



1月17日,中国队门将李昊(中)、球员彭啸(左)和拜合拉木·阿卜杜外力庆祝获胜。

当地时间17日下午,沙特阿拉伯海滨城市吉达,在U23男足亚洲杯中国队与乌兹别克斯坦队的四分之一决赛中,双方经过120分钟的鏖战未分胜负。点球大战第四轮,中国队门将李昊预判对手球路后向右侧飞扑,将皮球拒之门外,随后起身张开双臂庆祝。之后王博豪打进制胜点球,中国队历史性闯入四强。

赛后庆祝时,李昊被队友们抛向空中。“赢球的感觉最爽!”这名还未满22岁的年轻门将激昂的宣泄,也恰是中国足球在低谷中不服输的怒吼。

## 零封对手

这场比赛常规时间,乌兹别克斯坦队控球率超过70%,有28次射门。然而,中国队凭借坚韧的防守抵挡住对手进攻,李昊也延续小组赛阶段的神勇表现,做出8次关键性扑救,守住中国队防线最后一关。

点球大战间隙,李昊被镜头捕捉到查看自己水瓶上记录的对方球员罚点球习惯。“我们确实是对点球大战有准备,其实每场比赛都有准备。”他说,不过这更多是一个心理战,对手看到自己被研究过之后,会去想要不要调整射门姿势和方向,心态就会有变化,容易被抓住破绽。而当对手和队友接连罚失后,李昊则霸气地说:“我再给你扑一个出来。”

此次U23亚洲杯征程,这名年轻门将多次救队伍于水火:与伊拉克队比赛的最后阶段,对手两次通过右路传中获得绝佳头球得分机会,均被他扑出;与澳大利亚队比赛的下半场,他曾连续两次完成精彩扑救;与泰国队比赛当对手送出直塞,单刀小角度射门时,他奋力挡出皮球……

李昊同时也是场上的“指挥官”,总是及时提醒队友跑位和盯人。“很多时候,对面球员突然前插和跑动,队友是看不到的,但我能看得一清二楚。时刻判断场上局势,及时提醒队友调整,这是现代门将必备的素质。”

“身穿国家队的队服,取得胜利后被队友们抛到空中,这个场面,我已经梦到过好多次了。”李昊说,对阵乌兹别克斯坦的这场艰难胜利,让他梦想成真。

“乌兹别克斯坦队能力很强,对我们来说今天的比赛很难,但我们这些球员表现非常好。我们(对这一结果)感到非常高兴。这对我们来说具有历史意义,这是我们的梦想。”中国队主教练安东尼奥赛后说。

李昊来自中超青岛西海岸足球俱乐部,俱乐部总经理申军一直密切关注他的表现。申军说:“这几场比赛,李昊没有因为外界的关注而急躁,也没有因为比赛的压力而失常,每一次触球、每一次判断,都展现出了他对局势的精准把握。”

## 防线上屹立的最后身影

# ——记U23国足门将李昊

### “勇敢之心”

2004年3月6日,李昊出生于河南,自幼在广东广州长大。小学时,他便凭借过人天赋成为校园绿茵场的焦点,启蒙教练林杰民敏锐捕捉到他出众的反应速度与身体素质,引导他转型门将,并评价他拥有“勇敢之心”。

2016年,12岁的李昊背上行囊飞往西班牙,加入西甲劲旅马德里竞技的青训营。训练期间,教练一遍遍抠他的表现细节。出击快一秒还是慢一秒,站位偏左还是偏右,甚至连扑救后的二次起跳频率都要拿秒表计算。“他们不看你扑了多少球,而看你怎么决策。”李昊回忆,“所有人都盯着你的表现,一两天不努力训练,就会跟不上,比赛的时候,就没有上场机会。”

2018年,李昊进入马竞梯队。2023年,他与马竞签下职业合同,后被租借到西班牙三级联赛球队科尔内利亚。在这支球队,他的出场时间并不稳定,常坐“冷板凳”。但这段经历,也进一步磨炼了他的抗压能力和心理素质。

“我理解的‘勇敢之心’,就是为了心中的梦想加倍努力。他们练1次,我就练10次。他们练10次,我就练100次。就算是C罗、梅西来了,我也会如常去扑救,去尽力封堵每一次射门。”李昊说。

当李昊代表各年龄段国家队参赛时,展现出的出色技术和沉着冷静的大将风度给人留下深刻印象。如2023年的U20亚洲杯,彼时中国国青队主教练正是安东尼奥,领队则是如今的国足主教练邵佳一,李昊当时的表现得到教练组充分肯定。

### 希望之光

2025年初,在时任青岛西海岸队主教练邵佳一的力荐下,李昊回国加盟该俱乐部。“当时是以作为第二守门员引入,新赛季开始之前,首发门将受伤了,李昊直接担任了第一守门员。”申军说。

“联赛刚刚开始时,我自信心不足,也不太适应比赛节奏。邵指导一直在悉心帮助我,让我把目标定高一点,坚信自己的心中所想。”李昊说,邵佳一、杨智(守门员教练)等教练组成员对他的信任,以及在技术、心态和临场反应等多方面的指导,让他逐渐找到自信。

随着联赛进行,李昊的表现渐入佳境。上赛季,李昊8场零封对手,扑救成功率超过80%,成为联赛中的“叹息之墙”。

俱乐部投资人徐尚对李昊赞不绝口:“无论U23亚洲杯还是俱乐部赛事,他的表现都值得肯定。他谦逊有礼且韧劲十足,兼具年轻人的果敢与超越年龄的沉稳,既是球队财富,也是年轻球员的榜样。”

面对外界呼吁其入选成年国家队的声音,李昊保持清醒:“这几场比赛说明不了什么,唯有靠训练和努力一步步打拼。守门员位置,稳定性至关重要。”他坦言年轻是优势,但自身实力仍有不足。

“希望他能保持这份清醒与谦逊,不骄不躁,在训练与比赛中继续打磨技术、锤炼心智,朝着更高的目标稳步迈进。”徐尚说。

“全力以赴,不留遗憾。”李昊对下一场比赛做出承诺。  
(来源:新华社)