

国足“心理按摩”

身心皆“放松” 国脚表示“满血复活”

本报记者 李冰

三天的时间并不长，但是对李铁和他的中国男足国家队来讲，却弥足珍贵，尤其是在刚刚经历了对澳大利亚和日本队的两连败之后。

按照计划，国足在阿联酋当地时间12日晚上前往沙迦俱乐部进行训练，这也是球队从卡塔尔多哈“转场”过去之后，安排的第一堂训练课，而此前连续三天的休整，也成了国足自从8月18日在上海集中之后，过得最轻松的一段日子，而调整的效果也是相当显著的，用一名队员的话说就是“人已满血复活，12强赛从头再来！”

从身到心，国足彻底放松

如何让球员在最短的时间内走出连续输球的阴影，成为摆在李铁和随军督阵的足协高层面前最迫切需要解决的一个问题。

答案，是彻底的身心放松。

与在多哈时只能在酒店的特定楼层活动不同，因为国足代表团包下了整个沙迦会展酒店，包括游泳池和SPA等原先的公共设施，都成为了国足球员的“专属领地”，成为队员放松的好去处。虽然按照气泡防疫管理的要求，队员依然只能呆在酒店内部，但是跟之前“从房间到餐厅，再从餐厅到房间”的两点一线相比，活动范围和自由度无疑要大了很多。

作为主教练，李铁对于球员的情绪管理同样相当重视，此前的这段时间里，教练组并没有跟球员过多提及已经结束的两场比赛，因为他们希望队员能够向前看，把沙迦当作一个新的起点。在上海集训期间，李铁特意调整了训练计划，“放”队员出去与自己的家人和朋友相聚。球队抵达沙迦后，李铁也没有把队员“关”在酒店里面，而是通过足协相关工作小组的帮助，争取到了全队集体外出的机会，虽然大部分时间都在“走马观花”，但是对从今年中超联赛开打就一直与外界隔绝的球员来讲，哪怕只是短暂的“放风”，也是弥足珍贵的。

两连败之后，国足教练组同样承受了巨大的压力，用队内人士的话说，就是输球之后“感觉大家说话的声音都小了”。为了改变这种“低压”的状态，由足协领导领衔的工作人员，与教练组到球场上尽兴地“PK”了一把，同时也用这样的方式告诉队员，比赛还在继续，属于中国队的12强赛才刚刚开始。

目标不变，先拼小组第三

两场比赛零分零进球，排名小组垫底，这就是目前这支国足不得不面对的残酷现实，甚至在网上一一些球迷看来，尽管12强赛刚刚打了五分之一，但中国队“可以开始为2026年世界杯做准备”。

调侃甚至讥讽，从李铁到国足队员都只能“照单全收”，毕竟成绩摆在那里，没什么好多说的，但这并不意味着他们已经放弃了对出线的渴望和努力，一如武磊在谈到连续失利时说的的那样，“前两场比赛并不是决定性的。”

事实上，面对亚洲顶尖实力的澳大利亚和日本队，位列小组第四档球队的中国队输球并不意外，甚至在此前与媒体沟通时，中国足协一位官员也承认，国足12强赛开局阶段连输两



场的可能性“相当大”，而这就意味着，足协方面应该已经做好了前两场比赛拿不到分数的心理准备，而李铁也用20多年前卡塔尔队参加10强赛的经历告诉所有人，自己一定会战斗到最后一刻。“1997年卡塔尔队参加10强赛的时候，前面四场输了三场（与中国队打成平局），所有人都觉得他们肯定没戏了，但是接下来连赢三场，最后一场如果拿下来的话，就能以小组第一出线了。从这一点来讲，12强赛是一个漫长的过程，不可能输一两场比赛就放弃。”

继续战斗是毫无疑问的，12强赛小组出线的目标也没有改变，但是对李铁来讲，接下来的作战方针和策略，却必须要做出一些调整了。首战输给澳大利亚队之后，李铁承认对于对手的判断有一些偏差，尤其是在上半场连续丢球之后，攻防都出现了问题。而在与日本队的比赛中，国足在下半场用上全部四名归化球员之后，球队的进攻有了很大的起色，一度还将对手压制在了半场，这也是教练组此前在跟球员交流时一直强调“不能输掉信心”的主要原因。“整体实力上的差距是一方面，之前将近两年的时间里，除了40强赛，球队没有打过高水平的比赛，现在一上来就面对日澳这样的对手，肯定需要一个适应的时间和过程。”

尽管有些昂贵，但是国足前两场比赛中交掉的“学费”，并非没有回报，至少全队对继续打好12强赛的信心没有改变。对中国队而言，虽然排名垫底，想要直接出线的难度相当大，但是与同小组中最强的两支足球队都已经交过了手，如果想要以小组第三的成绩出线资格的话，能否打好接下来与越南、沙特和阿曼队的比赛，就将成为决定性的因素，“全力以赴，不容有失”自然也就成了全队上下备战下一阶段比赛的共识。

越南 联赛暂停封闭集训 沙特 正常节奏主力重伤

本报记者 丁梦婕

截至目前，全球疫情形势依然严峻，亚洲地区多支国家队持续受到不同程度的影响。在12强赛B组中，中国、越南和阿曼三队均在各自国内联赛暂停的情况下采取长期集训的方式进行备战。

越南于16日河内集中

前两轮比赛中，越南队以1比3不敌沙特，0比1小负澳大利亚。9月9日，越南队在河内就地解散，迎来为期7天的假期进行休整。按照计划，全员将于9月16日回到位于河内的国家青训中心基地重新集结，随后在主教练朴恒绪的带领下投入到对阵中国队的备战中。

越南队与澳大利亚的比赛之所以能够在主场顺利打开正是因为越南足协向国家防疫部门申请了“气泡式隔离”的训练、比赛模式以保障安全。比赛结束后，教练组考虑到长期封闭集训不利于球员的身心健康，随即向越南足协和相关防疫部门申请假期，因此教练、球员和工作人员获准暂时离开封闭区返回各自家中休息，不过期间不得离开越南国内。虽然球员长期集训积累的疲劳能够通过这一假期得到缓解，不过越南队此次重新集结后还需应对国脚缺乏比赛状态的问题。

2021赛季，越南超级联赛于2月开幕，5月初为国家队备战40强赛让路而全面暂停。之后因越南国内疫情出现大规模反弹，联赛被迫推迟至明年2

月重启。因此越南国脚自从6月份的40强赛完赛后一直处于无球可踢的状态。8月初，球队为备战12强赛前2轮比赛再度集结，由于缺乏正常比赛节奏，同时受限于疫情无法约战国际热身赛，因此越南队12强赛前仅和同在河内集训的U22国家队进行了两场热身赛。

按照计划，越南队集结后将继续在河内国家青训中心基地进行长期封闭集训，预计于10月初奔赴下一个比赛地阿联酋沙迦。出发前，球队很可能与U22国家队再度约战。

沙特国内联赛照常

沙特在前两轮中发挥稳定，先以3比1逆转战胜10人越南，后以1比0力克首轮爆冷击败日本的阿曼，是中国队同组对手中除了澳大利亚外另一支取得两连胜的球队。不同于中国队和越南队，沙特队的国内联赛正常开打，参照前两轮的参赛名单，基本可以确定此番出战10月两场比赛的国脚仍将以来自于国内联赛球员为主，球员能够通过联赛的正常节奏“以赛代练”保持状态。在此基础上，鉴于两场比赛都是在沙特国内吉达进行，球队还拥有“以逸待劳”的主场优势。

目前，大部分国脚回归俱乐部并正常参加联赛。现效力于利雅得新月队的阿卜杜拉·奥塔伊夫因膝盖内软骨以及内副韧带的伤势缺席联赛。这名沙特国家队主力中场球员即将前往西班牙巴塞罗那进行治疗，预计恢复期为4-6周，很难赶上出战中国队。

朱广沪撰文为国足支招——

“在强对抗中快接、快传、快转移”

和澳大利亚队比赛的前20分钟，中国队还能组织起有效的进攻，形成多次进攻威胁。随后，比赛节奏就落入对手的掌控之中。

客观上讲，我们国家队队员在赛前七到八月份打了近十场中超联赛，恢复需要时间，对球员的身体要求更高，所以恢复肯定存在一定的问题，恐怕这就是第一场对澳大利亚比赛时，球员表现得不兴奋的主要原因。

而相反的是日本和澳大利亚队大部分球员都在欧洲效力，欧洲的联赛到日前为止打了三到四轮的比赛，无论是身体还是竞技状态都是上升期，他们球员通过联赛保持着良好的竞技状态。

我们的球员经历着密集的赛程，紧接着就是集训，还处于体能与心理的疲劳期，体能状况影响了技战术的运用，很多时候跟不上对手的节奏，或在场上高强度跑动之后恢复速度偏慢，这些都是影响整体发挥的重要因素。

如果在12强赛前期准备期间，能够安排两场快节奏、强对抗的高水平热身赛，那么国家队对澳大利亚的打法就会更快适应。

以阿曼队为例，他们7月25日到8月25日在塞尔维亚进行集中训练，从8月11日到8月25日之间他们打了四场有质量的、强对抗的、快节奏的比赛，回到12强赛后表现出良好的竞技状态，并以1比0爆冷战胜日本。

所以实际上还是应在强对抗、高强度训练和比赛中取得平衡，更好地激发球员，以在重大比赛期间发挥出身体和技战术的最佳水平。

在第一轮遭遇大比分失利后，中国队在是与日本队的比赛中做出了战术调整：上半场采取三条线深度防守的

打法。日本队制造出三次直接威胁球门的进攻，并取得一个进球。

从结果看，半场的防守没有造成更多的失球，但也暴露出积极主动抢断以及进球后的反击组织上存在不足，使得整个上半场处于相对被动的状态。

若要改变对方连续施压的最有效方法，是有效率地控制球权和保持好整体紧凑的队型，寻找深度的传球空当。

下半场60分钟左右，中国队主动做出替换三人的调整，防守阵线向前推进，中场加强了对日本队持球队员的逼抢，进攻的效果有所改善，但仍未形成有威胁的射门。

通过观察分析前两场的比赛，应清醒地认识到12强赛的高强度与快节奏，为后续比赛争取更多的主动性，要重点解决几个问题：

一、首先要考虑的是在近一个月的间歇期如何保持竞技状态？这么长的时间如果完全是集训，那么只有训练没有比赛，在前两场的比赛中获得适应的效果将会减弱。

建议应创造条件安排两三场同等对抗程度的热身赛。另外，长时间的集训需要帮助球员进行心理的调适。

二、提升比赛的战术细节要求。

1. 比赛节奏，在强对抗中间的快接、快传、快转移；

2. 提前观察、提前选位、快速接应，强调第一次触球；

3. 防守有硬度有厚度基础上，组织有威胁的反击；

4. 要抢回球、控制球，更要创造机会射门和进球。

比赛结束后武磊返回西班牙的时候，在机场看到日本球员返回欧洲，起

码也有十六七名队员，他感受很深，也给了我们很大触动，如果我们也有二三十个职业球员在欧洲顶级联赛、次级联赛甚至三级联赛都能够打上比赛的话，那么我们国家队的成绩也会非常稳定。

我们需要送出更多的有潜质的球员到欧洲，参加五大联赛、欧洲高水平联赛，从强度上面、从比赛的节奏上面、从身体的对抗上面，他们在欧洲都能得到很大的锻炼和提高。

武磊就是很好的例子，“武磊效应”就应该映射到我们足球的所有环节中，应该得以走出去，这里面除了球员以外还有教练，教练员以外还有管理人员、科研人员，以及足球其他方方面面的人员都得在这方面得以强化，得以培养。

我们需要认识到，足球技能的获得具有延续性，现在国家队出现的许多问题与球员青少年时期的培训有着直接的关系，因此，我们更多的重心应该放在青训。

现阶段我们国家的青训事业，需要有更多更好的场地，更多的高质量青训比赛，建立起青训比赛的联赛制度，保证一周最少有一场比赛，除了训练以外一定要有比赛的检验；还要有更多的教练员，并且需要更多的教练员参加高质量的教练员培训。

只有更多好的讲师，才能培养出更多好的足球教练员；只有好的教练才能培养出好的球员。在这方面会是我们青训工作接下来的重中之重。

足球发展我们要坚持走出去、请进来的方针，只有不断地改革，不断的创新，我们的足球才会提高得更快。

(摘自人民日报体育)