



“水瓶上的纸条，其实并不准”

点球大战时，镜头捕捉到李昊多次露出笑容，并在扑救前仔细查看水瓶上的“小纸条”。这一举动被外界解读为早已做足了功课。

李昊说：“点球大战我经历过挺多，但这么隆重的还是第一次。笑是因为觉得比较有希望（赢），当时我自己在那傻乐。小纸条我每场比赛都有准备，只是藏起来而已，该用的时候才拿出来。”

对于这场比赛纸条上的内容，李昊透露：“上面写的是对方球员怎么踢，但其实写的（人）都没踢。”

既然信息并不准，为何还要煞有介事地查看？李昊道出其中玄机：“这是一个心理战。因为当射点球的人看到自己被研究过之后，那肯定也是担心的，也要自己去想到底要不要换方向，要不要改射门姿势，对他们来说也是一种压力。”

事实证明，这种心理战术奏效了。点球大战中乌兹别克斯坦队球员射丢一球，又被李昊扑出一球。尤其是第四轮中国队球员先罚丢点球后，李昊紧接着就扑出了那粒决定性的点球。

李昊表示，队友罚失点球时，他并未感到压力。“我当时就和他说了，我再给你扑一个出来。”

“队友比我更辛苦”

2023年U20亚洲杯，李昊和队友们在四分之一决赛加时落败，遗憾止步八强。如今，他们一起迈过了这道坎。

“我们都成长了，因为经过几年中超、中甲或者其他联赛，对我们整个队伍锻炼特别大。也是弥补之前的遗憾，翻篇了。”李昊说。

截至目前，中国队是本届U23亚洲杯唯一一支保持零失球的队伍。对于这一成绩，李昊归功于团队。“主要的是站在我面前的10个队友们，包括换上来的队友……他们在场上奔跑，是比我更辛苦的。”

球迷的支持同样重要。“我一直听到球迷们在喊，乌兹别克斯坦队也来了很多球迷，但我觉得我们的球迷声音更洪亮。我们很累的时候，听到他们唱歌，能让我们多跑一步。”李昊说。

赛后，李昊的精彩集锦登上各种热搜榜单，他也看到了这些视频：“我都有点不好意思了，我就是做好自己的本职工作。”

“父母和女朋友给我发信息，说他们为我感到骄傲，我的眼眶湿润了。我忍住没哭出来，因为这是高兴的事情。”李昊说，“赛后有400多个人给我发消息，都是祝福，我都没有回完。其实这都是团队（努力）的结果，还有我自身的运气。”

李昊告诫自己，千万不能“飘”。半决赛在即，他必须尽快从喜悦情绪中抽离出来，保持专注。“因为比赛都是一场一场踢出来的，越南队也非常厉害，能走到四强其实没有弱队。下一场比赛，全力以赴、不留遗憾。”

李昊 U23国足的惊喜

“像今天这种场面其实我梦到过好几次，穿着国家队队服，被队友抛起来。”接受新华社独家专访时，李昊面带笑意。

17日的U23男足亚洲杯四分之一决赛中，中国队通过点球大战胜乌兹别克斯坦队，史上首次闯入赛事四强。作为门将，李昊全场做出8次关键扑救，点球决战中更是力挽狂澜。赛后，他被队友们高高抛向空中。

身体腾空的那一刻，吉达的夕阳正灿烂洒落，李昊的脑海中闪过无数画面。“我一直坚信会有这么一天。我想到之前是怎么熬过来的，吃过怎样的苦，觉得一切都是值得的。”

从2023年U20亚洲杯止步八强的遗憾，到留洋西班牙时的“熬”，再到初登中超赛场时的“不适应”——李昊感谢这一切经历，感谢一路走来的教练、队友与家人，帮助他一步步成长为更好的自己。

当赞誉如雪花般纷至沓来，还未满22岁的李昊提醒自己：守门员保持稳定最为重要。他还将继续与队友全力以赴，为中国足球更大的梦想而拼搏。

延伸阅读

他是不一样的门将

1、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，对手控球率超过70%，有28次射门。李昊做出8次关键性扑救，守住中国队防线最后一关。

2、李昊2004年3月6日出生于河南，自幼成长于广东广州，小学阶段便展现了出众的天赋。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。

3、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。

4、2023年李昊参加U20亚洲杯，彼时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，当时他的表现得到教练组充分肯定。

5、2025年初，在时任中超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。

6、过去的一个赛季，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”。

7、青岛西海岸俱乐部总经理申军这样评价他：“李昊有出色的心理素质和极佳的比赛心态。无论场上局势是顺是逆，他总能保持冷静沉着，这是极为宝贵的特质。”

“学习、等待、熬”

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。2023年，他与马竞签下职业合同，后来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”。对于这段留洋经历，李昊用三个关键词形容——学习、等待、熬。

“当时我机会不是很多，因为不是每个教练都会喜欢你，我们队的其他守门员也比较优秀。那个时候遇到的事情对我打击比较大，过得比较苦，就是熬过来的。”李昊回忆。

“那段等待的时间，是我女朋友一直陪着我，和我一起坐地铁去训练。还有我的家人和我视频，听我诉苦，帮助我熬过来。所以我今天扑完点球后，第一时间想到的就是家人，是他们一直在支持我。”

如今，曾经的煎熬都成为宝贵的财富。“我就一直坚信自己肯定会成功。虽然现在也不能算成功，但像今天这种场面其实我梦到过好几次，穿着国家队队服，被队友抛起来。我一直坚信会有这么一天。”

“把目标定高一点”

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。此前李昊在U20国足时，邵佳一是球队领队。多年来，李昊一直将邵佳一视为恩师。

“联赛刚开始，我跟不上中超的节奏。邵指导，还有杨智指导（守门员教练），帮助我一点点往好的方向走。”李昊说。

“邵导一直跟我说，把自己的目标定高一点，坚信自己所想的事。如果没这样想，我可能不会慢慢好起来。刚开始踢中超我踢得不是很好，邵指导给我了无限的信任，这才能找到自信。”

如今，邵佳一已担任中国男足主教练。球迷们呼吁，应尽快将李昊征召进成年国家队。对此，李昊表示自己会冷静看待：“每个足球人的梦想都是为国效力，我肯定每天做梦都在想。但我觉得这一场、几场比赛不能代表什么，还是得看更多比赛的稳定性，毕竟守门员稳定才是最重要的。我还得继续努力，我最大的优势是年轻，但实力还不够。”

李昊希望，他和队友们都能在未来拿出更多的出色表现，让越来越多的中国孩子爱上足球。“就跟我们小时候一样，我小时候看的就是邵导、杨智指导他们踢球，希望我们对现在的孩子们也是一样的。”

“当小球员看到我们在场上发光时，能帮他们找到自己的路。”他说。
据新华社