

## 上海申花第一阶段 剩余赛程

- 第6轮 上海申花 VS 大连人  
7月19日 18:30 昆山体育中心
- 第7轮 津门虎 VS 上海申花  
7月22日 16:30 昆山体育中心
- 第8轮 北京国安 VS 上海申花  
7月25日 20:30 江阴体育中心
- 第9轮 上海申花 VS 武汉队  
7月28日 20:30 昆山体育中心
- 第10轮 上海海港 VS 上海申花  
7月31日 20:30 苏州奥体中心
- 第11轮 上海申花 VS 河北队  
8月3日 16:30 苏州奥体中心
- 第12轮 上海申花 VS 长春亚泰  
8月6日 18:30 江阴奥体中心
- 第13轮 大连人 VS 上海申花  
8月9日 16:30 苏州奥体中心外场
- 第14轮 上海申花 VS 津门虎  
8月12日 20:30 苏州奥体中心



本报记者 陈嘉明 摄

## 上海海港第一阶段 剩余赛程

- 第6轮 武汉队 VS 上海海港  
7月19日 16:30 江阴体育中心
- 第7轮 上海海港 VS 河北队  
7月22日 18:30 江阴体育中心
- 第8轮 上海海港 VS 津门虎  
7月25日 18:30 昆山体育中心
- 第9轮 北京国安 VS 上海海港  
7月28日 16:30 苏州奥体中心外场
- 第10轮 上海海港 VS 上海申花  
7月31日 20:30 苏州奥体中心
- 第11轮 长春亚泰 VS 上海海港  
8月3日 18:30 昆山体育中心
- 第12轮 大连人 VS 上海海港  
8月6日 20:30 苏州奥体中心
- 第13轮 上海海港 VS 武汉队  
8月9日 20:30 昆山体育中心
- 第14轮 河北队 VS 上海海港  
8月12日 16:30 苏州奥体中心外场

中超新赛季正式发布 三天一场“烤”验球员

# “热”爱37℃密集恐怖的赛程

中超赛程出来了，因为大家早就对“三天一场”和“28天9赛”这样的字眼有了免疫力，所以并没有翻起多大的浪花来，倒是苏州赛区有多场比赛被安排在16点30分开球是否合理的问题，引发了外界的热议，毕竟这个季节的苏州，到了每天的这个时候，37摄氏度基本上就是“常态”。

本版撰稿 本报记者 李冰

至少对申花主教练崔康熙来讲，7月19日与大连人队的这场比赛，既是中超联赛第一阶段上半段的“收官”之战，也是重启之后的“开局”之战，除了赢球拿3分，别无选择。

### “教练预计赛程会有变数”

为了打好这场“沪连之战”，崔康熙可谓是用足了心思。有意思的是，尽管在大连集训期间遭遇了被北体大队“放鸽子”的尴尬，但即便是空出“档期”，申花也没有跟原本有意和自己打一场热身赛的大连人队交手，而且在平时的训练当中，教练组也有意识地对球队阵容以及打法进行调整，以免过早地漏出“底牌”，被对手了解到自身的情况。

此前的五场比赛，让崔康熙可谓是一举两得，因为他既带队打出了力擒北京国安、逆转武汉队这样的经典战，也出过缩手缩脚输给长春亚泰这样的昏招，高开低走的申花，也从外界赛季开始前外界认为的争冠热门，陷入了三战不胜的泥潭，老帅的战术思路以及不管对手是谁都要主动“示弱”的打法，更是为他招来了质疑和隐隐的“下课”的声音。

对于备战，崔康熙显然有自己的节奏和想法，所以他才会在国足确定前往阿联酋参加12强赛比赛之后，在球队收假的第一天做出决定，让队员回去继续休假。球队在大连的这段时间里，崔康熙把训练的重点放在了体能储备上面，尤其是前半段，基本保持着一天两练的节奏，即便是分组对抗这样的技战术方面的内容，也都是围绕着拉体能这个“主题”进行的。至于很多球队非常看重的可以检验训练成果的热身赛，崔康熙保持着一直以来的“淡化”，甚至在他看来，只要球员能

够保质保量地完成所有训练内容，踢比赛肯定不会有什么问题。

事实上，崔康熙之所以如此“强化”体能训练，显然跟他对联赛的“预判”有关。据申花队内人士介绍，早在国足前往苏州备战40强赛之前，坚信中国队能够打进12强赛的老崔，就已经想到了今年的中超联赛可能会有变数出现。“原本中超联赛应该在6月份恢复，但是后来40强赛去了阿联酋，教练组跟我们反复强调过，预计到了12强赛的时候，可能还会出现同样（国外球队因为各种原因无法入境中国）的情况，赛会制可能好一些，如果是主客场制的话，中国队的球员也要面对隔离的问题，中超联赛肯定没法按照原先想的那么踢了。”

中国队打进12强赛之后，在亚足联强调肯定要采用主客场赛制的情况下，按照崔康熙和申花俱乐部高层的分析，在11月的两场小组赛踢完之前，中超很难有持续的比赛时间，压缩联赛赛程将是大概率的事情，由此导致的比赛间隔缩短也将成为必然。也正因为如此，申花方面调整了训练目标和方向，这也是球队选择前往大连而不是留在上海进行集训的主要原因，用俱乐部人士的话说就是“大连的天气更适合进行体能储备”。

从7月19日开始，申花将连续迎来与同组对手的九场比赛，但崔康熙更看重的，显然是19日与大连人、22日与天津津门虎的两场上半程“收官战”。一方面，此前五战2胜2平1负的申花队在苏州赛区暂时排名第三，但是因为比北京国安和河北队多赛了一场，不管两队谁能在16日的补赛中获胜，积分都将超过申花队，要想继续留在争冠区，接下来的比赛都不容有失。另一方面，相比北京国安和上海海港，无论

大连人还是天津津门虎，整体实力都相对要弱一些，对志在争冠的崔康熙来讲，再在弱队身上失分，显然是无法接受的，而且从这个角度来讲，这两场比赛也是申花能否在积分榜上继续咬住上海海港的关键所在，崔康熙绝不容许有任何“意外”发生，自然也就不再难理解了。

### “学习意大利踢西班牙”

微信朋友圈上一个“囧”的表情，或许就是眼下球员面对前所未有的中超“魔鬼赛程”最真实的感受了。

“谈不上震惊，此前一直在说接下来要三天一场比赛，现在就是靴子落地了，也没什么新的变化。”昨天（7月13日）中午，谈到即将重燃战火的中超联赛，一位申花队员倒是显得相当淡定，“既然已经这样了，也没什么好抱怨的，还是多想想怎么做好准备，怎么把比赛打好。”

按照计划，申花队将于7月16日进驻苏州赛区，备战19日与大连人队的比赛，三天之后则迎来与天津津门虎的联赛第一阶段上半程的“收官之战”。对在联赛第五轮0比1输给长春亚泰队的申花来讲，因为国足参加40强赛“多”出来的这个间歇期，无疑是相当关键和重要的，一方面，球队可以及时地对之前的三场不胜进行总结，并且找出解决问题的办法；另一方面，在门将曾诚和另外一名中场大将彭欣力受伤，吴曦又入选国足之后，从当初缺兵少将的慌乱中走出来，重新搭建球队框架和攻防体系。“从我们的角度来看，在大连集训这段时间的收获是非常大的，不管身体还是心态方面，都得到了很好的调整，大家都已经为联赛重新开始做好了准备。”

由于联赛赛程被极度压缩，再加

上因为苏州赛区的比赛场地进行了调整，原先由苏州市体育中心承办的比赛，改在苏州奥体中心和奥体中心外场举行。由于苏州奥体中心外场不具备夜间举办比赛的灯光条件，再加上转播的需要，接下来申花队有三场比赛被安排在了下午16点30分进行，届时可能出现的高温天气，肯定会给球员带来很大的影响。“这个问题并不是只有我们申花队有，包括在广州赛区的那些球队，同样也会遇到这个问题。”

对于外界关注的天气太热的问题，一直被主教练崔康熙“折磨”的申花队员反倒不怎么担心：“平时练得怎么样，我们队员自己心里都有数，也没什么好担心的，正常去踢就是了。再说了，就算是热，也不可能只有我们觉得热，既然条件对大家都一样，就看谁能把困难克服掉。”而刚刚夺得欧洲杯冠军的意大利队，也给了这位申花队员不少启示：“关键还是要控制好比赛节奏，就像意大利队踢西班牙队，虽然控球率不高，但几乎每次进攻都会造成威胁，这才是真正的控制比赛。”

### “37摄氏度，热吗？”

“37摄氏度热吗？”回答这个问题，恐怕还要看“题目”难还是不难。

甲A年代的武汉，一直是其他球队最不愿意去的客场之一，除了新华体育场看台上的球迷比较彪悍之外，比赛时间也是让他们望之生畏的重要原因。作为中国“四大火炉”之一，夏季武汉的气温，经常可以冲到“四字头”附近，至于地表温度，到了下午最热的三四点钟的时候，突破50摄氏度时一件“SO EASY”的事情。

即便如此，那个时候武汉队的比赛大多放在下午，原因很简单，因为热，因为对手比他们更怕热。关于这

个问题，当年在武汉的时候，曾经问过一些队员，即便是土生土长的武汉人，同样的天气条件下，难道身上的零部件更“耐热”吗？得到的回答也基本一致，怕热肯定是怕的，但是天在大太阳底下训练，时间长了也就适应了，就像那个卖油翁说的那样，“无他，唯手熟尔。”

同样的37摄氏度，当武汉队员觉得这个温度可以帮着自己战胜对手时，可能就不那么热了，而一心想着“热死了”的，可能刚站到场上，就感觉自己快要脱水了。后来被誉为“超白金一代”的1981和1982年龄段国青队刚刚建队的时候，除了严嵩等个别球员，绝大多数球员还没有踢上甲A，主教练沈祥福带着他们冬练三九夏练三伏，虽然在后来的奥运预选赛上铩羽，但回过头来看，那支曾经因为每天一个“万米跑”引发巨大争议的球队，恰恰是最近20年水平和成绩最高的。再往后，不管是打进过世青赛的1985和1986年龄段，还是今年参加乙级联赛的这支国青队，训练设施和条件越来越好，球员更是从小到大被“精养”和“细养”，结果不但人越来越娇气，成绩更是每况日下，别说参加世青赛了，能够打进亚青赛正赛，就算已经完成任务了。

不是说非得让球员在37摄氏度的高温下去受罪，但是面对同样的外部环境，球队和球队之间，球员和球员之间，更多地是意志品质上的比拼，谁能咬牙顶过去，谁就更有希望笑到最后。回头看看过去的30年，球员钱挣得越来越多，受关注的程度也越来越高，中国足球却从亚洲一流沦落到二流甚至三流，很大程度上，恐怕跟越来越多的球员过不了“37摄氏度”这道坎儿脱不了关系吧？