

国足新年集训观察：

练新人、补短板、促团结

新华社海口1月17日电（记者 肖世尧 刘博）新年伊始，中国男足国家队重新集结，在海口进行为期十天的冬训。目前集训已近尾声，队员们将在18日回归各自俱乐部。

与过往大部分集训不同，本期集训国足没有正式比赛任务，也并未安排热身赛。从记者在集训现场的观察来看，主教练伊万科维奇将此次集训视为考察新人、查漏补缺、团结球队的重要窗口，为3月即将到来的世界杯预选赛决战做好准备。

多名新人入队

本期集训国足共征召了32名球员，除费南多外31人到队。其中，归化球员侯永永和两名20岁小将吾米提江·玉苏普、买乌郎·米吉提都是首次进入成年国家队，吴少聪、杨立瑜、蹇韬则是第一次受到伊万征召。

世预赛18强赛还剩四场，场场都是

去年我踢十号位进了一些球，可能大家会期待我在进攻线上有更多表现。我也希望能在未来几场世预赛中做出贡献。”

据记者观察，侯永永对球队的逐渐融入直观体现在了训练中。在前面几堂训练课上，侯永永都是默默踢球，和队友沟通交流不多。到了16日的训练对抗，他已经开始频繁主动发声，提醒和指挥队友跑位。



中国队球员在训练中

“生死战”。考虑到主力球员届时可能会出现累积黄牌停赛和伤病的情况，中国队需要提前做好轮换预案。这一次集训没有比赛压力，给了伊万从容考察新人的时间。

“我们这次来的队员比较多，也来了一些年轻队员。这样能近距离接触这些新队员，看到他们在国家队级别训练中表现出的水平和能力。”伊万说。

从挪威归来的侯永永是最受关注的新队员，他上赛季在挪威第二级别的甲级联赛中当选最佳射手。伊万表示：“我之前看过他的比赛录像，非常想亲眼看一下他在场上的发挥。对于射手型球员，我们要通过更加仔细的观察来熟悉球员特点，从而有机会在比赛中使用它。”

侯永永则表示：“我在挪威踢比赛，因为时差原因，主教练考察起来不太方便。

新人入队带来的“鲶鱼效应”，也激发了老队员的训练状态。李磊表示：“年轻球员上来以后带来很多活力，我作为老队员跟他们比着练，对自己也是一种历练。这些年轻队员适应很快，（训练质量）从每天的对抗强度就能看出来。”

“球队有更多新人来，有更多的良性竞争，让我们这个团队变得越来越好。”朱辰杰说。

体能、攻防转换、定位球

国足的十天集训中，除了第一天的恢复性训练外，其余九天的训练被分为三个小循环。每个小循环中，前两天是一天两练，第三天为一练。

一天两练时，国足会穿插进行场地和

健身房训练，主要目的是提升训练强度，帮助国脚们在赛前准备期加强体能储备。球员们普遍反映训练强度大、节奏快。队长王大雷就在个人社交媒体账号上发文说：“多少有点累啊……”

“虽然大家都很累，但都在咬牙坚持。”王上源说。

而在体能之外，针对此前比赛中暴露出的问题，伊万还进行了专门的技战术训练。王上源介绍：“主教练给每个人都提了细致的要求，给我们灌输他在战术上的想法。我们对他的要求也是越来越熟悉，更加理解他所传达的任务。”

攻防转换中的防守，是重点训练的技战术细节。李磊表示：“每天上午训练都会把后卫拿出来单练，训练我们如何在以少打多的时候去做防守。重点是转换，尤其是丢球后的攻转守，教练要求不管谁丢了球权，都要第一时间把球权抢回来。”

记者观察，国足还专门训练了点球和定位球。本次世预赛，国足在对阵新加坡队时曾罚丢点球。在对阵日本队、沙特队、澳大利亚队的比赛中，球队多次出现定位球丢球。

“我们对之前的世预赛比赛进行了针对性分析，也会多做一些技战术方面的训练，让球员更加熟悉技战术要求，能够在接下来的比赛中有更好的发挥。”伊万说。

“氛围最好的一次”

集训期间，国足先后迎来王大雷、侯永永和徐皓阳三名球员的生日。首个过

生日的是队长王大雷，他专门邀请了队内年龄最小的吾米提江来领唱生日快乐歌，帮助这名年轻球员融入球队。三次生日活动，吾米提江完成领唱“帽子戏法”。

这正是目前国足队内良好氛围的一个缩影。韦世豪坦言：“我们队内开会经常说，这是我们国家队队内氛围最好的一次。球队来了很多新面孔，我在队内年纪排在前面，要好好带带他们。”

21岁的胡荷韬在采访中专门感谢了与自己同位置竞争的李磊。他说：“球队氛围很好，大家都爱开玩笑。我和李磊交流比较多，老大哥给我指出了很多缺点。我要向他学习，改进自己的不足。”

李磊则回应道：“胡荷韬是特别有潜力的球员。到了我这个岁数（32岁），在国家队更多是起到传帮带的作用，我也想以身作则，通过训练去带动整个国家队的氛围。到目前为止我觉得都特别好，特别完美。”

新人买乌郎也表示：“没想到（氛围）特别好，我们做得可能有些欠缺的地方，也没有听到过老球员有埋怨的意思。等对抗停下来，他们会来教我们应该怎么做。”

国足球员们都清楚，只有队内团结一致，才有机会向世界杯目标发起冲击。就像王大雷在生日时对球队讲话所说的：“我的愿望和大家都一样（打进世界杯），咱们今年一起努力实现这个愿望！”



中国队主教练伊万科维奇接受媒体采访。



中国国家男子足球队在海南省海口集训，备战将在3月进行的2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛。