

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，自然也就得到了验证了。



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一点在训练和比赛上，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。不管是秦升这样的老将，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。