

卡纳瓦罗展现“魔鬼”一面：

# 一天两练 喝水都管

**高强度** ▶ 连续进行一天两练  
队员纷纷要求冰疗

3月17日晚间,因为高强度训练让队员们异常疲惫,从南宁的广西体育中心训练场返回驻地酒店后,大家不约而同地要求进行冰疗康复。据了解,以往国足集训,队员们通常只在比赛结束后才会提出接受冰疗。但从16日本期集训首个训练日开始,队员们就纷纷在训练结束后提出这样的请求。

对于“一天两练”,国脚们并不陌生。但持续的“一天两练”却是他们始料未及的。因为即便是在亚洲杯前的备战期间,国脚们也没有经历过这样高强度的训练。当然,主教练卡纳瓦罗作出这样的安排,原因可以归结为“集训时间局促,新人新阵磨合”,也有人解读认为这就是卡纳瓦罗带队的方式。

不过实际情况并不尽然。由于大部分国脚在集中前几天就结束了中超

首阶段前两轮征程,考虑到从联赛暂停到21日中国杯开赛有差不多10天左右时间,国足集训队教练组需要帮助队员保持“竞赛感觉”,于是在卡纳瓦罗看来,集训初期训练上量非常有必要。

据了解,在带队训练方法上,卡纳瓦罗和老师里皮有明显不同。比如,球队16日、17日上午的训练并不是传统意义的合练。教练组按场上位置将球员分成两组分别训练。其中一组由守门员、后卫、中场球员组成;另一组则全部为进攻球员。两组球员分别于上午10点、11点开练。直到12点之后才结束。晚间6点的当天第二练则采取合练。在教练组看来,单练与合练结合的方式有助于提高训练的针对性,同时也不会破坏团队整体性。

**高效率** ▶ 喝水都要争分夺秒  
及时填补伤病空缺

队员吕文君表示,卡纳瓦罗对时间、效率格外看重,为了保证训练质量,他甚至在队员们喝水的时候也提出争分夺秒的要求。

为了能让队员们深刻领会其执教理念,他还亲自作示范。也正是因为训练上抠得紧、抠得细,队员们在“消化”训练内容方面比以往更费心费力,由此产生疲劳也就不足为奇。

对于教练员的良苦用心,队员们都表示理解。不过,也正是因为部分球员此前在联赛及亚冠赛场上连续征战,身体本身也很疲劳,在国家队延续高强度训练,疲劳感进一步加剧。部分球员也可能引发新伤,或旧伤复发。

原本腹股沟旧伤复发的后卫刘奕鸣,在连续两天的高强度训练后伤情有所加重,存在提前离队的可能性。或许是看到球员身体反应出的疲惫信号,卡纳瓦罗18日仅安排全队进行了晚场训练。距离中国杯开赛还有3

天,卡纳瓦罗也需要有意识保护队员们的身体。

由于刘奕鸣因腹股沟伤情无法继续与球队合练,国足紧急征调了北京中赫国安队员王刚。王刚飞抵南宁后立即披上国家队服装参加训练。从队内反映的情况来看,王刚在中国杯出场首发的可能性非常大。

**高标准** ▶ 训练内容有针对性  
纠正不良踢球习惯

在18日接受媒体采访的是另一位中后卫,重返国家队的李昂。和此前两位接受采访的队友何超、吕文君一样,李昂对自己被卡纳瓦罗招至队中倍感荣幸。吕文君说:“卡纳瓦罗作为教练非常严厉。他的训练内容很有针对性。对我们指导期间,也总是纠正我们不好的(踢球)习惯,甚至连错误的步法

也都会加以纠正。”

随着王刚到队,国足集训队征战中国杯的阵容也算是齐整了。不过,从几位受访队员的表述来看,国脚们在一些踢球的细节上还不能令新帅满意。在贯彻技战术打法时,卡纳瓦罗恐怕还需要耐心地纠正弟子们的技术细节。

3月18日晚6点,国家男足集训队准时出现在广西体育中心的训练现场。这是他们本期集训对媒体开放的第三堂训练课,却已是全队第五场训练。

此前两天,球队都是“一天两练”的节奏。新国足集训仅仅两天,国脚们就见识到了新帅卡纳瓦罗“魔鬼”的一面。

北青



杜敬谦

## 香港泳将杜敬谦 训练时猝死 年仅26岁

据新华社电 香港业余游泳总会19日发表声明,对在美国训练时猝死的中国香港游泳选手杜敬谦表示哀悼。

现年26岁的杜敬谦1月初前往美国爱荷华州出战当地的一个游泳系列赛,3天比赛期间共参加了3个项目,并未出现任何异样,他随后转至佛罗里达州进行训练。美国当地时间3月18日,杜敬谦在训练期间突然晕倒,抢救后证实不治。暂未知是否与心脏病有关。

香港业余游泳总会在声明中赞扬杜敬谦是多项香港游泳纪录保持者,多次代表中国香港参加海外游泳赛事,为港争光。

香港体院也发表声明,对杜敬谦的离世深表哀悼,同时指出他是16项香港游泳纪录的保持者,认为他的离世是香港体育界的巨大损失。

## 曾搭档孙杨 获全运接力银牌

杜敬谦在香港出生,2岁时与家人移民到澳大利亚,2008年至2015年曾经代表澳大利亚参加国际比赛。2017年正式代表中国香港出战,同年首次代表香港出战全国运动会,他与孙杨、徐嘉余等人组成浙港联队,参加天津全运会游泳比赛,并在男子4×100米自由泳接力比赛中获得银牌。宗和

## 武磊获准回国 办理转会手续

根据西班牙人官方的消息,武磊将在本周返回中国办理转会手续。

西班牙人在官方公告中写道:“已经获得俱乐部许可,在国家队比赛周返回中国办理冬窗转会的各种相关手续。”

武磊在冬窗加盟球队后,一共为球队出场7次,5次首发,贡献了1个进球并有1次助攻。为了让武磊保持状态,中国国家集训队并没有选择在本次中国杯的比赛中征召武磊。此番武磊回国是为了办理冬窗未尽的转会事宜,西班牙人目前并没有透露武磊此行的具体行程。

北京时间3月30日晚上11点15分,巴塞罗那门将诺坎普迎来西班牙人的挑战。备受关注的武磊将迎来留洋后的第一个强敌,武磊能否在梅西苏神面前证明自己,让我们拭目以待。宗和

## 2019苏迪曼杯抽签结果出炉 中印马来西亚一组

据新华社电 世界羽毛球联合会19日在广西南宁举行2019年道达尔·苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛分组抽签仪式,东道主中国队与马来西亚队、印度队同分在一组。

本届苏迪曼杯赛将于5月19日至26日在南宁举行。经过抽签分组,日本队与泰国队、俄罗斯队分在第一级别A组,印尼队、丹麦队、英格兰队分在B组,中国台北队、韩国队、中国香港队分在C组,中国队与马来西亚队、印度队分在D组。根据比赛规则,第一级别4个小组进行单循环赛,各组前两名出线,进入八强淘汰赛。

卡纳瓦罗在训练  
现场与球员互动