



冬训 探营

# 教练组关注国脚表现，别列祖茨基—— “朱辰杰很棒！”



从球队抵达海口之后的第一堂训练课，到昨天中午结束一周内的最后一次训练，不管是对新帅斯卢茨基还是申花队员来讲，都是一个相互熟悉和相互适应的过程。连续的一天两练和每堂训练课近乎“无缝衔接”的高强度训练内容，绝大多数球员也都咬牙坚持了下来。

按照计划，申花队将在16日下午与中国男足国奥队打一场热身赛，斯卢茨基也希望通过这场比赛检验一下申花队过去一周的训练效果：“球队备战新赛季的过程当中，我希望能够多打一些高质量的比赛，这对我们会有非常大的帮助。”

本版撰稿 特派记者  
李冰 发自海口

## “这一周，我非常满意”

一个星期的时间，对斯卢茨基和他的上海申花队来讲，似乎一下子就过去了。带队训练了一个星期的斯卢茨基，几乎每天都会安排一定的业务学习时间。

“时间不是太长，但是很有针对性，每天练了什么，练得怎么样，大家都能做到心中有数。”之所以能够给申花队员这样的感觉，是因为每次训练结束之后，即便是一天两练，球队的科研保障团队也都会在第一时间将球员的各项数据汇总，然后交到教练组的手中，确保主教练能够清楚地掌握每

个队员的身体和训练情况，然后根据这些数据随时进行调整。

与以往冬训大多通过各种有氧无氧跑进行体能训练和储备不同，斯卢茨基的训练内容基本都会结合球，或者更确切地说，是结合更接近实战的各种对抗来完成的。至于球员的身体状况，则全都在医疗运动主管罗宾的掌握之中，每天晚上，他都会根据当天的训练数据以及球员身体监测报告，决定第二天哪些队员可以正常训练，哪些队员则要去队医或者体能教练那里报到，用申花俱乐部董事长谷

际庆的话说，就是“不是你想练或者不想练就练或者不练的，有的时候队员自己觉得还好，觉得还能再撑一撑，但是可能他的身体数据已经到了临界点了，再练就会对身体造成伤害，这种情况下肯定要调整，由数据说了算”。

对于过去一周的训练，斯卢茨基在14日中午接受采访时明确表示满意：“首先要肯定的是，我对目前在海口这一周的冬训非常满意，因为在一周的训练当中，我们的几个目标其实都已经达到了，比如我们的强度，还有运动员在耐力方面的准备。同时，我也利用这一周的时间，把一些自己的战术思想灌输给了队员，从队员的接受度和训练当中的反馈来看，都是很令人满意的，而且（接受速度）也比较快。”

## 身体状况很好，安德烈·路易斯热身赛有望登场

不出意外的话，从1月11日到中国后便一直蒙在安德烈·路易斯脸上的那层“面纱”，随着他今天飞抵海口与申花队会合，也终于可以揭开了。

在完成了体检以及相关的必要手续之后，路易斯已经基本确定新赛季会身披申花队的战袍，为这支上海球队征战中超和亚冠联赛，不过由于中国足协还没有公布新赛季的中超、中甲和中乙职业足球俱乐部的准入名单，新援转会手续还没有最后完成，所以不管是外援还是国内球员的转会，暂时都无法官宣，但这并不会影响到他开始加入申花队的冬训，而且从俱乐部方面的反馈来看，刚刚通过体检

的路易斯的身体状况相当好，毕竟在来上海之前，他还戴着队长袖标，代表莫雷拉队参加葡萄牙联赛。

正常来讲，申花教练组肯定不会让已经有一个星期没有进行过系统训练的路易斯参加与中国国奥队的比赛，至于20日与长春亚泰队的那场热身赛，也要看球员最近一段时间的训练情况以及身体机能指标再做决定，但是对主教练斯卢茨基而言，路易斯的就位，无疑让他在准备与利雅得胜利队的比赛时，多了一枚相当重要的棋子，毕竟在多名球员被国字号球队征调的情况下，相比上个赛季，申花队的整体实力受到了一定程度的影响，

跟国奥队的热身赛有三个目标——

## 验战术、找差距、观体能

从1月13日下午的训练开始，斯卢茨基就已经有意识地在为三天之后与中国男足国奥队的热身赛进行准备了。

按照原先的计划，申花队12日到14日的三天时间里，安排的都是一天两练，训练内容也大多以刺激和提升体能为主，不过到了13日下午，斯卢茨基用了将近一个小时的时间，对两套不同的11人阵容进行了攻防转换的演练，尤其是定位球的防守以及由守转攻时的反击要求——很显然，如何打好与国奥队的这场比赛，已经提到斯卢茨基的议事日程上了。

事实上，与中国国奥队的这场比赛，只是申花队冬训期间一系列热身赛的开始。打完国奥队之后，申花队会在20日迎战同在海口训练的长春亚泰队，然后将前往深圳，备战24日与葡萄牙球星C罗领衔的沙特利雅得胜利队的比赛。本月底，申花队将前往卡塔尔多哈，参加在那里举行的国际邀请赛，对手当中包括巴西桑托斯队、卡塔尔杜海勒队以及俄超老牌劲旅泽尼特队，比赛对手的“级别”不可谓不高，比赛质量肯定也能得到保证，而这也正是斯卢茨基所需要的。

为了打好跟中国国奥队的比赛，斯卢茨基特意在今天（15日）只安排了

上午一次训练，给队员们留足了休息和调整身体状态的时间。作为主教练，斯卢茨基希望申花队员能与国奥队的比赛中更多更好地展现自己，毕竟这是他在观看球队之前的比赛录像之外，第一次近距离亲眼观看自己球员的比赛。“这场教学比赛我有三个问题，或者说带着三个目标来看待这场比赛。第一个，通过这场比赛，看看队员们对之前灌输的战术思想和原则的理解程度是多少；第二，通过比赛看看队员们在训练和比赛中的表现差距有多大；第三就是要看一下大家现在整个的体能状况，已经达到了一个什么样的高度。”

准备对阵中国男足国奥队的同时，斯卢茨基和申花教练组在关注着正在卡塔尔参加亚洲杯赛的中国男足国家队的比赛，因为在这支国足当中，有多名来自申花的国脚。14日上午的训练开始之前，作为斯卢茨基助手的别列祖茨基也跟身边的人聊到了头一天晚上的中国队的比赛，作为负责球队防守训练的助理教练，曾经以俄罗斯国家队队长和主力中卫身份征战过欧洲杯赛的他在谈到比赛中打进一球后来却被裁判吹了出来的申花国脚朱辰杰时，直截了当地说了三个字：他很棒。



安德烈·路易斯游览外滩风光