



■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。



■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。

## 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,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多月,这一个月里,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。