位学生都在有限的室内空间里完成了有效的运动训练。

“SHEFT课程与我们的需求一拍即合。在气候条件不利的情况下，课程以有趣的形式提升学生体质，为我们提供了非常好的资源。”平凉路第三小学校长郑小燕表示，针对天气等客观因素，学校也曾对体育课有过专门的设计，比如开展室内游戏、棋牌类运动等，“在寻找更好的解决方案时，SHEFT课程为我们提供了更大的空间。通过试点，也的确感受到了课程在学生和老师中都很受欢迎，对于孩子活动能力、兴趣等方面的提升有很大帮助。”

作为专家团队的一员，华东理工大学体育与工程学院院长、博士生导师王跃教授认为，通过科学有效的课程设计打破客观条件的限制，是提升体育教学质量的重要突破。“传统体育课面临诸多现实障碍，导致很多学生锻炼时间

无法达到每天活动一小时的要求。”他表示，“SHEFT课程针对室内外都进行了充分有效的课程体系设计，让孩子们无论客观条件如何，都能在最适合的环境中获得最有效的身体锻炼，实现‘全天候’的体育教学。”

未来，SHEFT课程还将通过对接智能教室项目，更大程度地提升场地使用效率。“届时，可完全折叠收纳的智能课桌椅，将在室内体育教学时为师生腾出更大的活动空间。”王跃介绍说，“这样一来，在场地有限的学校，即使单个班级人数较多，也能让孩子们都能感受到运动的快乐。”

## 以有效为目标打造兴趣课堂

从户外到室内，从常规练习到项目拆分，看似被动的转换，是否就意味着运动强度和有效性的牺牲？

“根据教学抽查数据显示，在50平方米的空间里，SHEFT课程相比传统体育课更好地保证了运动强度和运动

密度的落实，从而增强了课程的有效性。”王跃教授给出答案，“在场地条件受限，甚至是室内教学的情况下，课程依然可以保持中等的运动强度和超过50%的运动密度，保证了每节课的有效锻炼时间。通过SHEFT课程，第一步希望能将中小學生体质健康测试成绩在短时间内提升10%-20%。”

SHEFT课程老师以50米跑训练为例，将课程有效性进行对比。“假设一个班40人，传统体育课的50米跑练习，每次四位同学跑步，其他人在旁边休息，效率就是10%。”他解释道，“SHEFT课程通过项目拆分、人员分组，要求所有学生都动起来，运动密度和强度大大提升。加上竞争互动、配套进阶奖励机制的设计，更充分地调动孩子们的积极性。”

加强体育课的有效性，对全面提升中小學生体质健康有着重要意义。而以前有效性为目标的同时，坚持兴趣引导才能打开让孩子们真正爱上运动、主动运

动的那扇“门”。早在2015年，上海市教委就在全市启动开展小学兴趣化体育课程改革试点。“SHEFT”作为创新体育课程，将生活知识、互动游戏与体育锻炼融合在一起，通过各种创意，让学生在游戏全覆盖的教学过程中更快地掌握规范动作、获得有趣的运动体验，提高课程对于学生的吸引力。

“作为第一批引入和实施SHEFT课程的学校，课程给我们最深的印象就是游戏化教学和情景式教学，这与现在小学体育兴趣化的课程改革要求非常匹配。”卢湾一中心小学校长吴蓉瑾表示，“总体而言，SHEFT课程针对学生体质健康标准的测试项目，兼顾了运动量和兴趣化。希望课程能继续开发，设计出更多学生乐于参与又能达到练习目标的游戏，推广到学校体育教学中。”

据了解，SHEFT课程将在下阶段针对小学与初中各个年级进行全面的课程研发，帮助学校充分利用场地，以现有师资力量更好地开展青少年体育锻炼，促进孩子们的健康发展。

(魏鹏)