



国足今年首堂训练课,扬科维奇给国脚开猛药

体脂率 < 10% 是硬门槛

用“闻名不如见面”来形容那些第一次跟扬科维奇打交道的国足队员,并不为过。

“此前在网上看到了一些关于他(扬科维奇)的报道,感觉他是那种特别认真同时也特别严格的欧洲教练。”对于扬科维奇,一名国足队员坦言,自己印象最深刻的,还是那句“体脂率不能超过10%”。“其实对我们来讲,这算不上一个特别高的要求,在俱乐部的时候,教练同样也会有这方面的要求。不管怎么说,反正从各方面都做好准备就对了。”

“中国球员学习速度快,他们很聪明。”作为中国男足国家的新任主教练,扬科维奇这句话的话外之音并不难理解——知道应该怎么做而不去做,等到大赛来的时候,“在家里看电视的只能是我们。”

本版撰稿
本版记者 李冰



■ 赛事预告

3月3日 18:00
U20亚洲杯小组赛
日本 VS 中国
央视客户端 直播



不管是在国足亚运队,还是带领混编国家队参加东亚杯赛,扬科维奇都给队员提出了“体脂率不超过10%”的要求,再加上堪称“招牌式”的“大运动量+高强度”训练,他也因此得了一个“魔鬼教头”的称号。

“体脂率不是我的要求,世界上的球队都有这个要求。”在扬科维奇看来,像体脂率这样的要求,对职业足球运动员而言,只能算是“基本操作”。“世界杯参赛队伍一个月之内要进行七场高强度对抗,是很大的消耗。如果我们拿来他们的身体数据,几乎不会有任何球员会有这个烦恼。你如果身体状况不佳,可能会拿下一场比赛,但整个系列赛就困难了,所以这是正常的要求,我也希望球员拿出有竞争力的表现。”

在上任的第一次新闻发布会上说出这番话,扬科维奇显然对国足在卡塔尔世界杯预选赛亚洲区12强赛中的表现做足了功课。事实上,无论是12强赛第一循环连续输给澳大利亚和日本队,还是后来客场不敌公认的小组最弱的越南队,扬科维奇谈及的侵略性和身体素质的问题,都在国足队员身上体现过。“如果我们希望利用中国人民特有的学习能力和聪明才智,我们必须要从比赛侵略性和身体状态上和别人抗衡,不然永远无法提高。每次总是缺一点,大赛来的时候,在家里看电视的只能是我们,对手依然在场上。身体和心理素质,和足球、年龄无关,首先我们要

在这些领域和其他国家队抗衡才行。这对我来说是个挑战,所以从第一天开始我就要定下很细的目标。“过去五年,我越来越坚信,中国球员学习速度快,他们很聪明。我坚信我的观点,只要我们能侵略性和身体素质上和别人抗衡,就有机会战胜他们,这是我们的新起点。”

之所以重点强调这两点,是因为无论今年年底的世界杯预选赛,还是刚刚确定在明年1月中旬开打的卡塔尔亚洲杯赛,扬科维奇和他的中国男足国家队要面对的,都是包括日韩沙伊在内的亚洲顶尖强队。“亚洲杯和世预赛两项赛事虽然穿插进行,但不是很复杂,我们只需要随着时间一步步推进。我不能浪费每一天的时间,3月2日开始我们就一步步准备,所以我才说到体能,我们必须打造一支可以承受高强度比赛的球队。我们首先要着眼于两场友谊赛,要去赢下来,不能区别对待。无论和谁作战,我们态度应该保持一致,对每一场比赛的胜利要有渴望。如果能做到把友谊赛和正赛一样对待,大家适应之后,我们才可以说我们有足够的状态迎接正式赛事。每一场比赛都很重要,我们要从一点一滴开始,既然世界杯亚洲区有8.5个名额,我们一定要全力以赴。对于国家队的要求,我们一如既往很高,但这不是我一个人能决定的。谈起我自己的目标,永远比正常目标要高一步,当然我们首先要打造一支有竞争力的队伍,这是我目前所想的。”

“我能做到,你们就能”

在中国执教的这四年多时间里,扬科维奇很少出现在聚光灯下,毕竟无论是他刚开始接手的“国青队”,还是后来升级为“亚运队”的U24国家队,都只能算是青年队,被关注的程度远不如成年国家队甚至中超、中甲的球队,缺少国家队以及在职业联赛一线队的执教经历,自然也就成为他不被外界看好的最大软肋。

对于这一点,扬科维奇自然也是心知肚明,或许是为了证明自己绝非国家队主教练位置上的“小白”,1日下午的媒体见面会上,他还主动为自己爆了个料:“2010年我作为安蒂奇先生教练组的助教参加南非世界杯,当时安蒂奇最后一场比赛拿了红牌,我作为主教练执掌了(世界杯之后)四场比赛,这是在我39岁的时候。”

尽管被认为是国足历史上“咖位”最轻的外籍主教练,但扬科维奇对于自己的工作却丝毫不含糊,在被问到执教目标的时候,他坚决地说出了“我们必须定下明确的目标,就是全力冲击2026世界杯,既然世界杯亚洲区有8.5个名额,我们一定要全力以赴”这样的话。

在与记者沟通时,扬科维奇并不认为自己说出“全力冲击2026世界杯”是一时冲动,因为他原本可以用另外一种方式“绕”过这个问题:“每一天都是细节,我们还有亚洲杯要全力拼

搏,要从小组赛开始一场场拼。从日常生活和细节开始抓,每一天的训练就是到最后比赛的展示。”

2日上午,扬科维奇以国家队主教练的身份与所有参加集训的球员正式见面,队员们也接受了包括体脂率在的各项身体指标检测。虽然与球队中的大多数球员第一次见面,但扬科维奇显然没打算讲什么客气,直接进入了训练这个“正题”。“很认真,对训练态度和投入程度要求很高,像抢圈这样的热身都会有要求。”一天下来,一位国足队员对于这位新帅也有了初步的印象:“训练时每个环节连接得非常紧,时间不是特别长,但强度很大,中间基本没有什么停顿。”

对那些体脂率可能不达标的国足队员来讲,接下来的这段时间,扬科维奇或许会成为他们的“噩梦”,毕竟之前在亚运队执教的时候,每天六七点钟的时候,他都会拉着那些触碰到“10%”红线的队员跟自己一起跑圈,而且是他跑多少,队员就要跑多少,理由则是“我比你们大30岁,我能做到,你们更应该做到”——带着“把不可能变成可能”的想法,扬科维奇开始了又一次的“向死而生”,一如他在面对“打进2026世界杯”这个在很多人看来“不可能完成的任务”时说的那样:“工作越困难就越有趣,不是吗?”

“我选人首先看态度,青睐愿意跑位的球员”

随着扬科维奇作为国足新帅正式亮相,“扬一期”集训也正式拉开帷幕,对于自己选择球员的标准,扬科维奇也做了解释:“首先我不对任何球员进行区分。归化(入籍)球员方面,我想感谢成都蓉城给中国足球做出的贡献,把艾克森带回了中国,也给了我们更多选择。我的选人标准首先基于球员的态度和决心,每个人都要有这样的精神属性。我们要先以身作则,树立榜样,从日常生活到训练准备,工作团队要先到位。此后的过程就简单了,把标准设立好,看哪些人能融入。选择球员的标准也是中国人民认同的价值观,那就是有

奉献精神、纪律性、刻苦训练,才能在比赛中展现出中国人民的精气神,而且必须有一颗为国而战的心,尊重国家队的球衣。我想利用好中国人民特有的智慧,他们的学习能力很强。”

“我想打造我们自己的风格,踢出自己的足球。”去年底的卡塔尔世界杯上,日本和韩国以及沙特这些亚洲球队表现出色,同时也是中国队冲击2026年世界杯入场券的最大对手。“我们尊重日韩国家队的成就,但我们更多地还是要关注自我。这次国家队选人是经过深思熟虑的,因为同时我们也要考虑亚运队要训练,他们现在有了新教练,同样需要调整。

与此同时,一些国脚也有伤病,有些人的身体情况我们还要观察。我会设定标准来判断球员,国家队的大门是敞开的。球员和球员之间没有任何区别,而我们只考虑哪个球员更适应这个体系。从现在开始,我们要进行测试观察,看哪些人能适合接下来的两场热身赛,并且建立起一个有竞争力的团队。至于未来会有人员上的流动很正常,只要符合标准的,我们一定会征召,与球员年龄无关。”

虽然还没有跟队员正式见面,但是发布会上,扬科维奇也为每个人打了预防针:“通过这几年在中国的考察,我对中超中甲中乙的球员都较熟

悉。过去30个月,我有28个月都在中国,也曾有机会和国家队成员进行合作,比如张琳芃、吴曦、蒋光太,但对其他人的要求没什么不同,因为我对他们的要求是一致的,对队员的思想动态和要求也都是是一致的,相信之前没有被征召的球员通过两天训练就会了解我的要求,我会尽可能发掘他们的潜力,并运用在比赛里。我会准备各种风格的打法,不管我们用什么样的阵型,我们的价值观是一致的,我们更需要愿意为球队付出、牺牲和拼命的球员。我们希望征召更多愿意为队友制造机会的球员,尽可能融入到球队的体系当中。”