

假期不休假！从一天一练到一天三练

赵明剑：争口气，从加练开始



用大连球迷的话说，就是“已经很久没看过四哥（赵明剑）笑得这么灿烂了”。

2月15日，也就是申花队放假的第二天，在阿联酋迪拜，赵明剑为自己安排了三堂训练课，他的训练节奏，也从假期第一天的一天一练，直接“升级”到了一天三练，甚至比之前主教练崔康熙的一天两练还要“魔鬼”。

在秦升看来，既然选择了足球作为职业，这样的做法再正常不过了，尤其是作为跟赵明剑一起从大连转会来到申花的队友，相互之间自然更多了几分默契。“到了我们这个年纪，肯定清楚自己需要什么，多练练挺好的。”

本报记者 李冰



年少成名 “硬汉”一直跟伤病抗争

第一次踢中超的时候，赵明剑只有17岁。

2003年底，当时的辽宁足球队做了一个重大决定，整体收购了大连铁路毅腾队的1987和1988年龄段的梯队，经过打磨之后，这支球队当中有九名队员进入了辽足一线队，并且基本上都踢出了名堂，杨旭、于汉超、戴琳和杨善平更是先后入选过国足国家队。不过，在那支被卖掉的毅腾队中，有两个人属于“例外”，一个是门将王大雷，毅腾俱乐部单独为他标价100万元，而辽足购买整个球队才花了300万元。后来，王大雷被慧眼识珠的上海联城俱乐部老板朱骏买了下来，随后因为两队合并进入申花队，就此开始了从业余球员到中超球员再到国家队

球员的“飞跃”。

另外一个“例外”，是当时已经被大连实德俱乐部相中的赵明剑。第二年年初，作为毅腾青训出品的“优等生”，赵明剑加盟了大连实德队，并且在那个赛季获得了四次出场机会。到了2005年，在塞尔维亚外教福拉多的率领下，大连实德队拿到了职业联赛开始以来的第八个联赛冠军，而当时全队的平均年龄只有24.3岁，这也让他们成为中国职业足球联赛历史上最年轻的冠军球队，18岁的赵明剑的未来，看上去一片光明。

从大连毅腾队开始，教练对赵明剑的普遍评价就是“身体好，能拼，也敢拼”，在为自己赢得“拼命三郎”称号的同时，他也成了被伤病盯上的那一

个：2010年8月，大连实德客场挑战山东鲁能队，比赛进行到第86分钟时，赵明剑因为回防时拼抢过猛，导致身体失去重心，在没有防备下突然摔倒，造成肩部脱臼，但他在场边接受了队医的简单包扎治疗，缠着绷带吊着胳膊打完了剩下的比赛，“硬汉”本色彰显无遗；2011年4月，在与恒大队的比赛中，赵明剑再次意外受伤，第二和第三趾骨骨折，这次受伤让他休养了三个月；去年5月份，赛季初才从华夏幸福转会到大连一方的赵明剑再次受伤休战三个月，而在那之前，他在骨折的情况下打封闭上场，多少影响了恢复速度，导致他在伤愈复出之后失去了主力位置，最终选择远走上海，成为申花队的一员。

无惧质疑 33岁来申花更要争口气

或许是骨子里有爱热闹的基因，当网络直播风潮开始兴起的时候，赵明剑也兴致勃勃地做起了“主播”，训练比赛之余，当时的鲁能泰山队友眼中的“赵主播”最常见的状态，就是捧着手机做各种直播，尤其是在鲁能长时间处于保级压力下的2016赛季，他的这些举动，更是引发了跟球迷在网络上的对喷，这也为他在2017赛季转会河北华夏幸福埋下了伏笔。

心里想什么，嘴里就说什么，“心直口快”这几个字到了赵明剑这里，经常就会变成了“口无遮拦”。2019下半赛季，因为伤愈复出之后一直踢不上比赛，心有不甘的赵明剑通过社交媒体表达了自己的不满，但这样的做法并没有给他带来机会，反倒因为没有在俱乐部上一年度的工资奖金确认表上签字，成了大连球迷口中的“罪人”和“叛徒”，这也让赵明剑更加委屈，在微博上直言“如果有一天，我真的走



妻子李瑞雪给老公赵明剑的评价就是：懂得珍惜知道刻苦的孩子

了，我比你们心疼大连一万倍。这次回来，脚都拼断了，然后呐？”

1月下旬，赵明剑开始跟随申花队训练，并且在24日正式官宣加盟。让申花主帅崔康熙惊喜的是，虽然错过了申花之前将近半个月的体能训练，但是从训练当中的表现来看，无论身体还是竞技状态，赵明剑都保持得相当好，这也让他能够从一开始就跟上了全队的训练节奏，因为在那之前的将近一个月时间里，在只能靠自己训

练保持状态的情况下，赵明剑也基本上保持着一天一练的节奏，用他自己的话说就是“我能踢，而且还能踢得好，33岁怎么了？一样要争一口气。”

对崔康熙而言，随着赵明剑的到来，一直困扰他的申花右路攻防问题，至少有了解决的可能。执教申花队的半个赛季当中，崔康熙在右边后卫上先后使用过多名球员，但始终无法让他完全满意，而右边后卫的防守质量，又直接影响了右边前卫在进攻当中的投入。相比左路的“柏佳骏+曹赟定”组合，在没有扎紧后防线“篱笆”的情况下，提升右路攻防质量也只能停留在“想”的层面上。从海口和迪拜两个阶段的训练来看，赵明剑已经基本融入到了崔康熙的战术体系当中，而且经常送出妙传，球队右路路的进攻质量有了明显提升，至于他能不能成为打开申花队右路困境的那把“钥匙”，等到亚冠和中超开打，自然也就可以得到验证了。



严格自律，才能更好“护花”

不管曾经的天赋高低，对这些“30+”的老将而言，能否在申花发挥出应有的作用，“吃老本”肯定是不够的，像金信煜那样心无旁骛严格自律，才是确保他们能继续“护花”的关键所在。

文/李冰

按照目前处于低谷之中的中国足球的标准，17岁就已经打上中超的赵明剑，绝对可以归结为“天才”一类了。

18岁那年，赵明剑在大连实德拿到了中超联赛冠军，单凭这一点，他就已经站到了更多人无法企及的一个高度了，用“年少成名”或者“横空出世”这样的词来形容当年让人眼前一亮的这个“青年才俊”，显然并不过分，否则鲁能也不会2012年底的时候，花了一千三百万元将他招致麾下，毕竟在那个时候，球员拿到一两百万已经算是高薪了，而转会费距离“亿”字头还隔着好多个一千万呢。

从大连到鲁能，再从鲁能去了华夏幸福，两年之后又转会加盟由万达幕后操盘的大连一方，来申花之前，赵明剑效力过的这些球队，应该都算得上是“豪门”了，但是在不少人看来，以赵明剑之前展现出来的能力，与他在赛场上的表现似乎并不相匹配，甚至有球迷直言，如果赵明剑能把他在花场外的心思和精神头儿多放在训练和比赛上，在国家队占据一个位置应该没有什么问题。

正所谓爱之深责之切，球迷之所以为董方卓、毛剑卿这样的“天才球员”惋惜，一方面是因为他们浪费了自身的天赋，没能达到他们应该能够达到的高度；另一方面，在中国足球这块“盐碱地”上，好不容易长出一两棵看上去还不错的好苗子，但最终却逃不过“泯然众人矣”的俗

套结局，大家只能眼巴巴地期盼着下一个“仲永”的出现，肯定不那么甘心。

然而，中国足球真的只是因为缺少“天才”吗？

关于C罗和梅西有多自律，因为隔了时空和距离，只能停留在“传说”的层面，但是对申花球员而言，榜样其实就在身边。从加盟申花的第一天开始，韩国外援金信煜就让人对“加练”这两个字有了新的认识和理解：别人休息，金信煜在加练；别人训练完了，金信煜还在加练；甚至在比赛结束之后，因为感觉到量不够，金信煜马上就开始了加练。作为主教练，崔康熙也在跟一些本土队员单独交流时明确告诉他们，仅靠团队训练是不够的，一定要有单独的加练来提升自己，原因很简单，训练的时候，教练的要求更多是针对整体，即便个别位置上的球员不达标，也不一定注意得到，这种情况下，如果队员抱着混过去就行的态度，想要提高或者保持一种高水平的状态，自然只能是一句空话。

对球员而言，加练不仅是一种方式，更是一种态度。不管是秦升这样的旧将，还是赵明剑这样的新人，到了申花之后，他们跟其他队员一样，都站在2020赛季这条新的“起跑线”上，而且作为球队重点引进的内援，势必也要承担起更多的责任，面对更大的压力。不管曾经的天赋高低，对这些“30+”的老将而言，能否在申花发挥出应有的作用，“吃老本”肯定是不够的，像金信煜那样心无旁骛严格自律，才是确保他们能继续“护花”的关键所在。