

朱辰杰：看淡批评，放平常心

国足奔赴阿联酋前与当时同在海口备战“迪拜杯”的U23国足进行了一场热身赛，最终以2比0取胜。开场20多分钟，朱辰杰在一次拼抢中受伤并被换下。幸运的是，他的伤势没有大碍，得以再次随队西征。

本版撰稿 本报记者 丁梦婕

对于最后两场12强赛，李霄鹏曾表示要选用更有硬度、心理状态更好的队员参与其中。“现在不谈成绩了，谁能拼得上。”与此同时，国足的“新老交替”已被提上日程，朱辰杰作为“能拼”名单之列的年轻球员无疑是球队的重点培养对象，有望继续首发出战对沙特与阿曼的比赛。

朱辰杰伤无大碍

相比之前“在外封闭漂泊三个月”的处境和“年初一不能给国人添堵”的心境，第三次出发的国足全队上下的心情都发生了些许的变化。在朱辰杰看来，至少这一次要比上一次做得更好。他表示，不会过多注意外界的批评声，只希望潜心做好自己。

作为出征名单中的唯一的“00后”，朱辰杰代表国足出战大赛的经验却毫不逊色。2019年亚洲杯前，时任国足主帅的里皮将其招至麾下，随后的40强赛中，朱辰杰连续登场。再到如今的12强赛，他从张琳芃开场意外伤退开始正式亮相，逐渐坐稳主力位置。“我觉得自己能够在国家队的比赛中出场，对我本身来讲是很大的锻炼。”朱辰杰说，“经过这么多场高强度的比赛，我感觉自己的个人能力也得到了提升。”

12强赛八轮过后，国足1胜2平5负积5分提前小组出局，其中历史性败给越南的比赛引发持续性的舆论风波。一时之间，批评、质疑声四起，国足全队选择沉默应对。无论是在苏州的隔离期，还是在海口重新开启的集训期，球队上下均保持低调，从未对此发声。

国足队内是如何看待外界的批评和质疑的？当这一问题被抛给队里最年轻的朱辰杰时，他回答道：“其实我们不会太关注这些声音，我觉得最重要的就是做好自己，把自己最大的能量发挥出来。在接下来的两场比赛里，国家队首先就是在精神面貌方面有所改变，争取展现出好的精神面貌，用平常心去打好比赛。”

为了避免一场声势更为浩大的批判，国足需要靠球场上的表现暂时赢回尊严。但接下去的两个对手是领头羊沙特，以3分优势力压国足位列第四的阿曼，站在悬崖边上的国足要想在这两个对手身上拿分困难重重。“我们最近的训练就是针对这两场比赛进行准备的，主教练也给出了具体的战术意图，我们都会积极地去执行。”朱辰杰强调，“在场上，

迪拜杯 3月23日(周三) 20:00 阿联酋U23 VS 中国U23
12强赛 3月24日(周四) 23:00 沙特 VS 中国

我们需要表现出拼搏精神，大家拧成一股绳，全力去拼好这两场比赛。”

国足与U23国足同在海口集训期间，朱辰杰前往U23国足拜访了主教练扬科维奇。因长年跳级入选国足和1997-1998年龄段的国奥，他还从未加入过这支由1999-2000年龄段球员组成的国字号球队。不过，他们彼此都不陌生。

“因为和现在这支U23国家队中的很多队员都是队友，所以平时我们都会有一些交流。”如本期名单中来自申花或曾经效力申花的温家宝、蒋圣龙、孙沁涵、徐越都是朱辰杰熟悉的名字。此外，扬科维奇对朱辰杰考察多年，对他赞赏有加且一直将其视作球队的重要一员。“不过现在毕竟我是在国家队准备12强赛，U23国足是在准备‘迪拜杯’的比赛，所以我和U23国足之间更多的交流应该会在这次国家队比赛完之后。”如不出意外，朱辰杰将在结束12强赛后加强与U23国足之间的交流并加入球队的集训，开始准备今年9月在杭州举行的亚运会。

国足防疫再升级

和前几次包机的情况有所不同，国足出发的城市从上海变为海口，飞机上也多了另一群身穿红色球衣的U23球员。两支球队一起奔赴西亚，分别迎战12强赛和“迪拜杯”，在中国足球最低谷时期“同呼吸、共命运”。北京时间昨晚，国足和U23国足抵达迪拜，随后前往沙迦入住同一家酒店。

阿联酋近期放宽了该国的疫情防控措施，许多措施已被取消或修改。例如入境阿联酋时，所有人员都无需进行核酸检测，已接种疫苗的人员仍需出示官方认证的新冠肺炎疫苗接种证书。在整个阿联酋，户外活动人员可自主选择是否佩戴口罩，戴口罩不再是强制性的要求。

不过，国足依然强调防疫，随身行李中仍有不少防疫物资。在中国足协相关人士与阿联酋当地足协、酒店等各方的沟通下，球队将继续进入闭环管理。在室内、室外非训练或比赛时，所有人员依然必须全程佩戴口罩，未经允许不得擅自离开闭环区域。

位于沙迦的酒店距离迪拜机场仅1小时的车程，且该酒店是国足之前出战世预赛时曾包下的驻地，因此球队基本无需重新适应环境。酒店此次照常对外营业，不再只为中国队单独服务，按中国足协的要求，尽可能地将国足、U23国足人员、中国足协相关人员等居住的楼层、活动的区域与其他住客有效隔离。出行时，两支国字号球队将使用专用电梯、大门等独立通道，尽可能地避免与外界接触。

此行共有25名球员入选国足名单，韦世豪、池忠

国因伤落选，段刘愚、巴顿、杨立瑜、严鼎皓等年轻球员最后时刻无缘名单，效力于西班牙人的武磊、四名身在巴西的入籍球员艾克森、洛国富、阿兰和费南多也不在名单之列。据了解，四名入籍球员以各种理由拒绝了此次征召，仅蒋光太一名入籍球员确定归队。至此，艾克森、洛国富、阿兰和费南多和中国队的缘分很可能就此结束，国足归化时代基本宣告终结。

国足抵达沙迦后将稍作休整，随后于当地时间3月18日下午进行训练。届时，此前身在迪拜单独训练的蒋光太将和球队会合并加入合练。效力于瑞士草蜢俱乐部的李磊预计稍后出发，在本轮联赛结束后于当地时间3月21日独自奔赴阿联酋。

迪拜杯迎难而上

最后两场12强赛，国足必须为荣誉而战。而同行的U23国足将参加的是“迪拜杯”邀请赛，不过对于这支U23国足而言，此前因疫情许久未出国门，“迪拜杯”成了球队时隔两年多以来的国际赛场首秀。除了检验长期闭关修炼的成果之外，U23国足还将为今年9月在家门口杭州进行的亚运会练兵。

从2018年以来，昔日的U18国青发展为如今的U23国足，其间一直由塞尔维亚籍主帅扬科维奇带队。四年来，扬科维奇对他的球队保持着严格的要求，贯穿于训练、比赛和生活中。

“绝对不能把‘迪拜杯’当成普通的友谊赛，必须重视这一展示自我的舞台。”扬科维奇向队员强调了态度的问题，“我们应该迎难而上，而不是退缩放弃，这就是好球员和伟大的球员之间的区别。如果你披上战袍为中国队效力，那么这就意味着，你只是成为一名好球员是远远不够的，你必须要在好球员的基础上，让自己变得更加强大。”

本次海口集训初期，U23国足队内有一条纪律，正是由扬科维奇亲自制定的——如有球员体脂率超过10%的标准线，则需要加练直到达标为止。此前因疫情，球队长期没有正式大赛的任务，扬科维奇对于队员的体脂率允许有所浮动，即接近10%即可。但这次球队将在国际赛场上正式亮相，训练包括比赛的强度都高于之前的集训，身体也就必须达到更为精确的标准。

当时大部分球员刚刚从假期中回

归，想要在短时间内达到扬科维奇的标准，按照球队的要求完成每日训练是不够的，必然需要付出更多。据了解，不少球员自觉出现在健身房和训练场，基本都在一周之内前完成“减脂”的任务，从而在体脂率达标的情况下继续参加训练并随队出征。

伤病是个大难题

本次出征，U23国足受到人员不齐整的影响，郭田雨、朱辰杰、周俊辰等多名扬科维奇主力框架内的球员均无法出战。经过与各级国字号球队之间的沟通，扬科维奇做好了应对的方案，多人驰援到队。

郭田雨是因为年初刚刚租借加盟葡超维泽拉，需要在刚刚开启的留洋生涯中适应新环境，加快与球队的磨合，争取早日获得出场机会，近期不会收到任何国字号球队的征召令。朱辰杰则因长年跳级入选国足和1997-1998年龄段的国奥而还未参加过这支球队的集训，本次“迪拜杯”比赛期间，他的任务是代表国足征战12强赛，预计结束12强赛后将加入到U23国足的备战和比赛计划中。

另有多名球员受到伤病困扰，周俊辰在1月集训期间脚部受伤，好在经过多方会诊，没有出现骨折或韧带方面的损伤，只是脚骨挫伤，不过还是需要一些时间恢复。据了解，经过两个多月的恢复期，他在申花已经开始进行有球练习，不过还不能参加高强度训练。

“自从疫情以来，我们错过了很多去国外拉练以及比赛的机会。”周俊辰将留在国内关注队友们的表现，“这一次对于我们球队毫无疑问是非常好的考验，算是这两年来的一个小考核，可以让我们更加直观地去判断球队目前的磨合达到了什么样的情况。不管会受到什么样的关注度，也不管

我们之前和哪个球队之间发生了什么故事，对于我们来说做好自己就可以了。在场上不管是遇到哪支球队，我们只要发挥出自己的水平就可以了。”

另一名来自河南嵩山龙门的球员牛梓屹在去年8月的联赛中遭遇韧带断裂，为此进行了手术治疗和长达半年的康复，目前的身体状态同样不适合参加高强度的比赛。自从球队在海口集结以来，伤病名单又有所增加。大连人前锋单欢欢在训练中拉伤肌肉，是旧伤复发，此后根据医疗组和教练组制定的方案留在海口进行恢复。但直到球队出发前，单欢欢的伤情恢复并不理想，未能随队出征。上赛季从申花租借至梅州客家的左边后卫苏士豪，在与国足的教学赛中手掌骨折需接受手术治疗，最后时刻遗憾无缘“迪拜杯”。

为了应对不同位置上的空缺，陶强龙、黄子豪、阿卜杜肉苏力·阿不都拉木和刘祝润四名U21球员“跳级”驰援U23国足。扬科维奇还从大连人补充征调张健生作为锋线位置的补充。最后经过与国足方面的沟通，U23国足此行带上了韩佳奇、蒋圣龙和吴少聪三名入选国足的球员。其中蒋圣龙、吴少聪自抵达海口以后一直跟随U23国足训练，针对“迪拜杯”的比赛，备战相对完整。

最终，出战“迪拜杯”的球员共有24人。U23国足抵达迪拜之后，计划于3月20日先进行一场教学赛“以赛代练”，为“迪拜杯”做最后的准备。按照赛程，U23国足的首轮对手是东道主阿联酋队，比赛将于当地时间3月23日晚8点开打，次轮将于当地时间3月26日晚8点进行，届时对阵的是泰国队。

本次“迪拜杯”的参赛队伍由以往的8支增加到10支，中国、东道主阿联酋、伊拉克、乌兹别克斯坦、沙特阿拉伯、卡塔尔、越南、日本、泰国悉数在列，另有唯一一支来自欧洲的球队克罗地亚。以上10支球队共将展开三轮比赛的角逐，第三轮为排位赛，根据前两轮的赛果来确定对阵双方，从而决出最终名次。

