

扬科维奇:带领国足全力冲击世界杯

中国男足国家队新任主教练亚历山大·扬科维奇1日在媒体见面会上表示,将全力带领中国男足冲击2026年世界杯决赛圈。

扬科维奇曾担任中国U19国家男子足球队黄队主教练、中国U21国家男子足球队主教练,如今身份“升级”。对于中国男足,扬科维奇有什么目标?如何实现?选人标准如何?他阐释了自己的“足球哲学”。



3月1日,扬科维奇(中)在媒体见面会上发言。当日,中国国家男子足球队新任主教练亚历山大·扬科维奇的媒体见面会在海口市举行。

新华社记者 郭程 摄

“基本掌握所有国足球员信息”

扬科维奇说,基于过去4年半和中国足协的良好沟通合作,他收获了信任,也希望在接下来的工作中能取得更好的成绩。

扬科维奇表示,有机会带领中国队球员一起训练生活,对他

来说是一份荣誉,也是一个机会。

过去4年半,他不光考察了自己带领的1999年龄段队员,还经常关注中超、中甲、中乙联赛,其间他还与部分国脚合作过,目前他已基本掌握了这支国家队所有球员的信息,将会尽可能把他们的潜力挖掘出来。

“伴随即将到来的大赛,我们都明白一个长期计划要从每天的细节做起,所以我已经迫不及待要展开明天的第一堂训练课了。”

“全力冲击2026年世界杯”

谈到带队目标,扬科维奇毫不避讳:“作为一名主教练,我有

各种方式回避这种问题,我可以说每天的工作就是我的目标,但我觉得我们必须定下明确的目标,就是全力冲击2026年世界杯。”

如何实现这一目标,扬科维奇认为,要从日常生活开始,从每天的细节抓起,定好每天的训练计划。

扬科维奇说,自己已经执教22年,一半时间在俱乐部,另一半在国字号球队。2010年,他曾作为塞尔维亚队主教练安蒂奇的教练组成员参加了南非世界杯。在安蒂奇遭遇红牌禁赛后,由他继续执教球队。他表示,将把自己在国家队和俱乐部的经验应用于中国队身上。

在回答新华社记者“2026年世界杯亚洲区将有8.5个名额,这对于国足是机遇还是挑战”的问题时,扬科维奇说,这就是一个具体目标,无论名额怎么变化,他的目标就是全力冲击世界杯,“从明天开始每一步都很重要,每一天我们损失的时间都可能成为未来的隐患。我们要从一点一滴、每一堂训练课、每一场友谊赛做准备”。

“国足球员要有奉献精神”

扬科维奇的选人标准是什么?他说,必须具有奉献精神、组织性、纪律性,训练中要刻苦努力。同时,一定要有一颗为国征战的心,尊重身上的球衣和国旗。

“球员要愿意为球队付出、牺牲、拼命。”扬科维奇说。在他看来,这些跟足球、跟年龄并无必然联系,而是一个人应该有的拼搏精神。

“中国人有智慧,学习能力很强。根据这样的特性,我想在不同的比赛和场景中打造不同的战术,同时还要打出我们自己的风格。”

“以我为主”的同时还要尊重对手,扬科维奇团队将对日、韩等国家队球员进行追踪,包括他们在欧洲俱乐部踢的比赛。

国足将于3月下旬与新西兰队进行两场友谊赛。扬科维奇认为,无论是友谊赛还是正式比赛,都要全力以赴。“我想给球员灌输的理念是我们无论是跟世界级球队作战,还是打训练赛,球员的态度都应保持一致、认真对待。每一场比赛都要有对胜利的渴望,要有竞争性。”

“10%以下体脂率是足球界惯例”

在带领中国U21国家队时,扬科维奇就要求所有队员的体脂率控制在10%以下。在他看来,国家队队员更应如此,这不是他个人制定的标准,而是足球界的惯常要求。

“如果我们想跟最优秀的球队竞争,我们在这些方面必须先跟他们保持一致才行。”扬科维奇说,世界杯参赛球员就不会有控制体脂率这样的烦恼。

“我们必须在身体素质、比赛强度、侵略性、比赛纪律性上,先跟别的国家队抗衡,再利用我们的优势,不然我们永远无法取得成功。如果我们只谈论自己的优势,等大赛真正到来的时候,在家里看电视的只能是我们,而对手依然在赛场上。”

新华社记者公兵 肖世尧 刘博

记者手记: 走近扬科维奇

新华社海口3月2日电(记者肖世尧)3月1日上午11点,记者在国足驻地酒店的健身房偶遇扬科维奇。

这位中国男足新任主帅2月28日傍晚才从阿联酋飞抵海口,28日晚上和1日上午他接连开了两个会,1日下午又要参加上任后的首次媒体见面会。虽说如此,他在健身房出现还是没有让记者感到丝毫意外。无论时差,不管多忙,健身都是扬科维奇每天雷打不动的习惯。

“按理我应该说‘恭喜’,但我觉得‘祝你好运’可能更合适。”半年不见,记者和扬科维奇半开玩笑地说。

“谢谢,我感觉很好。工作越困难,就越有趣,过程也越精彩,不是吗?”扬科维奇笑着回应。

来到中国四年多,扬科维奇很少出现在聚光灯下。受疫情影响,他直到2022年才带队参加了迪拜杯和东亚杯两项关注度并不高的赛事,接受采访屈指可数。相比起他的前任们,塞尔维亚人的名气着实不算大。扬科维奇到底是怎样的教练,或许大多数人都要打问号。去年迪拜杯前后,记者与U23国足朝夕相处一个多月,此外还先后三次专访时任U23国足主教练的扬科维奇,算是对他有一定了解。

现在回想起来,那段时间记者跟扬科维奇接触最多的地方就是健身房。年过50的塞尔维亚人,每天至少都要去跑上十公里,保持着标准的运动员身材。以身作则,是扬科维奇领导球队的方式。他给球员们设置了很多身体指标要求,其中包括著名的10%体脂率红线。迪拜杯结束后在海口拉练,记者经常看到扬科维奇早上6、7点就带着体脂率未达标的队员晨跑。“我跑多少,就要求队员跑多少。他们比我年轻快30岁。”扬科维奇当时告诉记者,等到拉练结束时,球队平均体脂率降到了8.9%。

“让别人做牺牲说起来总是很容易。我希望成为球员们的榜样,督促他们去付出。只有我自己先做到了,我才有资格去要求他们做到同样的事情。”扬科维奇说,因此他在疫情期间最长有近1年半时间没回国。东亚杯开赛前3天,扬科维奇的父亲因病去世,他也选择跟队伍待在一起,比赛结束后才回家奔丧。

当然,扬科维奇并非不懂得变通。迪拜杯期间,记者有一天晚饭后碰到U23国足领队,领队跟记者感慨和扬科维奇一起吃饭压力太大:“他吃得太健康了,基本就是西兰花、玉米和鸡胸肉,让人很有‘负罪感’。”后来记者问扬科维奇关于饮食的问题,他坦言在这方面对球员没有太过严苛的要求。“来中国后我也一直在了解中国的情况,我理解中国人喜欢吃碳水和脂肪。不过球员必须清楚,你可以吃一

点,但这也意味着明天训练你必须更加努力。”

扬科维奇的执教理念,始终把态度摆在首位。不同于大多数主教练安排助理教练带训练,扬科维奇在训练场上总是亲力亲为,球场上到处都是他的喊声。他喜欢将训练时间精确到分钟,训练课往往时间都不太长,但要求球员们自始至终拼尽全力。即使是训练前抢圈热身环节,球员们也必须全力上抢,否则他都会上前提醒。在记者观摩过的多支国字号球队训练中,只有扬科维奇的队伍,会在抢圈中频繁出现铲球。去年几名超龄的成年国家队主力加入U23国足训练,初期都难以适应扬科维奇的训练强度。

与国内大部分球队习惯下午训练不同,扬科维奇的场地训练几乎都安排在上午。他认为这更有利于球员养成良好的生活习惯,迫使球员必须得早睡早起,同时也方便他下午根据实际情况安排力量训练。记者估算,在拉练期间扬科维奇的队伍一周训练量基本都在10次以上。

对于媒体来说,扬科维奇在采访中的坦诚超过大多数采访对象。去年3月记者第一次采访他,问及U23国足参加杭州亚运会的目标时,扬科维奇直接说:“我要争取亚运会拿金牌,每次比赛我们都要朝最高目标努力。我给自己设定的目标永远



中国足协24日宣布,现年50岁的塞尔维亚教练亚历山大·扬科维奇将担任中国男足国家队主教练。这是扬科维奇在青岛指导中国国家男子足球选拔队训练(2022年7月14日摄)。

新华社记者 李紫恒 摄

比外界给我设定的目标更高。”

还有一次是东亚杯前对他进行专访,记者问他谁会担任球队队长。通常来说,如果主教练不愿意回答,会选择迂回的方式。扬科维奇说:“我现在没办法透露,因为我不能让媒体比球员本人先知道这件事,过两天我会告诉你答案。”两天后,扬科维奇果真将答案告诉记者。

1日下午的见面会,扬科维奇再次直截了当地说出目标:“作为一名主教练,我有各种方式回避这种问题,我可以说每天的工作就是我的目标,但我觉得我们必须定下明确的目标,就是全力冲击2026年世界杯。”

见面会结束后,记者在场外跟扬科维奇聊天,再次打趣道:“今天的见面会回答得很好,发言

比得上外交官了。以后要应对的舆论可比之前带U23国足复杂多了,你要做好心理准备。”

扬科维奇笑道:“如果我是外交官,又怎么会直说我们要冲击世界杯呢?我当然清楚自己面临的是怎样的局面。”

记者想,或许还是骨子里的理想主义,让扬科维奇说出了这番话。他多次说过,希望给中国足球带来一些改变。现在的中国足球,正站在迫切需要改变的十字路口。

2日上午,扬科维奇将与他的队员们见面,他要做的第一件事,就是检测所有队员包括体脂率在内的各项身体指标。改变会发生吗?没有人知道,一切都只有交给时间来检验。

(参与采写:公兵 刘博)