

# 杨柯：长沙足球没忘记我这个“游子”

## 他曾相继效力中超中甲球队，回家乡征战“湘超”交揭幕战完美答卷



扫码看视频

“我10岁就出去了，除了2015年、2016年回湘涛队踢了两年，其余全是在外地踢球。这一次能回来代表长沙队出战‘湘超’，我真的很激动。”9月7日晚的2025湖南省足球联赛（湘超联赛）揭幕战，除了最佳球员李章毓，球迷们还关注到了替补登场、完成一次助攻和一次点球破门，帮助长沙队拿下“开门红”的前职业球员杨柯。

9日，杨柯向三湘都市报记者介绍，在完赛后第二天，他就赶回了苏州，开始了忙碌的工作。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹



9月7日，杨柯（左）在湘超联赛揭幕战中。刘丰 摄



在中国足协大区青训中心（苏州基地）工作的杨柯，和小球员在一起。受访者 供图

### 职业生涯相继效力中超中甲球队

今年36岁的杨柯是中国足协大区青训中心（苏州基地）教练工作团队的技术分析，同时也是一名教练员。“这一次回来长沙踢球，是以前湘涛队的教练和队友邀请我。”说起自己参加“湘超”联赛的契机，杨柯很激动，“我是长沙人，但大部分时间都是在外踢球。这次长沙足球没有忘记我这个‘游子’，让我回来为家乡效力。”

杨柯小学时就读于长沙著名的足球传统学校——长塘里小学。小学毕业后，杨柯考上中国足球，是湖南足球的希望之星，并分别效力过陕西国力、杭州绿城、湖南湘涛、重庆力帆，期间还入选过国少队。杨柯司职中场，是组织核心类球员，脚法出色。2020年，因为伤病等因素，杨柯选择退役，在经过一段时间的学习沉淀后，开始投身足球青训工作。

除了带年轻球员，杨柯这几年也在不断提升自己，退役后自学了一年英语，并出国攻读，拿到了利物浦大学体育管理专业硕士学位。留学期间，他参与了英超利物浦足球俱乐部慈善赛事运营，英超曼城伊蒂哈德球场学术交流，协助导师在英国特雷米尔职业足球俱乐部运营工作，获得了丰富的俱乐部管理运营经验。回国后，又参与了亚足联、中国足协的各级教练员班，现在杨柯已经是亚足联C级教练。

### 白天工作，晚上针对性训练控体重

这次为了准备湘超联赛，杨柯在一个月前开始了针对性的训练，包括体能储备、身体状态管理，“白天要工作，就用晚上的时间去锻炼。我们这个年龄段，身材和体重的控制比较重要”。

揭幕战长沙队与娄底队的比赛上半场，长沙队虽然占据主动，但整体进攻偏急躁，没有特别好的进球机会。中场过后，主教练唐宇轩就换上了杨柯，试图改变场上局势。“中场休息时，唐指导没有跟我说太多，他很了解我也很信任我，只是跟我强调了一些在场上的位置，去中场控制一下节奏。”

上场后的杨柯，利用自己的经验，在中场进行传接球，串联起前场和后场，长沙队也开始更接近于破门。第60分钟，长沙队获得角球，杨柯主罚，球准确地找到了中路插上的李章毓，长沙队终于打破僵局。

“这个角球之前，我已经罚了一个角球，是前点。这个角球后，我跟李章毓有个沟通，后面的角球让他往中间那块去抢点，第二个角球果然就取得进球了。”进球后，多名队员激情庆祝，但杨柯只

是站在一旁微笑看着年轻的队友们。

比赛第87分钟，长沙队又获得点球。杨柯向记者介绍，原本这一球李章毓做好了准备主罚，但教练组决定让杨柯去主罚，“教练组可能觉得我经验更好一点，在这个场面下心态也会更好一点，李章毓也大度地把点球机会让给了我。”站上罚球点的杨柯利用节奏的变化，轻松罚入点球，帮助长沙队锁定胜局。

### 退役几年后再上赛场：感觉还可以

“很久没有踢这种强度的比赛了，不能说很轻松吧，毕竟我比以前还是胖了。但我觉得，如果恢复的时间再长一点，比如有6周的时间，自己还能踢得更好点。”退役几年后再次踏上赛场，杨柯说“感觉还可以”。

当晚，长沙贺龙体育场涌入40877名观众。看到全场坐满的观众，他内心非常激动，“尤其是在国歌奏响的时候，我起了一身的鸡皮疙瘩”。而这次也是他时隔10年再次回到这片场地踢球，“我记得代表湘涛队在贺龙体育馆踢球的时候，最多可能也就8000人到场”。

今年年初，湖南湘涛队解散，湖南足球再无职业球队，但下半年“湘超”开幕，又给了湖南足球人十足的期待和信心。杨柯也认为，“湘超”的举办意义重大，“除了让体育和文旅联动，带动全省的经济发展，从足球层面来说，‘湘超’很强的感染力，能够让更多的人去体验到足球文化，打造更多的足球偶像，让更多的湖南小孩去踢足球”。

作为一名退役球员，同时也是“湘超”长沙队的一员，杨柯说自己接下来会继续保持好状态，为队伍出力。“这些年我从国外学到了很多优点，现在可以用来培养更多的青少年球员。”作为中国足球的一份子，杨柯期待着能为中国足球丰满羽翼贡献力量，“成果可能不会立马显现，但我希望在3到5年后，能有一定的改善”。



## 芙蓉楼畔“五子登科树”：515年的诗意守护



扫码看视频

三湘都市报9月9日讯 在怀化市洪江市黔城镇芙蓉楼旁，有一株枝繁叶茂的香叶树，树龄已达515年，根深叶茂，生机盎然。当地人给它取了一个寓意吉祥的名字——“五子登科树”。这个名字从何而来？记者走进古城实地探访。

记者在现场看到，这棵古树挺拔高耸，枝叶如盖，郁郁葱葱。根据测量，其树高19.3米，胸径0.8米，平均冠幅达14米，虽历经风雨侵蚀，却依旧枝叶繁茂，翠色欲滴。

相传清代一位名叫龙启瑞的青年常在树下读书，他的父亲龙光甸，当时由广西桂林赴黔阳任县令。龙启瑞随父至此，苦读不辍。辛丑年，27岁的龙启瑞殿试高中，成为文状元，“因古树下是状元的研读之地，后人遂将其与状元联系起来。”在树下，黔阳古城景区讲解员包雯雯向记者介绍了这棵古树的故事。

“大家看，这株古树的根系旁还环生了5株小树。”包雯雯说，“因此人们称它为‘五子登科树’，有着‘窦燕山五子登科’的典故，常有居民来此祈愿金榜题名。”

如今，黔阳百姓仍有在树下许愿的习俗。每逢升学、考试之际，不少家长会带着孩子前来树下祈愿，盼望他们学有所成。

芙蓉楼自古是文人雅士吟诗作对之地。王昌龄的《芙蓉楼送辛渐》早已传诵千年，而这株香叶古树，也在历史长河中静静守候，见证着诗意与功名的交汇。它既是一棵名木，更是一段文脉与乡情的载体。

时光荏苒，古树早已成为古城的一部分。景区也将古树悉心保护起来，承载着美好寓意的红丝带缠绕在枝繁叶茂的古树之间，溢出满满的书生文气。游客们也喜欢在树下驻足，抚摸树干，感受厚重的年轮。

“在我们心里，这棵树不仅是古城的风景，更是吉祥的象征。”当地居民说。

■文/图/视频 全媒体见习记者 宋科铖



芙蓉楼畔“五子登科树”。