

12强赛

国足备战“上量”练体能

当地时间9月14日晚，中国队进行了抵达沙迦后的第二次室外训练，“说好的”上量训练如期而至。而一日两练的安排也标志着国足有关12强赛第3轮、第4轮赛事的备战工作进入攻坚阶段。



国足在沙迦进行室外训练

当地时间14日上午10点半，国脚们被分成3组，并按组别先后赴驻地酒店健身房进行身体恢复训练。因酒店健身房空间狭小，球队不得不对健身房做了一番临时改造，并将两台跑步机移至楼道里，方便国脚们在相对开阔的区域内进行力量训练。而健身房旁的自行车房也被国足利用起来。据悉，各组分别进行了不少于1小时的训练。正在康复的张琳芃则单独训练。

与前一天相同，球队于当地时间晚

7点半从酒店出发，赴沙迦体育场副场训练。除张琳芃外，其余30名球员全部参训。而整堂训练课的内容以体能储备为主，并辅以专项技能训练。整个训练持续了一个半小时。相比于13日的训练，此次训练的强度明显提升。

据悉，当国足训练时，与训练场地相隔约50米左右的沙迦体育场内场，正在上演亚冠联赛1/8决赛“阿联酋德比”——沙迦队主场与阿尔瓦赫达队的比赛允许观众入场。现场热烈的气氛

吸引到中国队的关注。国足训练结束后，中国队部分球员、教练员、工作人员都希望能够进场观赛，但受疫情影响，他们无法进入比赛场内。这段插曲也从一个侧面反映出国足在西亚封闭生活内容的相对枯燥。

对国足来说，利好之处在于，近几天阿联酋当地气候明显好转，晚间的训练场地里不像前段时间那般令人感到湿热难耐。

据《北京青年报》

小将朱辰杰：训练强度很高，累到说不出话

15日，中国男足继续在阿联酋沙迦备战世界杯预选赛12强赛，通过高强度、高对抗训练提升球员体能水平。中国队内唯一的“00后”小将朱辰杰表示，球员们在训练后都累到讲不出话来。

“最近训练强度比较高，有一天一练，也有一天两练。两练就是上午在健身房训练，晚上会做一个高强度的有球循环体能训练，也有高强度的对抗。”朱辰杰介绍说，“在比较湿热的环境下，这样的高强度训练让我们能更好地备战之后的比赛。在训练后大家一般都讲不出话了，确实很累。晚上体能教练也会统计我们的疲劳指数，大家基本上都是最高数值。”

“因为疫情导致我们无法在国内打比赛，基本都是在国外进行这样的长期集训。我们基本上就是酒店和球场两点一线，在酒店基本上是待在屋子里，这对我们的身心造成很大的困难。这样封闭管理的情况下，相对来说精神比较疲劳。我们也会尽量去克服困难，教练也会有一些好的安排，我们自己去做好调整，备战好接下来的比赛。”朱辰杰说。

本届世预赛40强赛前几场比赛，朱辰杰曾担任中国队主力中后卫，但他因伤缺席了李铁上任国足主帅后的四场40强赛比赛。12强赛重回国家队后，朱辰杰在0:1不敌日本队的比赛中临危受

命，替补受伤的张琳芃出场，发挥稳定。此番重回国家队，朱辰杰表示：“球队整体氛围都很好，大家场上场下有很多交流，李铁指导也带领大家很好地团结起来，球队在往一个好的方向走。12强赛场上节奏更快，整体强度更大。我们跟日本有一定差距，接下来会以更刻苦的训练来准备比赛。”

除仍处于恢复期的张琳芃外，中国队其余30名球员将在16日进行来到沙迦后的首场队内对抗赛。中国队的热身赛对手也将于近日确定。10月7日，遭遇两连败的中国队将在沙迦迎战12强赛的第三个对手越南队。

2021年“全民健身日”线上主题展示活动落幕

由中华全国体育总会主办的2021年“全民健身日”线上主题展示活动15日落幕，活动共吸引两万余名健身爱好者参与，累计点赞达到5000余万次。

据介绍，此次活动是国家体育总局今年全民健身日倡导的示范活动之一，于8月8日至9月15日通过线上形式举办。活动以“全民健身与奥运同行”为主题，以“全民健身”微信公众号为平

台，旨在为人民群众健康生活和居家健身需求提供“引领与示范”的交流平台。活动选取了在全民健身领域具有代表性、参与程度广泛的足球、篮球、羽毛球、广场舞、太极拳等12个体育项目，不设专业门槛、不限表现形式，男女老幼皆可参与。

本次活动整体分为三个阶段，包括在线报名与上传视频阶段、网络投票大

众点赞阶段和成绩公告及证书下载阶段。据活动主办方统计，在一个多月的时间内，共有22303人参与活动，累计点赞达到5052万余次，活动平台总访问量超1920万人次。活动最终成绩由公众投票数决定，各项目按一等奖20%、二等奖30%、三等奖50%的比例进行评奖。

欧冠

阿莱“大四喜”

阿贾克斯横扫葡萄牙体育

在2021—2022赛季欧洲冠军联赛15日晚的首轮小组赛中，坐镇里斯本的葡萄牙体育队以1:5不敌荷甲劲旅阿贾克斯队。年初新加盟阿贾克斯的前锋阿莱在个人欧冠首秀中就攻入四粒进球，成为球队获胜的最大功臣。

作为葡超卫冕冠军的葡萄牙体育队时隔四年重回欧冠小组赛，对手阿贾克斯则已连续11个赛季参加欧冠正赛。葡体队长科茨因上赛季最后一场欧战中的红牌而被停赛，年轻中卫伊纳西奥获得首发机会。

比赛前九分钟，阿莱头顶脚踢两度攻破阿丹把守的大门。第33分钟，保利尼奥禁区左路左脚低射，为主队扳回一球。第39分钟，荷兰国脚博古伊斯接19岁新星格拉文贝尔赫的助攻，左脚推射入球门近角，帮助阿贾克斯队3:1领先结束半场。

易边再战，保利尼奥在第47分钟头球得分，但视频显示其越位在先，进球无效。27岁的阿莱继续其神奇表现，在第51和第63分钟两度在禁区内抢点得分。科特迪瓦国脚也成为继1992年的范巴斯滕之后，第二位在欧冠首秀中就上演“大四喜”的球员。最终阿贾克斯队在客场5:1大胜。

罗德里戈替补建功

皇马绝杀国际米兰

2021—2022赛季欧洲冠军联赛小组赛第一轮比赛15日继续进行，在D组的一场比赛中，皇家马德里凭借罗德里戈第89分钟的一粒进球，1:0客场绝杀国际米兰，拿下首场胜利。

对于国际米兰来说，欧冠首战是一场抱憾的比赛，因为他们在上半时数度与破门擦肩而过。比赛伊始，“蓝黑军团”攻势猛烈，皇马在上半时也制造了一些射门机会，但主队国米显然在进攻上更占上风。

易边再战，皇马门将库尔图瓦发挥神勇，第53分钟，他扑出了国米前锋哲科极具威胁的头球攻门，而后的队友什克里尼亚尔尝试补射未能成功。比赛尾声，皇马射门频率开始增加，并终于在第89分钟打破僵局，替补上场的罗德里戈禁区内接卡马文加的巧妙助攻，低射破门。凭借这粒全场唯一进球，皇马得以1:0绝杀国米。

皇马主教练安切洛蒂赛后说：“我们必须小心，我们在这场比赛中经历了苦战，特别是上半场，国米的节奏很快，比赛总体来说是势均力敌的，布罗佐维奇的位置给我们制造了不少麻烦，不过队员们最终成功守住了。”

国米前锋哲科则在接受采访时表达了遗憾之情。他说：“我们不应该输的，但如果进不了球就是这么艰难。我们这场比赛其实发挥得不错。”

马竞波尔图互交白卷

2021—2022赛季欧洲冠军联赛小组赛首轮15日继续进行。在B组的一场比赛中，西班牙球队马德里竞技主场0:0战平葡萄牙球队波尔图。

上半时两队机会寥寥。下半场，第50分钟，波尔多险些攻破马竞球门，奥塔维奥的一记斜传击中左门柱弹出。第68分钟，马竞也错失改写比分的机会，科雷亚突入禁区右侧后的射门被对方门将科斯塔单手挡出，跟上的格列兹曼错过皮球。

第80分钟，波尔图球员塔雷米突入禁区后捅射，皮球滚入网窝，但裁判在咨询视频裁判后判定其在跌倒时手球犯规，将这记进球取消。补时阶段，姆巴巴因为掌击格列兹曼被裁判出示红牌罚下。比赛最后时刻，苏亚雷斯罚出的一记任意球稍稍高出横梁。

除署名外，本文图据新华社