

# “伤”不起，但轮换未必是好事

中超的伤病问题究竟有多严重？甚至都惊动了“卡纳瓦罗他妈”。为了避免出现战斗性减员，一些俱乐部已经积极应对，譬如增加理疗师和按摩师，让球员可以得到充分而又迅速的恢复；调整两场比赛之间的训练强度和节奏，尽可能地减轻球员们的身體負荷。因为中超16队，谁也“伤”不起。



言之有李  
【李彦评球】

专题撰稿 本报记者 徐杨一凡

早在今年中超赛程定下的时候就可以预见一些伤病问题，就目前而言，我觉得遭遇伤病的球员还不算特别多，处于赛会制比赛的正常范围之内，本来平常联赛举行到了这个阶段也是会出现一些伤病的。

对于现阶段的伤病情况，各队肯定也早就做好了充分的准备，会在球员的轮换、康复等方面进行相应的预案和处置，毕竟大家都知道密集的赛程和炎热的天气会对球员产生什么样的影响。不过，过多的轮换对于球队来说也不是好事，很可能导致输球。

另一方面，场地的频繁使用以及后续养护工作的不到位，确实也会增

加球员伤病风险，这既需要组织方有所警惕和行动，也需要球员自己做好心理准备。某种角度来说，球员受伤还得靠点“运气”。同样的动作，可能那一瞬间身体重心保持得好，能马上调整回来，也可能没调整过来，那就伤了。因此想要不受伤，球员还得多祈祷自己能有个好运气。

有时候，有些伤病确实是可以预防的，但真到了比赛场上，情况大多是不可控的。想要预防伤病，首先要注意训练的质量，比如在力量训练中，将大小肌群和核心等各方面都练习到位；其次得学会如何拼抢，有些球明显硬上不行，那就得看看该用什么技术动作去弥补，当然有些环境下的确没办法，只能硬着头皮堵枪眼。

再者，赛后的恢复也极为重要，球员必须想办法尽快将肌肉和情绪都调整回来，最怕的是在场上情绪高涨，但身体机能无法跟上，这是最容易受伤的。



## “最佳归化”当属蒋光泰

到目前为止，表现令人印象最深的归化球员一个是蒋光泰，一个是高拉特。其余的归化球员基本没有太过亮眼的表现，比如侯永永距离国家队水平尚有一段距离，李可的实力和中方球员差不多，阿兰、费南多、艾克森也都未能达到大家的期许。

蒋光泰很值得一提，在恒大阵中，他的能力和作用都很明显。蒋光泰踢球比较稳，该拼的时候也能拼，和队友的协作同样能起到不错的效果，这些都是一个好的中后卫所需要具备的品质。如果蒋光泰能最终代表国足出征，他或许可以和朱辰杰形成配合，他首先会弥补这些年来国家队在中后卫位

置上的空缺，帮助队友解决防守上的疏漏，而他的稳定性可以提升临近位置队员的信心，令他们放心地处理比赛，增强球队的防守实力。

高拉特的能力毋庸置疑，但由于华夏幸福的实力难以和恒大相比，其余球员的个人能力亦如是，这导致高拉特踢得比较累，他可能既需要回到中场组织进攻，又要到边路渗透，还得负责中路的传接球，以及最后的射门，他的帮手太少了。如果在恒大，高拉特会踢得很轻松，有更多人能协助他。可以这么说，高拉特本赛季的发挥可能还是不错的，但能预见他的数据不会再像以往那么高，因为这是与球队整体实力挂钩的。

## 起话题 草皮之殇 不排除更换场地

上周五，中超官方发布公告，宣布将原定于8月24日在大连金州体育场举行的上海申花与河南建业的比赛调整至大连体育中心举行。和之前苏州赛区河北华夏幸福与重庆当代的比赛更换地点的原因相同，是出于体育场草坪维护需要。

在苏州赛区出现草皮问题后，大连赛区的草皮也同样不堪重负，很大程度上影响了球员的健康和比赛的流畅。此前，国安球员朴成和申花外援金信煜都在无对抗状态下遭遇重伤，导致基本无缘本赛季的剩余比赛，这多少都和场地条件有关。而苏宁门将顾超在恒大比赛中的低级失误，也被不少人归因于草皮质量问题，认为是草皮不平导致皮球突然弹起，使顾超的判断出现偏差。

对于两个赛区的球场草皮质量，一些球员和俱乐部相关人士也有过抱怨，例如在2比2战平大连人的比赛前踩场时，就有申花球员觉得金州体育场的场地硬如水泥地，平整度也欠佳。不仅是比赛场地，苏州赛区的部分训练场也因草皮问题而难以再承担正常的训练任务。

就外界所关心的草皮问题，大连赛区总协调员郭炳颜之前在大连赛区通气会上表示，大连赛区三座体育场之一的金州体育场已经加强了场地维护，而另外两座比赛场地大连体育中心体育场和大连青训基地体育场也已经在近日完成了部分草皮的更换和补草工作。据他介绍，在第四轮比赛后当晚，金州体育场已经开始由工人进行打孔、播种、覆沙、浇水等作业，如果操作得当，预计可以完成接下来的11场比赛。

“最差结果是调整比赛场地，一些场次调整到青训基地进行。”郭炳颜当时解释道，“不过体育中心和训练基地有多轮次一轮双赛，调整金州体育场的赛事的话，对另两块场地压力比较大，整个赛区比赛场地的轮转也可能会出现问题，所以会非常慎重。”



草皮质量成为球员健康的一大隐患

## 吴金贵改造黄海有奇效

吴金贵在接手黄海时，球队作为升班马尚未取得一胜，外援没有完全归队，签下的主教练又临时爽约，队伍情况相对比较困难。如今四场比赛拿下6分，尤其本轮2比0完胜泰达，可以说到目前为止，吴指导的执教是比较成功的。

一般像吴指导这样火线上任的主教练，比较忌讳马上变更技战术，毕竟在漫长的赛前准备期中，队员们都已经习惯了球队的攻防体系，若是突然换了主教练和技战术体系，短时间内的效果可能立竿见影，也可能变得更糟。吴指导没有直接在技战术层面上进行大幅改动，他在球队原有的基础上加固了防守，做了很多针对性的部署，得到了不错的效果。

足球有时候也讲究“惯性”，一支球队不能习惯总是输球，要慢慢找到进球和不输球的感觉，提升球员的自信心，并将这样的气势延续下去。打平上港和国安的两场比赛对于黄海士气的提升尤为重要，如果运气好一些，这两场比赛甚至还能赢球，这一方面让球队一改开局的不顺，另一方面也建立起了教练团队和球员之间的信任，球员充分相信并且愿意执行教练的技战术打法，教练团队也能越发坚定。

青岛黄海在今年的中超不是强队，若是想要在第一阶段的比赛中进入苏州赛区前四名，可能在接下来的比赛中还需要些运气。不过，上港和国安两个最强的对手都已经打过了，其他球队的水平基本都差不多，黄海想最终排名上半区虽比较困难，却也并非没有可能。毕竟球队的信心已经建立起来了，只要球员继续保持原有的拼劲和斗志，在吴金贵指导的带领下脚踏实地地去打比赛，球队前景应该不会差。

## 起话题 “第十二人”回归，中超唤回亿心

无法现场观战的日子，中超各队球迷各显神通，从“云助威”到“球景房”，大家想尽了一切办法，目的却只有一个：近距离为自己的主队呐喊加油。

在中超联赛有序、顺利地开展五轮之后，观众入场也终于被提上日程。上周早些时候，中国足协正式确定将第六轮国安与上港的比赛作为测试赛对外开放，邀请两队球迷团体、防疫医务人员代表，以及防汛抗旱工作人员代表等进场观赛。本场比赛采取线上实名购票，线下实名入场制度，且每名购票者仅能购买一张球票。事实上，中国足协在联赛一开始就已经做好了在条件允许的情况下，逐步开放球迷入场看球准备，在目前良好的形势之下，这便成为了水到渠成之事。

最终，上港与国安的比赛中一共有1588名球迷到场，其中还包括部分球员家属。出于管理的需要，本次开放主要面向两队的球迷团体，而非散客

球迷，球迷需要先于线上实名报名，再递交核酸检测报告，由各球迷会收集好后转交给俱乐部。到了苏州赛区，球迷也不能自行前往赛场，必须在指定地点统一搭乘组委会安排的大巴，在入场时还需要进行身份核验并且检查“苏康码”和“14天行动轨迹”，最终在检测体温后方能进入看台区域。

按照足协的规定，球迷在入场后还必须保持安全的社交距离，在看台就坐时同排每人间隔两个座位，每排之间则间隔一排，场内也早就做好了相关的准备，用彩纸标示了相应座位。

有了球迷助阵，空荡了近一个月的看台似乎找回了往日的激情，球员也难掩激动，“今天感觉很特殊，因为有球迷在，正常联赛的感觉又回来了，也有了比赛的气氛。他们的到来，给了我们非常大的鼓舞和信心，今天的胜利是献给他们。”王燦超在赛后接受采访时感慨道。国安球员则在谢场时向从北京远赴

苏州的球迷打出了写着“感谢共同坚守，无论赛场内外，我们战在一起”的横幅，向几百名支持者表达谢意。

国安与上港一战的顺利开展，对于中超接下来的比赛无疑是个积极的信号，在迈出这一步后，未来会有更多场次的比赛和座位向球迷开放。据中国足协秘书长刘奕表示，在这场测试赛后，开放观众看台的工作将循序渐进地展开，具体入场人数将根据比赛场地状况而定，“第八轮和第九轮，每个比赛日都会选一场开放观众看台，继续测试，并且开放网上购票，一共四场比赛。第10轮以后计划基本开放苏州赛区所有比赛场次。大连赛区的赛场，条件成熟一个，我们就会有序开放一个。”

目前，第一场开放个人网上购票的比赛是第八轮上海上港和天津泰达的比赛，将于8月31日晚间在苏州赛区举行，球迷可在8月24日起进行购票。

大连赛区		中超联赛最新积分榜(截至第六轮)		苏州赛区	
排名/球队	赛胜平负进失净分	排名/球队	赛胜平负进失净分	排名/球队	赛胜平负进失净分
1 广州恒大	6 5 0 1 15 4 11 15	1 上海上港	6 4 2 0 13 5 8 14	1 上海上港	6 4 2 0 13 5 8 14
2 山东鲁能	6 4 1 1 8 4 4 13	2 北京国安	6 4 1 1 13 8 5 13	2 北京国安	6 4 1 1 13 8 5 13
3 江苏苏宁	6 3 1 2 9 7 2 10	3 武汉卓尔	6 3 0 3 8 7 1 9	3 武汉卓尔	6 3 0 3 8 7 1 9
4 上海申花	6 3 1 2 9 9 0 10	4 华夏幸福	6 2 2 2 10 12 -2 8	4 华夏幸福	6 2 2 2 10 12 -2 8
5 广州富力	6 2 1 3 5 13 -8 7	5 青岛黄海	6 1 4 1 8 8 0 7	5 青岛黄海	6 1 4 1 8 8 0 7
6 深圳佳兆业	6 2 0 4 10 12 -2 6	6 石家庄永昌	6 1 3 2 9 8 1 6	6 石家庄永昌	6 1 3 2 9 8 1 6
7 河南建业	6 1 2 3 9 12 -3 5	7 重庆当代	6 1 3 2 6 8 -2 6	7 重庆当代	6 1 3 2 6 8 -2 6
8 大连人	6 0 2 4 8 12 -4 2	8 天津泰达	6 0 1 5 4 15 -11 1	8 天津泰达	6 0 1 5 4 15 -11 1