

## 体育



■新快报记者 高京

临近春节，正在佛山里水进行冬训的国足已接近尾声。这段时间大家都练得很苦，在主帅李铁看来，通过苦练身体可以达到职业生涯最佳状态。

## 国足冬训接近尾声，一天三练苦练内功 李铁：球员身体达到生涯最佳状态

■1月20日，国足新帅李铁观看球员训练。新华社发

### 大家养成了良好习惯

自从球员报到以来，国足全队的训练都在有条不紊地进行，因为正值冬训阶段，每天的训练量都不小，甚至有5天时间达到了一天三练的高强度。这十多天下来，球员们普遍都非常疲惫。

主帅李铁表示，从足球层面来说，其实可以把一天三练变成一天二练，这也能达到基本的目的，但是“我们希望通过这样的方式，来提高球员克服困难的能力，并学会在场上怎么去面对困境”。

据了解，球队一天三练的节奏是早上7点半晨跑，中午在健身房练力量，下午进行有球的技战术训练。经过这些天的练习，球员身体状态提升明显，各项指标都有一定的增长，大

家也都养成了良好习惯，基本上每天晚上十点半左右就睡觉了。

李铁透露：“很高兴看到所有球员都非常努力，也都尽了自己最大的能力，通过身体监测，球员基本上能达到职业生涯以来最佳的状态。”

### 密切与俱乐部合作

在此期间，国足教练团队也非常注重与各俱乐部之间进行沟通，等集训结束后，科研团队会将国脚的各类数据发送给俱乐部。在李铁看来，国家队与俱乐部之间是相互支持的，等冬训结束后，他也有计划去现场观看亚冠、中超甚至武磊所在的西甲，保持与各俱乐部之间良好的沟通。28日，上海上港队要参加亚冠淘汰赛，国足阵中的两名上港球员

颜骏凌、蔡慧康已提前离队回俱乐部备战。

在国足集训期间，球队曾与中甲新军沈阳城市队进行了一场教学赛，结果国足以8:0获胜，其中杨旭上演“帽子戏法”。按照之前的安排，全队将在21日与武汉卓尔队再进行一场教学赛，以检验这段时间的训练成果。

国足此次冬训将在22日结束，随后球员们将享受春节假期。按照计划，国足下一场40强赛将在3月26日举行，在比赛前还将有一周左右的集训时间。在李铁看来，留给他团队的时间非常紧张。“通常带俱乐部备战联赛，会有一个8-12周的准备期，如今国家队只有两周集训时间，给我的时间很少，所以冬训非常重要，我就是尽可能把每一天都用好。”李铁说。

## 西班牙人赛季第三胜 武磊整场坐在替补席

●西甲·第20轮

比利亚雷亚尔 1:2 西班牙人

**新快报讯** 记者王敌报道 北京时间昨天凌晨，在西甲第20轮比赛中，西班牙人客场以2:1艰难击败了比利亚雷亚尔。本场比赛，中国前锋武磊在替补席枯坐了一整场。本赛季西班牙人一共只赢了三场联赛，但这三场武磊都没上场。

西班牙人上一次在联赛中获胜还要追溯到去年10月，而后，西班牙人9轮3平6负，彻底坐稳了倒数第一。客场面对比利亚雷亚尔，西班牙人在锋线上起用新援德托马斯，武磊则在替补席候命。理论上，武磊应该是战术后手，下半时作为变招登场的机会不小。可惜在球队两球领先之后，西班牙人队长哈维·洛佩斯被红牌罚下，还送给比利亚雷亚尔一个点球。

平心而论，若非奉上“红点套餐”，武磊是有出场可能性的。只是在被扳回一球还少一名后卫的情况下，再上前锋就不合理了。尽管西班牙人最终守住了胜利，却也让武磊延续了尴尬。本赛季，西班牙人在联赛中只赢了三场——第4轮客场2:1埃瓦尔、第10轮客场1:0莱万特、第20轮客场2:1比利亚雷亚尔，这三场比赛，武磊都没有得到出场机会。换句话说，武磊本赛季的队胜数据依然为零。

赛季至今西班牙人依然主场不胜，3平7负的主场战绩令人十分忧心。历史上，前10个主场不胜的球队都降入了西乙。“以史为鉴”，西班牙人的保级前景很悲观。但积极地看，西班牙人和保级线只差4分，只要踢好接下来几场比赛，保级希望还是有的。此前武磊在接受采访时曾说：“我们从没想过会降级，接下来每一场都要全力以赴！”

眼下距离欧联杯淘汰赛开打还有一个半月，这个月里，西班牙人要打4场联赛。对球队来说，务必要在欧联杯重开之前摆脱降级区。倘若到了3月还挣扎在降级区里，降级可能就真不是危言耸听了。



■国足球员在训练课上热身。新华社发



■国足球员艾克森(下)在训练游戏中接受“惩罚”。新华社发

亚足联 U23 锦标赛

## 绝杀与逆转 韩国乌兹别克斯坦晋级四强

**据新华社电** 补时绝杀!狂轰5球逆转!19日晚在泰国举行的亚足联U23锦标赛两场1/4决赛各呈精彩，韩国队和乌兹别克斯坦队双双晋级四强，狂进5球把阿联酋队打成筛子的乌兹别克斯坦队也展现了卫冕冠军的底蕴。

韩国队和约旦队的比赛率先进行，这场比赛被认为强弱分明，小组赛唯一三战三胜的韩国队被普遍看

好，不过他们赢得并不轻松。第16分钟韩国队就打破僵局，但下半场顽强的约旦队在第75分钟扳平比分。补时阶段，下半场替补登场的李东灵读秒绝杀对手，帮助韩国队2:1获胜闯入四强。

韩国队赢得艰难，在小组赛被他们压了一头的卫冕冠军乌兹别克斯坦队却赢得写意。虽然阿联酋队在第13分钟就率先取得进球，但乌兹别克

斯坦队在这场比赛中展现出了强大的实力，他们只落后了3分钟，就在10分钟内连进两球反超，又在第41分钟扩大比分，上半场就以3:1领先。第84分钟和补时阶段，完全控制场上局面的乌兹别克斯坦队又进两球，最终以5:1逆转大胜。

半决赛中乌兹别克斯坦队将迎战沙特队，韩国队的对手是澳大利亚队。