



现在终于可以大声喊出那六个字了：“阿森纳是冠军！”北伦敦豪门结束了长达22年的等待，成了英超冠军。纵观整个赛季，阿森纳夺冠实至名归，主教练阿尔特塔毫无疑问是球队灵魂，正是这位西班牙主帅将球队从连续无缘欧冠的泥潭中拉了出来，一步步成长走到今天，用了六年半时间带领阿森纳重回巅峰，甚至有机会冲击之前从未达到的新高度。

阿尔特塔上任后,优先解决球员关系

2019年12月接手阿森纳后，阿尔特塔干的第一件事就是把球员全叫到会议室，然后把屋里的桌椅全给掀了，意思很简单：你们在球场上的表现就跟这屋子一样，乱七八糟。

当时阿森纳的场外情况也好不到哪去，缺乏一支成功队伍该有的基本素质。队里小团体一堆，球员职业素养也极其糟糕，有的球员每次训练完都要猛抽烟，因此得了个“烟囱”的外号。更麻烦的是，很多球员相互看不顺眼，差到动辄就放话约架的地步。

阿尔特塔执教的这六年半里，阿森纳买来了合适的人，建立了更高的标准，球员对未来的信心也就水涨船高，一支真正团结的队伍就这么建起来了。

比如说厄德高和哈弗茨就是铁哥们，厄德高结婚时请了德国人做伴郎，他俩还和本·怀特、特罗萨德组了队，客场比赛

他不仅是战术教练,还是团建大师

阿森纳现在这么团结，很大程度上要归功于阿尔特塔。他不光是个战术教练，更像个团建大师，为了营造家的氛围甚至专门在训练基地养了只名叫“胜利”的拉布拉多犬,说是要“代表我们这个大家庭”。

季前赛时，阿尔特塔让工作人员跟球员一起练体能，训练场里挂了块写着“我乘以我”的牌子，意思是只要我为人人，“我”就会越来越强大。

这些年，阿尔特塔想了不少办法来凝聚球队。早几个赛季，他给球员看一张赛艇的图片，让大家指出哪个人划船的方向跟大伙儿反着，还专门请过英国空军的飞行员来俱乐部，跟球员聊怎么有效沟通。

本赛季，阿森纳输给曼联之后，阿尔特塔又拿船打比方：“让我们一起跳上这艘船，后面会很精彩。”这话当时是说给球迷听的，但也同样适用球员。

注重细节,连比赛场地情况都要确认

高水平足球比赛里，心理战司空见惯。去年12月对布莱顿，阿森纳右后卫伤得没人了，赛前热身时，中场苏比门迪站到了右后卫位置上，但其实这是忽悠布莱顿教练组的，比赛开始后，真正踢右后卫的是赖斯。

3月份联赛杯决赛对曼城之前，阿森纳发了张廷伯穿着全套球衣跟队友训练的照片，准备踢接下来的国际比赛。可实际上呢？他压根儿踢不了，从那场比赛开始连续缺席了11场。

当教练的难免神经质，阿尔特塔对更衣室泄密更是零容忍，执教初期大卫·路易斯和塞瓦拉斯在训练场动手，消息走后他发誓要查个水落石出。他不错过对手教练的任何一场发布会，恨不得把所有细节都抠出来，对本队的信息则严防死守。

今年2月对布伦特福德之前，阿尔特塔下令U21的球员和教练都不许参加一线队训练。因为原U21教练阿里去年夏天跳槽去了布伦特福德，阿尔特塔怕有人泄密。

在阿尔特塔和他的教练团队眼里，每个细节都马虎不得，本赛季他下令拆了酋长球场球员通道的顶棚，目的是让球员赛前赛后能跟球迷更近一点。连续几位球员在赛前热身时受伤后，教练组干脆连热身方式都重新改了一遍。

的时候经常一起玩一种叫帕奇斯的西班牙棋类游戏，玩得还挺激烈。

当你要拼命才能赢得一些东西时，这种关系就变得特别重要，如果没有团队精神和彼此之间的信任，阿森纳这赛季不可能发挥这么稳，也不可能扛过那些让人心惊肉跳的时刻。

阿森纳的防守数据也很能说明问题。拉亚已经连续三个赛季成为英超零封最多的门将，而阿森纳本赛季又是联赛丢球最少的队伍。这套防守体系要求场上所有非门将球员都全身心投入到防守里，去年秋天阿森纳连续八场零封。11月客场赢下伯恩斯那场堪称代表作——伤停补时阶段，在已经两球领先的情况下，全部球员全速回防，硬是把对方的反击给堵了回去。

争冠路上，他们又把这股劲儿拿了出来。自从4月中旬输给曼城之后，阿森纳连续六场比赛没有运动战丢球。

球迷们一开始还有点犹豫，但后来越来越投入。欧冠半决赛主场对马竞，酋长球场看台上出现了一面超大的船主题横幅，画着一艘挂着阿森纳队旗的船正乘风破浪。

这面横幅太有感染力了，连俱乐部高层都跟着上头。赛后脾气火爆的体育总监贝尔塔直接跟老同事、马竞主帅西蒙尼杠上了。阿尔特塔也放飞自我跳了一段舞蹈。老板乔什·克伦克则加入了更衣室的庆祝队伍。那一晚堪称北伦敦团结精神的巅峰时刻。也正是从那晚开始，阿森纳那些一直提心吊胆的球迷真正开始相信，阿尔特塔打造的这艘成功之船真的启航了。

私下里阿尔特塔也什么都管，尤其在肢体语言，年轻球员要是驼背,那就等着挨骂吧。去年夏天阿森纳去美国踢热身赛，场地管理员要先飞过去确保比赛场地没问题。这与温格后期形成鲜明对比。2018年在瑞典踢欧联杯淘汰赛前，温格曾站在一块人造草皮上坦言：“我对场地情况一无所知。”

据《东方体育日报》

阿森纳是冠军 这次是真的



阿森纳球员萨卡

齐鲁超赛激战正酣 潍坊队憾负青岛队



比赛现场

本报讯（记者 付东升 姜海涛）5月23日19时，在山东泰山足球学校，2026恒丰银行齐鲁超赛迎来第四轮对决，潍坊龙象城队坐镇主场迎战青岛青春队，最终0：1不敌对手。

本场比赛，青岛青春队的张晓阳、沙一博、田勇、叶芊、李锦昊等多名经验丰富的老将悉数登场。相比之下，潍坊龙象城队的队员要青涩许多，但全队上下士气高昂。

上半场，潍坊龙象城队的队员不惜体力地奔跑和就地反抢，主动与对手正面硬刚，彻底打乱了对手的比赛节奏，让习惯掌控赛场节奏的青岛青春队极为不适。双方在中场陷入激烈绞杀，攻防博弈胶着，场上比分也长时间维持在0：0的平局状态。

下半场易边再战，赛场局势迎来转折。比赛第52分钟，青岛青春队抓住禁区内混战的机会，33号球员韩宝翔在乱军之中果断补射破门，帮助青岛青春队打破僵局，取得1：0的领先优势。

一球落后的潍坊龙象城队并未退缩气馁，反而在后续赛程中掀起猛烈反扑。全员压上进攻，多次打出流畅且极具威胁的进攻配合，数次射门、头球攻门都具备十足杀伤力，可惜屡屡与进球擦肩而过，最终未能扳平比分。

纵观整场赛事，面对经验老道的青岛青春队，年轻的潍坊龙象城队敢打敢拼，虽败犹荣。

西甲最后一轮战罢 马略卡、赫罗纳降级

据新华社马德里5月23日电 2025-2026赛季西班牙足球甲级联赛23日展开最后一轮角逐，马略卡、赫罗纳保级失败，降入乙级。

本轮比赛前，巴塞罗那已提前夺得联赛冠军，前五名的欧冠席位也已经确定，因此最大看点是保级大战，马略卡、赫罗纳、奥萨苏纳、莱万特等多支球队牵涉其中。

赫罗纳当天主场对阵保级对手埃尔切，必须赢球才能保级，最终双方1：1战平。上赛季还征战欧冠联赛的赫罗纳，本赛季排名联赛倒数第二降级。马略卡虽在主场3：0击败已提前降级的皇家奥维耶多，但其他保级对手并未“掉链子”，马略卡最终排名联赛倒数第三降级。

巴塞罗那本轮客场1：3不敌巴伦西亚。联赛亚军皇家马德里主场4：2击败毕尔巴鄂竞技，姆巴佩在比赛中破门，以25球的成绩获得西甲“金靴”。

其他比赛中，阿拉维斯主场1：2不敌巴列卡诺，皇家贝蒂斯主场2：1战胜莱万特，塞尔塔主场1：0击败塞维利亚，西班牙人主场1：1战平皇家社会，赫塔菲主场1：0拿下奥萨苏纳。