

国足沙迦日记：月是故乡明

“生满月，共此间，一份团圆一语千。举头望乡何处是，沙迦见月几回圆。”刚刚在沙迦度过中秋节的国足全员漂泊在外已有37天的时间。尽管全队上下对于远离家人、孤独望月、闷头训练的场景早就习以为常，但这一次，近6000公里的距离，全封闭的生活，遥遥无期的归家日，是每个人之前从未有过的经历。

本报记者 丁梦婕

9月16日 星期四 晴

国足以赛代练，在沙迦训练场进行了一场内部对抗赛。除了有伤在身的张琳芃之外，其他球员均在比赛中获得出场机会。经过连日高强度的训练和一场对抗赛后，有不少球员出现了肌肉疲劳，因此教练组在对抗赛结束后宣布放假两天，让球员们自行修整。

首次入选国家队的球员巴顿在异国他乡迎来自己的26岁生日，继广州队球员高准翼，“00后”小将朱辰杰、守门员教练区楚良、海港中卫李昂之后，成为球队本次长期集训期间过生日的第五人。全队按照惯例一起为当天过生日的球员庆生。在众人唱响生日歌前，巴顿感慨道：“很高兴能和大家在这个集体中一起生活和训练。希望我们能够一起努力，打好接下来的比赛。”

9月19日 星期日 晴

两天的调整过后，球队恢复正常训练。张琳芃随队现身训练场，这是他自对阵日本的比赛中出现腰间盘和脊椎韧带损伤以来首次来到室外训练场进行跑圈和有球训练。从目前情况来看，张琳芃的恢复情况良好，有望赶上10月与越南、沙特的两场比赛。

训练开始前，张玉宁接受采访。他表示对阵越南是球队真正展现球队实力的时候，并直言有信心拿下这场生死战。

谈及封闭集训，张玉宁承认对于每个人都是一个挑战，但这是国脚的“分内事”：“大家都是在为了一个目标而努力，还是能够扛下来的。相信有了之前的40强赛以及国内联赛长时间封闭的经验，大家都能够适应。这是我们作为职业球员必须要做到的，而且我们现在又是代表国家。”

“和越南队的比赛可以说是一场生死战。这段时间以来，我们在中前场、后场，针对越南队的情况和特点，都做了一些有针对性的部署。”对于这场生死战，张玉宁直言有信心拿下对手，下一场比赛中，展现球队实力的时候到了，“能够近距离接触这些高水平的强队，感受到这种高节奏的对抗，我觉得对自己的成长是有帮助的。因为上两场比赛的对手在实力上强于我们，所以下一场比赛是我们展现真正实力的时候。”

9月20日 星期一 晴

根据教练组的安排，球队训练强度加大，分别在健身房和室外场地进行了两堂不同内容的训练课。晚间的室外训练中，张琳芃、尹鸿博独自恢



复，池忠国因身体不适而缺席，暂时留在酒店恢复。球队训练期间，中国国内已经进入中秋节时间，在队长吴曦的带领下，国足众将录制视频为全国人民送上一份特殊的中秋祝福。

向祖国人民送祝福的球员中包括入籍球员洛国富，他在接受采访时表示，穿上中国队队服是令他无比珍惜的荣耀，此次12强赛是他距离世界杯最近的机会，并表态自己会百分之百投入其中。

球队正在以怎样的心态备战对越南的比赛？洛国富的回答代表着所有球员的心声：“对于下一场比赛，我们的目标十分一致，也是所有人之为努力的目标，那就是必须取得胜利。最近一段时间以来，我们专注于完成好每天的训练，所有的球员都很辛苦，希望能够拿到一场胜利，不让我们自己的辛苦白费。其实一直以来我们的训练都很刻苦，只是很不幸，在前两场比赛中，我们都没有取得好的结果。现在我们只能更刻苦，争取打好下一场比赛，这是我们完成任务的时候了。”

作为一名33岁的老将，洛国富还从未触及过世界杯的舞台，因此12强赛的意义特殊，他对于比赛和胜利的渴望不言而喻。“这是我职业生涯以来离世界杯最近的一次，而且我认为这也是一次很有希望的机会。我在这里要更加努力地训练，在球场上做到百分之百，能跑多少就跑多少。自己首先要去付出一切，把握住这个可以实现梦想的机会。”

9月21日 星期二 晴

随队抵达沙迦的31名球员全部现身训练场，张琳芃、尹鸿博和王刚独自恢复，其他28名球员全程参加合练。训练开始前，门将王大雷接受采访。他表示中国队必须正视差距，把每一场12强赛都当成世界杯的决赛，但球队相比越南存在明显优势，应当卸下压

力去备战这一对手。

王大雷坦言在长期集训中需要自娱自乐：“我们现在的困难就是出不了门，只能在房间里。以前也有过长期集训，但没有经历过现在这样的方式。以前疫情之下即使心烦了也可以出门遛遛弯，但在这里肯定不行。大家就一起看看好玩的乐一乐，比如《吐槽大会》，自己从烦躁中寻找一些快乐。”

在他看来，此前的两连败并非完全一无所获，“我们确实需要进步，从两场比赛来看，我们与对手有差距。我觉得就要把12强赛当做世界杯的决赛，不管是哪个对手，就是全力以赴去拼，把自己的姿态放低一些，不能觉得中国队是一支强队。中国队就不是一支强队，所以要以低姿态去拼对手，做好我们应该做的。”

但面对下一轮的对手越南队时，中国队该有的自信不能丢。“对越南队没有什么可以分析的。近年来，我们踢越南队还是占据优势的，从身体、力量等方面都有优势。”王大雷认为，中国队对越南队的优势是有迹可循的。2015赛季的亚冠赛场上，他曾代表俱乐部出战越南平阳并亲历球队逆转取胜，“亚冠赛场上，我们和他们踢过，有一场比赛当时以0比2落后过，但我们靠着身高和意志力后来打回了三个球。不管是多热的天气和多不利的开局，我们还是做到过（赢球）的，所以说不要给自己太大的压力。”

9月22日 星期三 晴

国足迎来沙迦集训期间的第二场内部对抗赛。从目前情况来看，在阿联酋超级联赛未休赛期间，国足基本无缘与当地球队进行热身赛，因此9月30日与叙利亚的较量有可能成为球队对阵越南前的唯一正式热身赛。届时，这场正式比赛不仅将充分检验国足的集训成果，也是提升球员状态和全队士气的关键一战。

俱乐部推迟集结 球员难免受影响

国足抓紧时间“祛火”

本报记者 李冰

一只南美洲亚马孙流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，可以在两周以后引起美国得克萨斯州的一场龙卷风——万里之外的广州队的一系列变故，不但冲击着处于休战期的中超联赛，也不可避免地“波及”到了正在阿联酋备战12强赛的国足，毕竟在这支球队当中，有七名球员来自这支广州球队，而且大多占据着主力或者主力替补的位置。

随着本赛季足协杯赛的日益临近，已经休整了一个多月的中超球队大多进入了备战状态，尤其是像山东泰山这种“有想法”的球队，不但已经早早集结并且跟武汉队打了一场热身赛，联赛主场所在的济南奥体中心，不出意外的话也将成为足协杯赛的主办场地之一，这支目前在中超赛场排名第一的球队，也有望在足协杯赛获得在自家主场作战的机会。

作为中超第一阶段争夺联赛“领头羊”位置的对阵，这一次，对于山东泰山队，广州队球员却只有羡慕的份儿了。按照计划，广州队一线队应该在9月23日重新集中，在此之前，球队已经连续两次推迟集结时间了。可惜的是，这一次，留在国内的广州队球员，依然没能等来“集结号”的声音。原本“至少打完这个赛季没有问题”的说法，也开始出现了各种各样的版本，而其中可能出现的最极端的情况，便是在俱乐部无力维系的情况下，放弃参加足协杯和第二阶段中超联赛，球队像上个赛季的江苏苏宁队那样，就地

解散。

焦虑是不可避免的，毕竟广州队接下来的走向，会直接影响到球员自身的职业前景，所以在训练比赛之余，探听消息也成了国足阵中背负着12强赛和俱乐部球队前景双重压力的广州队国脚的“功课”，几名归化球员也不例外。或许是无法得到更多来自于俱乐部“官方”的说法，广州队的随队记者，以及相熟的跑国家队条线的记者，也都成为了“消息源”，队员们的心情也由此可见一斑。事实上，国足阵中遇到俱乐部各种“闹心”事情的，并不仅仅是广州队球员，再加上长期封闭集训带来的心理压力，也正因为如此，最近一个阶段，球队也把帮助队员调整好“闹心”加“糟心”情绪、全力打好接下来与越南和沙特队的两场12强赛比赛作为工作的重点。“球队管理层也好，教练组也好，话说得都非常实在，因为你在这边再怎么着急上火，想得再多，对于俱乐部的问题和压力也不会有帮助；反过来讲，你在这边表现好了，12强赛打好了，对俱乐部，对中超联赛的影响都是正面的，那个时候还用担心个人发展吗？”

“换成任何一个人，碰到这种情况，可能会一点都不受影响吗？”作为队友，国足一名队员也非常理解广州队国脚的感受，但是除了能坐下来一起喝喝茶聊聊天，用“一切都会好起来的”这样的话宽慰一下之外，能做的也不多：“但有一点是肯定的，到了训练场上，每个人都会全身心地投入，毕竟这里是国家队，我们是在代表中国队参加12强赛，这一点上，没人会含糊的。”

李铁静待“实弹演习”

本报记者 李冰

用“熬”这个字来形容国足在沙迦的这段日子，似乎并不为过。

北京时间23日凌晨，打完一周内的第二场内部分组对抗之后，李铁给队员放了两天假。作为国足主教练，从2020年初接手球队之后，李铁一直都是惜“假”如金的，此前不管是备战40强赛，还是12强赛前的集训，能给队员放半天假就已经算是“开恩”了，更不要说连着放上两天了。

结束了在多哈与澳大利亚和日本队的两场比赛之后，国足在转场阿联酋沙迦之后，李铁先是用了一天时间让队员休整，上周打完第一场队内热身赛之后，球员同样的到了两天休息的时间。事实上，给队员留出更多的自我调整的时间，对于从8月份便开始集中的这支球队来讲，也是非常必要的，尤其是在刚刚经历了中超魔鬼赛程和12强赛两连败之后，球员从身体到心理，都经历着前所未有的疲劳期。

如何尽快走出这样的困境，不管对教练还是球员，同样都是一个挑战。作为已经代表国足征战多年的老将，王大雷在接受采访时同样坦言，目前这种环境和条件之下，克服困难并不是一件容易的事：“最大的问题就是出不了门，以前也有过长期集训，但是没

有这种（完全封闭的）方式。没有疫情的时候，集训太长了也会有些厌烦情绪，但是可以出去溜达溜达，散散心，但是在这儿肯定不行。”

即便是一天两练，球员更多的时间里，也只能呆在酒店里，所以在如何“找乐子”的事情上，大家也是“各显其能”。爱说爱笑的王大雷会跟队友一起看综艺视频，跟着节目一起乐呵；喜欢看球的张琳芃趁着养伤的机会，把出国之前拿到的40强赛和中超联赛比赛视频认真真看上一遍；喜欢追剧的几个人，则时不时地分享一下观看《扫黑风暴》和《一生一世》这些热播电视剧的心得，往往剧中的一个情节或者一句台词，都能让他们讨论上半天。

对李铁来讲，接下来最重要的事情，自然是打好30日与叙利亚队的这场热身赛，这也是国足从去年以来打的第一场国际热身赛。虽然按照西亚媒体的说法，考虑到球员伤病以及保留实力，叙利亚队可能会在与中国队的这场比赛中派出替补甚至二线队员，但是对李铁来讲，他更看重的，是如何通过这场比赛为12强赛做好准备。不出意外的话，国足会在与叙利亚队的热身赛中派出不同的阵容组合，一方面演练技战术，另一方面，也要让更多的队员得到实战的机会，为中越之战储备更多的“弹药”，拿下这个对中国队而言必须拿下的对手。