



国足的“新年第一课”

——“老中青”球员统一标准，新设备令人眼前一亮

新年伊始，新的教练，新的队伍。国足在2026开年迎来新的开始。

区楚良和王洪亮的加入也让女足国家队有了新的变化。距离亚洲杯还有两个月，队伍有充分的时间走出温布利阴影，在亚洲杯上重新证明自己。

本版撰稿 特派记者
林龙 发自肇庆

全新的国足队伍——包括主教练和队员。但考虑到邵佳一两个月前就被足协官宣，球队也因缺少多名U23队员而难称完整。所以，反倒是于汉超、周挺和杨智被召入教练组，尤其于汉超的加入算是最“新”的亮点。

去年11月26日的上海体育场，申花主场对神户胜利船的亚冠精英比赛结束后，斯卢茨基在发布会上表示，这是38岁老将于汉超代表申花踢的最后一场正式比赛，他将在第二天就成为申花教练组的一员。申花俱乐部则是在12月29日正式官宣了于汉超的退役，并用20分20秒的致敬视频来寓意其20年的职业生涯和20号的球衣。当然，于汉超的职业生涯在2025年不是画上句号，而是一个逗号，因为他的教练生涯才刚刚开始。当申花12月10日出征日本的亚冠精英客场时，于汉超已开始参加中国足协的教练员培训班了。而在中国足协于今年1月1日发出的国足集训公告中，于汉超也以训练员的身



份出现在了教练组名单中。

球员于汉超一夜之间变成了“于汉超指导”。这让他昨天的对手、今天的队员颜骏凌颇有些“不习惯”：“是的，他去年还攻破过我的球门，现在却成了我的教练……”但也正如颜骏凌说的，“中国足球需要这些优秀的球员成为教练。”

成为于指导的于汉超是三个新教练中最年轻的一个。在邵佳一助手毛雷尔带着教练组进入训练场时，他也像新兵一样跟在后面。而当训练开始之前，也是他和周挺一起先来测量球场长度和宽度，从而计算摆放训练用具的位置。这是新人应有的积极态度，进入角色的于指导，首秀挺不错。

新的教练团队也带来了新的设备。在训练开始的热身准备中，教练组用一种看起来有点酷炫的装备给球员测量短跑冲刺的相关数据。这种设备，从起点到终点共摆放五台，设备的灯是亮的，当队员冲刺经过设备后灯就立刻灭掉。冲刺距离是20米左右，但每两台设备的距离不是平均分配，而是逐步增大。这其中的技术含量暂时还不得而知，很可能就是助教毛雷尔的创意。作为邵佳一在慕尼黑1860踢球时的主教练，他是最早为德国国家队做视频分析的人。记者与他沟通时也能感觉到，他是十足的训练科技粉。所以，相信他肯定能给国足带来一些行之有效的“秘密武器”。

“精神面貌十分重要”

第一天的训练课，足协安排了颜骏凌、张玉宁、吕焯毅三名球员接受采访。这样的安排是很有讲究的，因为他们代表了球队的“老中青”三代，很好契合了邵佳一目前的思路。即未来的国足很可能就是老中青球员一起构成。“不会刻意为了新老交替而进行交替，最重要的考量就是联赛。”

颜骏凌1991年出生，球队中仅有刘殿座比他年长。张玉宁1997年出生，训练当天过28岁生日的他正处于黄金年龄。而2001年出生的吕焯毅，虽然24岁称不上年轻，但却是第一次入选国家队，而且也确实是最年轻的一个。

所以，三个人谈的内容和特点就各有不同。作为老将的颜骏凌，更多谈到的是“定位”和“角色”。正在沙特备战U23亚洲杯的那支队伍中有邵佳一即邵佳一门将李昊更是邵佳一在青岛西海岸执教时的爱将。此次集训共有四个门将，除了颜骏凌和刘殿座这两名老将外还有马镇和闫炳良。所以，竞争压力显而易见，颜骏凌对此的看法是：“我要做好自己的定位，就像我一直以来都在做的，努力去帮助到国家队，以及帮助到年轻球员，尤其国家队的新人。”

吕焯毅是因为去年联赛中的表现得以入选。作为大连英博的主力边后卫，吕焯毅出场29次，场场首发，是帮助大连英博提前保级的核心队员。大连英博和青岛西海岸本赛

季的两次交手他都给邵佳一留下较深的印象，所以把他召入队中，让他实现了国家队梦想。“印象”还包括他的头发，据他说，邵佳一在国家队跟他说的第一句话是“我还以为要见到一个爆炸头”。这是吕焯毅联赛中的发型，而且是黄色，但现在已经剪短并恢复黑色。小伙子诚恳地表示：“进入国家队，精神面貌很重要。”

张玉宁年龄比颜骏凌小很多，但进国家队却只晚两年，“所以也算老将了。”有十年国脚经历的张玉宁，谈吐中显示出了球队中流砥柱般的稳重。

谈到新国足的变化时，张玉宁先是轻松开个玩笑：“如果说有什么变化，那就是又年长了一岁。”而对于其他问题，张玉宁的回答都显示出了“担当”，尤其对“一年内无重大赛事”的话题：“其实热身赛也很重要，因为关系到更好的国际足联排名。”



对于自己作为“老将”的责任，张玉宁表示“无论场上还是场下都要以身作则”。谈到球队目标时，张玉宁很认真地表示：“那一定是世界杯。就像邵指导昨天说的，作为国家队，那就一定要以此为最高目标。”跟过几任外教的张玉宁，在本土教练重新执掌国足一事上谈到了责任，颜骏凌和吕焯毅也有类似态度：“会让我们更重视国家队的机会。考虑到国足现在的环境和困难，邵佳一勇敢地站出来，作为球员的我们也应该担起这份责任。”



5日开始训练的女足国家队，第二天开放训练，并安排了主帅米利西奇和吴海燕、王爱芳两名球员在训练前接受采访。像男足一样，接受采访的球员也是老将和小将的组合，而教练也有同样的“组合”内容。

中外教练要相互适应

在温布利0比8输给英格兰之后，女足国家队承受了巨大压力，尤其米利西奇，足协一度有了换帅的想法。综合考虑之下，米利西奇得以留任，但教练团队做出重要调整，此次集训的教练队伍中多了守门员教练区楚良和助理教练王洪亮两名新人。作为国家队“老人”的区楚良有丰富的国字号经验，而对英格兰大比分失利以及东亚杯上暴露的门将问题也让他的到来有其必要性。王洪亮则是率国少队在U17女足世少赛上历史性闯入16强而得到足协的认可。

米利西奇认为“两名本土教练的到来是积极的”，“作为主教练而言，从他们的视角观察训练的问题，可以给我积极反馈。从另一角度而言，教练都需要学习。我要向他们学，他们也可以向我学，我们可以共同进步，而球队也能进步。”米利西奇表示教练组已经开过几次会，两名新教练也

已投入到工作中。所以，他对两名教练也有了更深的认识。“区楚良是很好的守门员和教练员，我们这次带了四名门将，他能给我们带来更多的经验和便利。王洪亮刚从摩洛哥的世少赛回来，他能带来观察年轻球员的角度，以及帮助年轻球员和年轻球员之间的衔接，这对他是很好的体验，也能让他观察到从年轻球员过渡到成年球员都会经历些什么。”

米利西奇的态度很认真，也积极。但两名中方教练的“突然”加入也有足协的态度在里面，他很明白，所以接下来两个月还要慢慢适应。从两名中方教练而言也类似。就像王洪亮，他带领U17国少时间并不久，刚刚取得不错的成绩，如果继续带下去，对他的成长也是大有好处的。而来到国家队虽然也能帮助成长，但足协对他们的“定位”让他和区楚良也多少有些尴尬。

“温布利惨败认清差距 我们会努力地追赶”

温布利的0比8是难以越过的话题，但无论米利西奇还是吴海燕和王爱芳，都已坦然面对。米利西奇称之为痛的教训：“重要的是我们从中学学习并得到很好的经验。而对于年轻球员来说，这样的经历更加宝贵。”米利西奇特别提到了他任期内重点培养的王爱芳，“这么年轻就感受温布利的氛围将是她们一生的回忆。失败很痛苦，但我百分之百确定，这会让我们在未来变得更强。而接下来我们要做的就是，聚焦亚洲，专注亚洲杯。”

王爱芳在去年的东亚杯上一鸣惊人。18岁的她在对日本比赛中意外首发和姚伟组成双后腰，但几乎无懈可击，成为东亚杯的重要收获之一。温布利对英格兰的比赛她再次首发出场，虽然球队输得很惨，但对她的锻炼价值很大。正如她说：“以前我更多是跟着姐姐们跑，但现在也开始交流，并会主动去承担责任。”温布利一役让她明白了亚洲女足和欧洲女足之间的差距，“但我们会努力追赶。”

吴海燕之前参加过两届亚洲

杯。2022年亚洲杯，水庆霞率队夺冠，她却因伤缺席而成为个人职业生涯的重大遗憾。这一次的亚洲杯或将是她的“最后一届”，所以不舍，尤其对这样一名在过去一年当中踢了50多场比赛的32岁老将来说：“踢一场少一场了。”吴海燕本想轻松以对，但却不知不觉潸然泪下，“我很珍惜每一次的机会。”一年踢50多场比赛是很困难，“但大家都有困难。中国男足和中国女足现在也困难，但我相信我们可以扛过去。”

对于温布利的失利，吴海燕已经完全走出了阴影：“从教练团队和领导层面都给了我们很多信心。我们明白了和对手的差距，这也是我们在未来两个月会去提高和改善的。我相信，经过这两个月的备战，我们在亚洲杯会表现得更好！”