

跳出舒适圈后的现实挑战

——2025年中国男足球队员留洋欧洲观察

2025年，一些中国男足球队员与欧洲俱乐部签约，踏上赴欧留洋的道路。在当前中国足球留洋球员数量相对有限的背景下，部分年轻球员选择跳出舒适圈，前往高水平的欧洲联赛锻炼，无疑是有勇气的尝试。足球领域业内人士在接受采访时表示，留洋有助于球员能力提升和国家队后备力量建设，但同时需要加强前期评估和系统规划，审慎选择联赛及球队，并完善留洋全过程的指导与保障。

留洋现状

中国男足球队员在2000年前后形成留洋潮，孙继海、杨晨等球员都有在欧洲顶级联赛效力的经历并取得不俗成绩。但近年来，中国球员留洋规模明显下降。不仅赴欧人数持续减少，自2022年国脚武磊结束在西甲西班牙人队的效力后，截至目前，尚无中国脚级球员在欧洲五大联赛效力。

长期从事中国球员海外发展业务的葡萄牙GEM国际体育经纪人郝伯介绍，现在效力于欧洲各级联赛的中国球员大约40人，且多数分布在荷兰、葡萄牙等国的二、三级联赛或业余联赛。相比之下，据日本广播协会(NHK)调查显示，截至2025年夏季转会窗口，效力于欧洲各级联赛的日本球员人数为114人，其中不乏久保建英等五大联赛球队的主力球员。

另一方面，2025年中国球员

赴欧发展呈现出一一定的低龄化特点，一些具有中资背景的欧洲俱乐部在球员转会及青少年赴欧交流方面发挥着一定作用。梅州客家队17岁小将、曾入选U17中国队的魏祥鑫今年4月前往法甲欧塞尔俱乐部试训，通过优异表现被球队相中，于11月与俱乐部签约。但由于他未满18岁，根据国际足联18岁以下青少年球员不能进行国际转会注册的一般性规定，他正式加盟球队要到2026年夏季转会窗。

此外，20岁的陕西联合队球员王博豪在今年夏窗租借加盟荷兰乙级联赛球队邓伯什，已在荷兰赛场获得上场比赛机会。曾入选U16国少队的万项在今年10月加盟塞尔维亚杜利亚伊足球学院，代表该学院U19队比赛。

今年11月，欧塞尔与山东省体育局签署协议，中国犀旺青少年足球培养项目正式启动，第十五届全运会U18男足项目亚军山东队的15名球员和2名教练员组成中国犀旺队，前往法国进行为期近一年的集训，并参加法国足协“希望挑战赛”等高水平青少年足球赛事。

困局分析

相比日韩拥有较多国脚级球员效力欧洲联赛，当前在欧洲的中国球员不仅数量有限，且大多数球员在出国前并非是国内顶级球员。国内一位不愿透露姓名的资深足球经纪人在接受采访时表示，当前国内球员留洋意愿普遍

较低，首要原因仍在于竞技能力差距。“即便是中超一线队或国字号队伍里的主力球员，其能力也很难达到西甲、德甲在欧洲顶级联赛的标准。”

“当能力不足时，（留洋）意味着球员本人要花更多时间去适应球队，还需要克服语言文化、衣食住行、法律法规等全方位问题，在异国他乡很多时候要孤军奋战。对职业球员来说，踢球其实只是谋生手段。所以，当选择摆在面前：一方面是在国内踢球，有熟悉的环境、体面的收入和能从容应对的工作；另一方面是出国留洋，要放弃高薪和舒适圈，去面对一个陌生未知的环境。在现实选择面前，不少球员趋于谨慎。”

郝伯说，中国球员留洋过程中缺乏系统规划与持续支持，是影响留洋成效的重要因素之一。“除了国内外俱乐部建立合作关系推荐球员留洋的模式外，经纪人主导留洋应该是当前转会市场最成熟的商业模式，即由职业经纪人推荐球员试训、谈判、转会及后续融入等事宜。但现在缺少成熟的经纪团队为中国球员留洋制定详细规划，比如留洋前指导球员对留洋国家和联赛做功课、如何学习当地语言文化、如何找到合适的球队、以及试训期间和后续遇到问题时该如何应对等。”

同时，中欧青训体系和评价标准的差异，也增加了中国年轻球员赴欧初期的适应难度。欧塞尔俱乐部U18梯队教练明智说，

欧塞尔青训强调球员发展优于短期成绩，注重培养球员阅读比赛能力，包括第一脚触球质量、传接球节奏、身体朝向、观察与决策速度，所有技术训练不是孤立的，而是始终放在实战情境中，国内青训出来的球员缺少这种临场分析解决问题的能力，较难适应真实的职业联赛环境。

郝伯也认为，国内青少年球员比赛数量和质量与欧洲存在差距，这在一定程度上影响了球员赴欧后的节奏适应和信心建立。“欧洲这边竞争激烈，淘汰率高，同样都是外援，如果你刚开始就达不到教练要求或无法适应，后面很难再获得机会。”

路径探索

受访者表示，目前国内一些“05后”球员在留洋意愿和能力条件上具备赴欧发展的可能性。如何进一步畅通这些球员的留洋路径、提高成才率，有关方面可从多个环节加以完善。

首先是合理把握留洋年龄并加强出国前准备。明智表示，根据法甲青训经验，15至18岁留洋是一个相对合理的年龄段，球员在出国前不一定得是“国内同年龄段最拔尖的”，但要具备一定的实战理解能力和学习适应能力，同时在语言沟通、独立生活以及心理抗压等方面做好准备。他认为，如果前期准备不足、留洋决策过于仓促，反而可能增加球员被淘汰的风险。

其次是留洋联赛和俱乐部的

选择。奥地利第四级别联赛格勒迪希队守门员教练李实建议，中国球员出国留洋第一站可以考虑奥地利、比利时等德语区联赛，必要时也可从较低级别联赛起步。这类联赛的部分俱乐部愿意给予年轻球员成长机会，并通过球员培养和转会实现良性运转。相比之下，西班牙联赛在球员选拔上更侧重西语文化圈背景，英格兰联赛整体竞争强度较高，对即战力要求明显，很难给中国年轻球员成长空间。

再次是留洋球员的培养机制。欧塞尔俱乐部主席周云杰表示，将按照青少年球员发展规律为年轻的留洋球员制定规划。以魏祥鑫为例，球员在完成注册并加入球队后，预计将先随U19梯队训练和比赛，再根据表现逐步向预备队和一线队过渡，整个过程可能需要两至三年时间，而非短期内直接进入一线队比赛。

最后是留洋全流程服务和退路保障机制。受访的经纪人表示，除了为球员留洋提供全流程服务和专业指导外，还应同步考虑球员的回流路径和职业保障。目前部分留洋球员在回国注册和参赛过程中，仍面临一定的制度性和操作层面的现实困难。业内人士认为，未来可结合留洋实际情况，进一步完善相关政策安排，在符合管理规范的前提下，探索更加顺畅的注册和转会机制，为球员形成“出得去、回得来”的良性通道。

据新华社

龚琳娜国风音乐课开讲

近日，“行走的声音”龚琳娜国风音乐课堂在国家大剧院艺术资料中心举办。活动中，龚琳娜结合多年采风经历，分享民族唱法融合心得，传授唱歌技巧，带领观众感受方言与民歌的独特韵味。课堂打破传统音乐教学模式，通过互动体验让观众深度参与，在轻松氛围中传递国风音乐魅力，助力传统文化传承。

本报记者 曹立栋 摄影报道



“陈夏书房”开放

近日，由首都图书馆为北京大学教授陈平原、夏晓虹夫妇的捐赠图书打造的“陈夏书房”在首都图书馆开放。首批捐赠入藏图书达1.3万册，以个人著作、主编文集、研究资料及学界友人签名赠书为主体，另有书画、手稿若干。后续，更多藏书、手稿将逐步纳入捐赠。

本报记者 盛丽 摄影报道

北控队不能丢掉整体防守传统

□本报记者 段西元

今晚，北京控股队将迎来连续客场之旅的最后一站，对手是近来状态不俗的吉林队。此前的比赛，北控队已经遭遇了三连败。人员缺失和状态不佳，北控队要想在吉林队的主场终止连败并不容易。

上轮比赛北控队在客场12分输给了老牌强队辽宁队，这并不是一个意外的比分。主场对新疆队时，北控队的内线支柱沈梓捷受伤，这极大影响了北控队在随后客场比赛的战斗力。输给山东队和辽宁队的这两场比赛，北控队在缺少沈梓捷的情况下，内线的确非常吃力。对辽宁队这场比赛，辽宁队总是可以轻松抢到前场篮板，如果沈梓捷在阵，对手是不是可以如此“统治”内线？但竞技体育集体项目就是这样，这道“考题”考的就是球队的协作能力，不能因为少了一个人就“大走样”。

事实上北控队连续输球，并不能把沈梓捷一人缺阵看做全部原因。拿对辽宁队这场比赛来说，北控队的失误，特别是在上半时的失误实在是太多了。有些失误接近于“非受迫性”，很难说辽宁队的抢断有多么机警，更多是北控队球员自己没有把握好。

总是被断球打反击得分，这在篮球比赛里是非常伤士气的。北控队在对辽宁队的比赛里，在里勒因伤状态一般的情况下，进攻端还是显露出一些特点的：“大外援”佩里这场比赛展现了他“内外兼修”的多面性，这位大个子三分球还是挺准的；廖三宁更是打出了100%的投篮命中率。但攻守两端的失衡，让北控队很难赢得比赛，北控队防守出现了很大的“裂缝”，比赛中在篮下多次出现盯人不紧漏人的状况，让辽宁队总是能轻松得分。北控队打得最好的一段时间，恰恰是第四节后半段全华班出战时。为什么那段时间打得好？有对手大比分领先松懈的原因，但更重要的是场上球员在防守端执行力更强了。整体防守好本该是北京球队的传统，这个传统绝对不能丢。

对辽宁队这场比赛有个镜头，当辽宁队外援威尔斯投中一个三分后，北控队主教练张庆鹏的面部表情显得十分焦急。大将缺阵实属无奈，但是战术上的调整还要积极应对，北控队很多球员特别是外援的状态这几场还没有激发出来。希望今晚在吉林的北控队能年北京球迷展现出全新的风貌。