

多哈开练，内外兼修

刚刚过去的这个周末，C罗重返曼联无疑是世界足坛头条。而对中国球迷来说，即将开始的世预赛12强赛才是最牵挂的所在，这一点，从超过5万人于28日凌晨观看国足多哈首训就能看出。出征多哈，比赛是一方面，球场之外的防疫安全、后勤保障等工作，同样考验着整个团队的协作能力。正如球场上无法靠某个人决定胜负一样，球场之外，也没有任何人可以单独完成所有工作。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

381件行李创国足历史纪录

贴心+放心 后勤团队来打扫房间

“从40强赛到现在，我们不仅仅是场上的11个人或替补席上的这些人在战斗，而是整个团队一起战斗，很多幕后的工作人员做了许多工作，有他们在，我们也很安心。”

26日凌晨出发，历经九个多小时的飞行后，国足一行于当地时间26日清晨抵达卡塔尔首都多哈。在卡塔尔足协的帮助下，国足团队于一个小时内顺利出关，直到抵达酒店完成核酸检测并全员结果呈阴性后，中国男足的12强赛之旅，算是正式起航了。

此次出行，比赛是一方面，身在海外，防疫安全仍是重中之重。从中东国家的整体防疫情况来看，卡塔尔做得还不错。至于国足，此番西行，极大程度上借鉴了今年6月征战40强赛期间的防疫经验。当时，球队在阿联酋沙迦进行训练比赛，具备相似的天气条件和居住环境。据中国男足一行方面介绍，这次前往多哈，全队携带了充足的防疫物资，包括了口罩、面罩、消毒液和医用手套等。为了让队员们和全体工作人员尽可能减少与外界接触，国足团队提前与酒店方

面沟通，设立了专属于国足的走廊，而工作人员将球队的381件行李，经由酒店电梯反复装载，整齐有序地分发至每个成员的房间。此外，尽管酒店并非只为国足服务，但国足所住的楼层属于全封闭区域，即便是日常的房间清扫工作，也都由国足后勤保障团队自己动手完成。

除了楼层封闭、房屋清扫等环节外，球队所需的洗漱用品也会被整齐摆放在统一区域由队员们自取。根据中国足协方面的设想，出征12强赛，全员的安全、健康是第一位的，有了如此“贴心”的安排，队员们的生活自然也就有了保障。“从40强赛到现在，我们不仅仅是场上的11个人或替补席上的这些人在战斗，而是整个团队一起战斗，很多幕后的工作人员做了许多工作，有他们在，我们也很安心。”一名队员说道。

超5万人熬夜观看国足训练直播

仪式感+归属感 国足备受鼓舞

武磊在当地时间27日凌晨2点多抵达国足下榻的酒店，中国足协主席陈戌源等候迎接，这一举动令前者坦言“没想到”。而同样令国足将士们备受鼓舞的，还有国内球迷们对自己的关注，相关视频平台的数据显示，国足于北京时间28日凌晨展开的多哈首堂训练课，吸引到了超过5万人同时在线观看直播，要知道，这还只是一个平台的数据。

第一阶段中超联赛结束后，国足于18-19日在上海集结，当时考虑到球员们身体比较疲劳，教练组的训练安排，主要还是以调整和恢复为主。抵达

多哈后，全队的备战进入到相对深入的阶段，此去多哈，考虑到安全性，全国范围内唯有个别央媒随队出征，然而，无论何时，中国队的受关注度向来属于“顶流”层面。

说起来，上个周末的世界足坛，还发生了一件大事，那就是C罗的转会。远在多哈的国足将士在训练开始前，也没少在网络上“吃瓜”。2017年的时候，C罗曾到过上海，并现场观看了海港队与广州队（上海上港VS广州恒大）的中超联赛，结果双方在40摄氏度的高温下，联手奉献了一场高水平对决，武磊完成梅开二度将比分锁定在2

比2。那是C罗与中国足球之间，距离最近的一次。

“每次回到国家队的心情都十分开心、十分兴奋，因为大家都是关系非常不错的队友。”武磊说。国足的首堂训练课开始前，李铁招呼全队欢迎武磊的“回归”，这样的场景也曾发生在如归化球员阿兰等人首次参加球队集训之际。如今的国足，更具仪式感和归属感，在团队透明度上也更让人感觉“接地气”。据了解，国足方面还将与相关视频平台合作，将球队日常训练之余的不同画面，更多地展现于球迷们面前。



白天40℃ 晚上也有34℃

气温+湿度 已逐渐适应

与许多中东国家一样，卡塔尔现阶段的天气以潮湿、闷热天气为主。据国脚们反映，多哈当地白天气温超过40摄氏度，湿度更是不下70%：“光是站着，基本上马上就名副其实的汗流浹背了。”一位前方人士说道。当然，对于这样的情况，国脚们多少也有了心理准备，此前在沙迦进行的40强赛，就是这么过来的。

国足在多哈的前两堂训练课，耗时一个多小时，中国足协主席陈戌源也在场边驻足观看，当然全程都是只看不说。上一次在沙迦，65岁的陈戌源曾经与61岁的杜兆才一起，和工作人员踢了一场内部活动赛，一定程度上也算是身体力行和球队一起抗高温。这次出征前，中国足协方面并未就12强赛的具体目标与全队做过交流，一个目的就在于为全队卸下包袱。

多哈当地时间晚上9点，气温依旧徘徊在34摄氏度左右，幸而国足所在的训练场位于阿尔·埃格拉体育中心，草皮质量比较理想，这令国脚们颇为

兴奋。未来几场比赛的周期内，国足的训练课，都将在同一片场地上度过。

这次出征12强赛，国足的困难确实不少，除了赛地、天气和环境等外部因素，球队本身的人员也受到一些伤病影响。集训之前，在40强赛中有出色表现的右后卫唐淼受伤；临行前补招入队的山东泰山左后卫邓铮又因为个人原因离队。随队抵达多哈的球员中，包括中锋郭田雨在内的几名球员还有伤在身，从这个角度上来说，李铁出发前关于“多带几名球员”的决定，无疑是正确的。

最近几天，全队的训练重心逐渐从适应性训练，转移到技战术内容上，距离首战对阵澳大利亚队的比赛还剩四天，“轻装上阵”之余，国足内部并没有任何轻视对手的意思，事实上，球队也没有任何轻视对手的本钱：“还是要立足去拼对手，12强赛每场比赛都是如此，无论是澳大利亚、日本，还是其他对手，没有一场会容易。”多哈的第二堂训练课结束后，一名队员这样表示。



优质草皮保障训练质量 球员白天自主康复加练

当地时间今晚8点，中国队将迎来抵达多哈后的第四堂室外训练课。经过首日的防疫隔离和一堂以恢复为主的训练课后，球队在主教练李铁的带领开始全面演练技战术，正式进入备战对澳大利亚的比赛。

由于澳大利亚队两天前刚刚敲定名单，入选的27名球员正陆续赶往多哈。再加上抵达后还需隔离至少12个小时的原因，这一对手直到与中国队比赛开打前一天才能凑齐阵容展开备战。因此迅速完成集结并抵达多哈的中国队一定程度上已经“反客为主”，拥有以逸待劳的优势。

将得到有力保障。张稀哲去年曾代表北京国安参加亚冠，当时阿尔·埃格拉体育中心正是国安的日常训练场地。时隔八个月故地重游，他对于熟悉的场地还是不禁感慨了一番，“大家都能感受到训练场的情况，这里的草皮就像地毯一样。因为场地比较平，球速会很快，草也比较薄，传球需要更加准确，不然不太好接。”这对于我们的训练是有一定帮助的。”

9月3日与澳大利亚的比赛开打前，国足还将进行三次室外训练，其中一次是前往比赛地哈里发国际体育场的踩场训练，其他两次都将在阿尔·埃格拉体育中心展开。训练时间基本都被安排

在晚上8点左右，一方面由于多哈此时的气温相较于白天有所下降；另一方面，球队首轮与澳大利亚的比赛将在当地时间9月2日晚9点开打，与之相接近的训练时间将帮助球员提前适应，从而能够更快地进入比赛节奏。

此外，球队近期的晚餐时间同样根据比赛时间进行了调整，安排在球队训练完回到酒店后，即当地时间晚上10点左右。训练前，国足随行的厨师会根据合理的营养需求提前准备下午茶以保证球员基本的摄入。在此情况下，球员白天拥有的时间充裕了不少，在保证充足休息的基础上纷纷按照自身情况进行康复或加练。

本报记者 丁梦婕

国足驻扎多哈期间的训练都被安排在阿尔·埃格拉体育中心进行。这片训练场距离国足下榻的酒店马奎斯万豪约10公里，车程为20分钟左右。阿尔·埃格拉体育中心是为2022年卡塔尔世界杯而新建的，届时将成为世界杯参赛球队的官方训练场地，场内设施完善，配有更衣室、健身房、制冰机等。场地由卡塔尔相关部门为世界杯特别研制的适合当地气候的草种铺设而成，接进世界杯比赛地的标准。一流的草皮获得了国足全队的一致好评，球队在多哈期间的训练质量