波切蒂诺自掏腰包请吃饭

波切蒂诺来了！以最快的速度。美国时间本周二晚他还在带领美国队迎战海地队，周三上午便已乘坐曼联老板格雷泽家族提供的私人飞机直达曼彻斯特，不去酒店，直接到卡灵顿训练基地与工作人员以及没有国家队比赛任务的一线队球员见面，正式开启曼联主帅任期，备战北京时间下周一凌晨三点上演的首秀，带队前往安菲尔德挑战利物浦！

本版撰稿 特约记者 谢勤德

究竟是快还是慢？其实不太好说。11月13日，曼联与波切蒂诺签下两年半合同，并向美国足协支付了1000万美元违约金，按理说钱都给了，波切蒂诺立马便可上任，但阿根廷教头顾及旧情，不愿留下烂摊子，同意带美国队踢完对海地队的两场比赛再走，于是拖了五天才前往曼彻斯特报到。

波切蒂诺虽没第一时间出发，教练组已经先行抵达曼彻斯特，儿子兼助教塞巴斯蒂亚诺·波切蒂诺等核心成员并未留在美国队参加比赛，而是来到卡灵顿做好前期工作，方便主帅正式亮相后无缝衔接，这几天里波切蒂诺可谓身在曹营心在汉，每天要给高层、教练组和球探团队打二十多个电话，事无巨细，无一遗漏。

媒体则透露波切蒂诺其实早就做好了准备，今夏虽与美国队续约，却在合同中留下口子，约定如果有三支球队来请，自己只要支付违约金就能走人，分别是热刺、皇马与曼联，前两者不用多提，这几年事事不顺的曼联也在其中，只能说明波切蒂诺对老特拉福德情有独钟。

飞抵当晚，波切蒂诺自掏腰包安排全体球员和工作人员外出晚餐。这是他在南安普敦时期就养成的习惯，赛季开始前团建聚餐，现在虽然已是11月，但中途上任，主教练还是希望以这一方式与同事们拉近关系，畅所欲言。信心自然是有的，当被问及曼彻斯特是否已彻底变蓝（指被曼城统治），波切蒂诺断然否认："不可能！给我几年时间，马上就红回来！"

不过困难就摆在眼前，曼联前10场联赛仅拿到了八个积分仅排名第18位，已跌入降级区，各项赛事15场丢了30球！而波切蒂诺上任首战就是双红会，满打满算只有四天时间备战！主教练坦言自己这段时间睡得很少，不仅要带美国队踢好两场比赛，还要考虑曼联："我现在没时间浪费在睡觉上，现在不是考虑如何保证睡眠的时候，我们必须做好一切准备，确保球队能以最佳状态出现在安菲尔德！"



"波叔"过往在英超执教过三支队伍，赛季结束时排名都是前八位。如果冬窗能够在后防线与锋线补强，他来带曼联的话应该可以保持这个纪录。但考虑到俱乐部目前的经济状况，可能估计需要两三个转会窗球队才能完成中后场的重组



苦日子要来了，魔鬼训练不是开玩笑

不久前，布鲁诺·费尔南德斯批评卡里克战术保守，不重视前场逼抢，后者直接回怼："如果你进攻跑不动，防守也跑不动，还谈什么逼抢？"数据显示曼联是本赛季英超跑动能力最差的球队之一，总跑动距离排名第19，平均跑动最高速度排名第19，高速跑动距离排名第17，与目前的联赛排名非常匹配。

波切蒂诺来了，曼联球员的苦日子也要来了，这位阿根廷主帅对体能的要求在英超人尽皆知，还在2017年出的自传里反复强调："最重要的就是体能。"在他看来无论战术、阵型还是球员选择，都建立在体能基础上。离开美国队之前，波切蒂诺给曼联球员敲响了警钟："我要做的第一件事，就是打消他们有关'我跑不动'的想法。"

啥意思？人人都得跑，人人都跑得动，如果你跑不动，只能说明你练得不到位。常态化体脂检测是必须的，用数据而非感觉衡量状态，波切蒂诺教练组长期以来一直使用以法国体能教练乔治·加孔命名的"加孔训练法"，简单点说就是让球员以逐级加快的速度奔跑，直至身体极限。

在波切蒂诺手下练体能有多痛苦？哈里·凯恩说自己当时体脂率约为18%，是全队最高的球员之一："我们在季前集训时玩了命地奔跑，他每天都在鞭策我，跑完了还鼓励我继续去健身房加练！"本·戴维斯说当时简直疯狂："每天当我们看到今天要完成的训练量时，都不敢相信自己的眼睛！"凯尔·沃克说当时下来只有德勒·阿里能坚持完成整套加孔训练："每天都有人练到吐！"

效果很好，2015年开始的三个赛季里，热刺快速反击数据排名英超第二，一共打入229球，球队联赛稳居英超前三，2019年闯进欧冠决赛。今年世界杯上，波切蒂诺执教的美国队每场比赛都是从吹响开场哨起便强度拉满，以主教练自己的话来形容就是"像蝴蝶般轻盈，像蜜蜂般螫刺。"

当然了，赛季中期，波切蒂诺不可能一上来就上强度，需要有一个循序渐进的过程，但曼联球员肯定是没有好日子过了，接下来半个赛季会很煎熬，而熬不过去的，明年夏天就只能卷铺盖走人。

带人上岗，有意引进美国国脚

波切蒂诺会带着美国球员一起来上任吗？历史上曾有四位美国球员代表曼联一线队出场，分别是麦克伊尔文尼、基罗夫斯基、斯佩克特以及霍华德，其中前三位都是匆匆过客，只有霍华德在曼联站稳了脚跟，一度成为主力门将。

情况很清楚，曼联目前的阵容存在不小缺陷，肯定要在明年1月转会市场上有所动作，波切蒂诺虽然头衔是"一线队主帅"而非"总经理"，但谈判时曼联高层做出过口头承诺，让他先成为转会决策团队的一员，就像当年的阿尔特塔一样，等到球队出了成绩，再转成名正言顺的总经理。

而对波切蒂诺来说，引进与自己合作多年的美国国脚是最方便的，自己了解球员特点，球员也熟悉自己的战术思路，不需要磨合。主教练也没有藏着掖着，表示一切皆有可能："现在谈论具体的东西还太早，我带了这支球队两年多，对每位球员都了如指掌，未来如果时机合适，我们肯定会重点考察那些我们非常熟悉的球员，关注其情况，做出一些决定。"

现效力于尤文图斯的中场麦肯尼说这种可能性不小："队内有不少球员有可能在近期或明年夏天完成转会，曼联当然会是个热门候选，虽说你永远不知道教练们的真实想法，但我觉得这完全是可能的。"

具体目标？中锋位置上效力于摩洛哥的巴洛贡今夏世界杯出场四次打进三球，一直是波切蒂诺的主力中锋，上赛季法甲出场30次打进13球，欧冠出场10次打进五球，出自阿森纳青训体系，对英超非常熟悉。

边后卫位置上效力于富勒姆的安东尼·罗宾逊，以及在埃因霍温踢球的前巴萨后卫德斯特都是波切蒂诺的爱将，至于麦肯尼，由于今夏曼联连续引进了巴莱巴、桑托斯与蒂莱曼斯三位中场，引进他的可能性并不大。



小波切蒂诺提前打头阵

波切蒂诺本周才到，小波切蒂诺上周就已开始制定训练计划，塞巴斯蒂亚诺·波切蒂诺出生于1995年1月24日，今年只有31岁，却已是教练圈中的老江湖，早在2017年，刚从南安普敦索伦特大学毕业，年仅22岁的小波切蒂诺就进入了热刺教练组，负责球员的体能训练、身体状态维持以及伤病预防。

此后，小波切蒂诺一直跟随父亲的脚步，先后加盟巴黎圣日耳曼、切尔西与美国队，头衔虽略有差异，或是"运动科学家"，或是"体能教练"又或是"力量与体能教练"，但工作内容不变，是波切蒂诺教练组核心成员，也是球队体能训练的设计人与执行者。

小波切蒂诺并非传统意义上带球队热身的体能教练，负荷监控、伤病预防、体脂与身体状态常态化监测、力量与间歇训练方案设计等与球员身体状态相关的一切都由他统筹安排，其中还包括了球员睡眠质量与心理疲劳程度等精神方面的内容。

小波切蒂诺的搭档将是西尔维亚·图亚，后者也将成为曼联历史上的首位一线队女性教练，她是运动学博士，曾在巴塞罗那大学和加泰罗尼亚国家体育学院担任讲师，还在加泰罗尼亚的巴达洛纳女足俱乐部工作过，2024年10月加入了波切蒂诺的美国队教练组，英语很流利，与绝大多数曼联球员沟通都没有问题。

值得一提的是，"父子兵"在教练圈里不算常见，最有名的莫过于安切洛蒂父子。小安切洛蒂也是从体能教练起步，2012年，33岁时加入了父亲在巴黎圣日耳曼的教练组，此后跟随去了皇马、拜仁、那不勒斯、埃弗顿以及巴西国家队，职位也从体能教练升到了助理教练，2025年离开父亲独立执教巴西球队博塔弗戈，今夏出任法甲里尔主帅，目前带队排名法甲第二，算是一颗冉冉升起的新星。