



很久没被练到不想动了

把热身赛当世预赛踢，国脚登机前还在加练



武磊：国家队没友谊赛

2010年2月，当不满19岁的武磊第一次穿着中国国家足球队球衣站到东亚四强赛的舞台上时，可能连他自己都没有想过，13年的时间过去了，当年的“小将武磊”在32岁的时候，依然带着朝气和对胜利的渴望，在全新组建的这支国家队中，开启属于自己的新征程。

作为国足阵中资历最深的队员之一，武磊坦言，不管是新帅扬科维奇面对队员，还是队员面对扬科维奇，都需要一个相互之间的磨合过程，而针对接下来与新西兰队的两场比赛，能够展现出一个全新的面貌，是教练和队员的共同心愿。“因为主教练是新上任的，所以这两周时间我们更多是尽快了解主教练对我们的技战术打法要求，到目前为止我们已经很好理解了主教练的要求，虽然大家练得都比较辛苦。其实现在相当于一个冬训的时期，所以不管从体能还是技战术来说，特别是新的主教练到来之后，大家也在相互之间进行磨合。首先大的方向都是一样的，每个人来到国家队都会尽自己最大努力，全力付出为球队做贡献。新教练来了之后，很明显感觉到他对球队纪律和技战术，包括生活当中的要求很严格，所以我们每个人都尽力做好自己，不仅是在球场上，生活中也是一样的。”

虽然跟扬科维奇打交道的时间并不算长，但之前效力西班牙甲级联赛的经历，让武磊能更好地理解国新帅的“欧式”足球理念，比如对待热身赛的态度。“主教练来了之后强调了很多细节，我们希望能够把防守做好的前提下赢得比赛，因为主教练也是说了，在国家队是没有友谊赛概念的，所有的比赛都要去全力赢下，我们要争取把防守做好，尽量不丢球。”至于被外界视为“魔鬼”的大运动量训练，武磊表示，对职业球员来讲，这些都是最常规的操作。“我觉得这是

对足球运动员最基本的要求，对于每个球员来说都要很好完成教练的要求，不管是平时生活中还是在训练场上，每个人都要有对自己包括对这支球队的一份责任。”

此前，与国内球队的几场热身赛中，武磊在锋线上的作用相当明显，尤其是在关键球的处理方面，用国足一位人士的话说就是“老将就是稳，看着让人放心”，而武磊考虑更多的，则是如何在国足这个团队当中发挥更大的作用。“我觉得（跟年轻队员相处）没有什么特别难的，大家平时在联赛也都有交手，都是非常出色的球员。不管是老队员还是年轻队员，对于主教练强调的技战术理念，大家都能很好地理解，然后在一些细节方面要慢慢去做好。从我自己来讲，肯定还是会把打进世界杯作为自己的目标，这也不是我一个人的梦想，所有的足球人都有这个梦想。不管是老队员、年轻队员还是队里其他人，只要我们能为这支球队做出贡献，相信大家都会全力以赴。只要国家队需要我，只要我还在国家队，我都会尽自己最大的努力做出贡献。”



早餐前称重，体脂全达标

对参加“扬一期”的中国男足国家队球员来讲，从广州到新西兰的那张机票，绝对不是嘴上说一句“努力”或者“加油”就能拿到的。

“真正算得上休息的话，也就是17日那一天，包括从海口转场到广州，当天队里也安排了训练。”回想起从3月1日国足开始集训到现在的历程，一名“老国脚”坦言，已经很久没有过这种被练到不想动的经历了。“不过大家都很清楚，你不练就跟不上，自然有人来顶你的位置，所以就算是休息，我们几个也都在酒店，一起去健身房动了。”

这样的氛围，显然是扬科维奇想要看到的。

对接手国足不到一个月的扬科维奇来讲，上任之后的第一项任务，就是打好与新西兰国家队的两场热身赛，虽然外界对这支已经一年没有打过国际比赛的国足没抱多大期望，但是作为主教练，扬科维奇的心里当然清楚，任何一场国家队的比赛，都会被放到显微镜下来审视，这也注定无论对手是谁，国足都必须把比赛打好，这也是他一再跟队员强调“国家队的每一场比赛都是最重要的”，并且要求“每个人都必须全力以赴”的主要原因。

过去的这十几天时间里，扬科维奇给自己制定的工作目标也非常明确，那就是“了解并掌握球队及球员情况，推出并演练技战术打法，强化队内良性竞争”。在中国执教的这几年时间里，虽然扬科维奇重点观察的是那些适龄的国字号年轻球员，但是对于中超中甲联赛，尤其是国家队的队员，一直保持着关注，所以在他带队参加东亚四强赛时，第一时间便确定了几名超龄国脚的人选，由此也不难看出，对于中国球员，他的“功课”做得还是非常足的。

本次国足集训，扬科维奇在热身赛中“雨露均沾”，除了位置比较特殊的门将之外，其他球员全都获得了至少45分钟的比赛时间，一方面他需要

通过更接近实战的热身赛来考察队员，另一方面，他希望通过这样的方式告诉大家，在他的球队当中，只要态度端正，训练认真，身体和状态达标，每个人都有机会打上主力。“作为团队中的一员，每个人都必须发挥出应有的作用，时刻做好上场比赛的准备，而不仅仅是坐在场边等待机会。”

从上任的第一天开始，扬科维奇便公布了“体脂率不能超过10%”的“死命令”，而且跟他在亚运队执教时一样，每天早餐之前，都会对球员进行称重。从目前的情况来看，至少在体脂率方面，所有队员都达到了标准，毕竟谁都不想因为这个原因，被扬科维奇“挡”在前往新西兰的航班登机口外面。

3月19日，也就是国足出发前往新西兰的当天上午，扬科维奇依然安排所有队员前往广州越秀山体育场训练，而且上了一次名副其实的大量，算是把“抓紧每一分钟”这句话落到了实处。事实上，扬科维奇的“不近人情”，也有不得已的苦衷，毕竟国足一行要搭乘的是当天晚上的航班，路上需要超过10个小时，而球队抵达新西兰之后不可能马上安排大运动量训练，在23日的比赛迫在眉睫的情况下，扬科维奇只能用这样的方式，让员工提前进入“新西兰时间”了。



林良铭：交流形成默契

用“状态火热”这三个字来形容在国足热身赛都取得了进球的林良铭，并不为过。

“在保级球队打出了争冠球队的表现。”这是2022赛季结束之后，不少大连球迷对林良铭这个“自家孩子”的评价，甚至在他传出有可能被其他中超球队挖走的消息之后，一些球迷又揪心又开心，揪心的是不希望这位上赛季为大连队打进13球的射手离开，开心的则是想看到他在一个更好的平台上展示和提升自己。

即便在西甲见过了“大场面”，但是能够入选中国男足国家队，林良铭依然感到开心，毕竟这也圆了他从小踢球便深埋在自己心里的梦。“很荣幸穿上国家队的衣服进行训练和比赛，很开心能够来到这个新的大家庭，我非常珍惜在国家的每一天。”

虽然在外界看来，强调身体对抗和体能的扬科维奇相当“魔鬼”，但是对原本就以奔跑能力见长的林良铭来讲，反而让他有一种如鱼得水的感觉，两场热身赛中的进球，都跟他在比

赛中不知疲倦地奔跑分不开。“平时训练的节奏和强度很高，但是氛围非常好。作为球员来讲，我们在场上会严格执行主教练的技战术安排，全力以赴，把自己的特点发挥出来。另外，在平时的训练中，我们跟队友和老大哥之间一直都有沟通交流，大家形成了这种默契，才取得了进球。”

作为这支备战下届世界杯预选赛的国足新军里的“新兵”，林良铭坦言自己需要学习和提高的还有很多。“老大哥们在球场上的职业精神，包括那种资历，还有其他各方面都是我需要学习的，同时也希望能够有机会打更多的比赛，帮助自己在经验等方面有更大的提高。”虽然在过去的三年时间里，因为疫情的原因，中超联赛无论比赛数量还是质量都受到了很大的影响，但是即便如此，在林良铭看来，这几年在中超赛场上的洗礼，对自己有很大的帮助。“这两年比赛时间越来越多，通过比赛自己在积累自信心、比赛经验方面有所提升，希望能把这种好的表现带到国家队，打好接下来（与新西兰队）的两场比赛。”

该来的，总归还是来了，中国男足国家队迎来了又一次出发。

北京时间3月19日深夜，当国足一行人从广州踏上飞往新西兰惠灵顿的航班那一刻起，无论是20天前正式出任国足新帅的扬科维奇，还是经历过上一次12强赛出局洗礼的武磊、张琳芃、吴曦和颜骏凌，以及第一次穿上国家队队服的林良铭、陈蒲和孙国文，压力都扑面而来，即便他们将要参加的，只是与新西兰国家队的两场热身赛。

“全力以赴，争取最好的结果和表现。”球队出发之前，扬科维奇非常明确地告诉每一个人，从国家队的层面来讲，只有比赛，没有热身，更没有友谊赛的概念。队内一位人士更是直言，在已经进入又一个世界杯预选赛周期的情况下，与新西兰队的这两场比赛“当成世预赛去打就对了”。

本版撰稿
本报记者 李冰