

魔鬼赛程怎么办？“充电宝”埃杜告诉你

“三天一赛已是生理极限”



9月初，中国队就将踏上世预赛12强赛的征程，由于之前的40强赛遭遇了更换赛地的情况，导致第一阶段中超联赛剩余比赛只能被压缩进行，这才有了如今平均三天一赛的密集赛程。

除赛程的考验外，炎热的天气条件也挑战着各支球队的赛后恢复和伤病防控工作。双重考验面前要如何调整球员们的身体状况？海港俱乐部医务组负责人埃杜，日前透露了他的秘诀。

专题撰稿 首席记者 刘闻超



埃杜检查奥斯卡身体状况

“球员要对碳酸饮料说‘不’”

东方体育：三天一赛对于球员来说，身体上最大的困难是什么？

埃杜：我们上个赛季也有这样三天一赛的情况，我记得上个联赛出现了很多伤病的情况，因为通常来说，球员在踢完一场比赛后，需要两三天去恢复肌肉和身体。72小时不仅是FIFA的规定，也是生理学上的极限。而且，我们现在处于一个高强度和高湿的赛程中，队员们也没有足够的时间去恢复。通常来说，球员需要两天恢复时间，第三天进行小量的训练，然后第五天进行第二场比赛，但我们现在在恢复两天，第三天就进行比赛了，从生理学上来说，我们的身体没有足够的时间去进行恢复，会增加队员们受伤的可能性。

东方体育：赛程密集加上天气炎热，医务组需要做什么准备？

埃杜：我们需要在短期内踢很多场比赛，所以我和我的医务团队在之前的备战阶段就已经给队员施以良好的恢复。我们每一天都会和队员沟通，了解他们的训练情况，当我们发现某位队员出现疲劳（容易受伤）的情况时，我们会及时让队员进行康复治疗。当队员出现一些小的症状时，比如肌肉疲劳造成的酸胀，或者有一些小伤时，我们会及时在训练后给他们合适的治疗，来帮助恢复肌肉，从而应对第二天的训练。同时，根据球员在训练时的状态来及时调整。我们所有工作安排得都非常不错，在首场比赛之前，球队没有伤病球员的情况出现。

东方体育：在高温之下比赛，除了医务组的准备之外，队员们每天需要注意些什么？

埃杜：我们会对队员提一些要求，除了告诉他们需要在每天的训练中做什么外，还会告诉他们一些需要补充的营养，以及健康的食物，这些都是为了给予身体足够的营养以及维他命，避免身体过多的消耗。因为在非常炎热的天气条件下进行比赛时，人体会流失很多水分，我们给所有队员准备了一份“身体水分控制”的显示图，如果平时的尿液颜色非常黄，就说明你的身体非常缺水，需要及时补充水。队员们可以根据自己尿液的颜色来自

我调整并及时补充水分，以避免受伤的风险。同时，我们给队员们发了一份建议的食谱，像不能喝碳酸饮料，多吃通心粉以及绿色蔬菜等。

“我们是亚洲最好的医疗团队”

东方体育：在一场激烈的比赛之后，球员一般需要多少时间才能将体能恢复到百分之百？

埃杜：通常来说在一场比赛结束后的五天，第六天可以进行下一场比赛，这是一个完整的恢复。现在遇到的问题，不仅是我们要在三天进行一场比赛，而且还要在高温、高湿的环境下，五天的恢复时间，是在一个正常的温度下比赛的情况，如果在特别高温的情况下，至少需要10天的时间恢复，这是一个最理想的状态，但现实是我们需要在高温和高湿的环境下，每三天进行一场比赛。

东方体育：那么，面临这么紧密的赛程，你和你的医务团队是不是面临很大的压力？在你的职业生涯中有没有这种经历应对这样的赛程，有没有特别的计划和对困难的预测？

埃杜：在比赛开始之前，我们的医务组都会保持非常高的专注度，这也是我们为什么能保持百分之百健康来到赛区的原因。我们不仅是在中国，在亚洲范围内也是最好的医疗团队。当然，压力肯定是更大的，我们需要完成更多的工作，因为我们需要完成更多的工作，毕竟队员们肯定会有很多的问题出现，比如肌肉疲劳和伤病的情况，所以我们需要用自己掌握的知识来帮助他们更快地恢复。关于第二个问题，我的经验就是在去年的联赛中，去年也是比较紧密的赛程（大约四天一场），但肯定比今年轻松很多。今年是我第一次经历这种气温环境下的密集赛程。至于计划和预测，计划是非中重要的，我们在来到赛区之前，就已经开始实施我们的计划，我们尝试让所有队员的身体准备好比赛，我们现在的计划就是当队员结束比赛进入更衣室后，立即进行恢复，我们会帮他们准备好冰疗池，以及一些特别的饮品来帮助他们恢复、补充流失的水分营养，确保他们准备好72小时后的另一场比赛。

“已足协要求预案心肺抢救”

东方体育：平时有没有一些监测球员身体状况的仪器，或者乳酸测试的仪器？

埃杜：球员在训练和比赛中戴的GPS系统，我们能够拿到非常精确的球员跑动速度数据，以此来判断球员的疲劳程度。但是我总说，我们不能一味地依赖于数据，而是要结合球员自身的感受一起研究。因为有时候数据显示球员不是很疲劳，但是球员自身感觉非常疲劳，有时候压力不仅仅是来自于身体上的，心理上的压力也非常常见，这些就是仪器无法精确察觉到的东西，我们需要和队员进行非常好的沟通来了解他们的情况，结合以上所有东西才能评估队员的伤病情况。我们也有测试乳酸的仪器，这是用来测试队员的疲劳程度的，但像我之前说的那样，乳酸的浓度高低只是影响队员疲劳因素之一，因为有时候对于一些肌肉量较多的运动员来说，乳酸测试的结果通常会比较高，但是球员本身并不是非常疲劳，所以这也是我一直说的，我们需要结合数据以及球员自身的感受，来评估一个队员的情况，因为球员不是一台机器，而是一个人。

东方体育：出现突发严重的情况，如欧洲杯上埃里克森的情况，我们会有什么样的预案？

埃杜：埃里克森的情况是一种很难预测的，因为有时候队员前一天训练感觉非常好，但比赛中出现心脏骤停的情况。在他恢复之后，会进行非常多的测试，他能不能继续职业生涯，需要根绝他的检查结果来定，同时也会根据他在哪国踢球而定，因为在不同国家，有不同的心脏方面的要求。在欧洲杯中出现的情况，医务团队完成了几乎完美的救助，他们用极短的时间来帮助运动员恢复意识，因为前10分钟对于心脏骤停的患者是非常重要的。如果没有及时的心肺复苏的手段，埃里克森有99%的可能性会去世，因为当时他的心脏骤停了。所以在本次联赛中，足协要求各队队医进行了心肺复苏的学习和准备。我们海港的医务组始终保持着高水准的工作。

申花延期比赛变数多

特派记者 丁梦婕 发自苏州

上海申花在取得两连胜后，原定于昨晚迎战北京国安的比赛因今年第6号台风“烟花”的影响推迟至8月15日进行，苏州赛区其他三场比赛同时延期，八支球队因此改变训练计划。昨天下午，申花的训练照常展开，不过考虑到台风天应避免外出，教练组将训练地点由室外场地改至室内健身房，全队重新投入到对阵武汉队的备战中，其中小将温家宝因红牌停赛无缘出战。

针对本次台风可能带来的影响，中超苏州赛区赛事组委会制定了多种预案。最终经过多方协商，本轮比赛整体推迟至第一阶段最后一轮比赛结束的两天后即8月15日开打。值得一提的是，届时中国男足将开始新一期的集训正式备战12强赛。主帅李铁之前先后现身广州、苏州两大赛区进行人员考察，根据目前的计划，国脚们将在结束第一阶段的联赛任务后立即前往上海集合。

联赛第一阶段，经中国足协和中超俱乐部的共同决议，为了减少抽调多名国脚备战世预赛对于相关俱乐部的影响，当时第五轮联赛中广州队和北京国安队的比赛延期开打。从目前情况来看，8月15日的补赛没有再度延期的可能，如不出意外，四场比赛都会在当天完成。而苏州赛区八支球队中受征召的球员基本确定将在打完这场补赛之后再赴国家队报到。一方面是这些国脚报到的时间只比原定时间晚了两天左右；另一方面，联赛第一阶段最后一轮将涉及各支球队进入争

冠组或保级组的形势，从联赛公平性的角度出发，比赛不会在国脚缺席的情况下开打。不过此事尚存变数，一切由各方的协商而定。

随着苏州赛区第八轮比赛的整体延期，八支球队都得到了一定的喘息，尤其是已经接连踢了三场比赛的国安、河北。相比之下，申花的备战节奏被打乱。此前通过对阵大连人、天津津门虎的轮换，球队不仅保留了体能，也在状态方面逐渐提升，原本有望在两连胜的国安身上“乘胜追击”。如今申花获得三天的时间重新调整以迎战下一个对手武汉队。由于比赛延期，小将温家宝的停赛将顺延到对阵武汉队的比赛中执行。对于申花而言最大的不同是，原本除了温家宝的停赛，在中后卫或边后卫位置上还有一些球员前两场比赛消耗较大，在对阵国安的时候很可能不会首发出战，如今获得更多时间的休整后，他们可以继续出战。

武汉队在新援蒿俊闵加盟后，中场实力有了明显的提升。作为国足三大队长之一，蒿俊闵将作为武汉队的中场核心，成为进攻端的一大威胁。在下一轮对阵申花的比赛中，蒿俊闵有望上演代表武汉队的首秀，且不排除其首发出战的可能。这几天的训练中，申花将对蒿俊闵领衔的中场进行针对性部署。

此外，根据天气预报显示，台风“烟花”未来几天内的路径依然存在变数，对于苏州的影响尚不能完全确定。原定于7月28日的比赛能否照常进行取决于台风后续的路径变化或滞留情况。

蒿俊闵选择落叶归根

特约记者 鲁明

7月25日，山东泰山队官方宣布，队长蒿俊闵加盟武汉队，回到家乡效力。对于34岁的蒿俊闵来说，在职业生涯尾声可以为家乡球队效力，这是一个圆满的结果。只是，一切来得太突然，很多泰山队球迷无法接受这个结果，因为蒿俊闵在泰山队还没能拿到联赛冠军，而今年，或许是个机会。

2011年，从德甲回到中超，蒿俊闵选择鲁能泰山，他的目标是联赛冠军。一转眼，十年时间，蒿俊闵在泰山队拿到了三个冠军——两个足协杯和一个超级杯，但没能拿到联赛冠军。这是一份遗憾，最好的十年，没能圆梦。2021年，蒿俊闵离开泰山队。如今34岁的他不再年轻，本赛季他只在联赛里出场两次，最后一次出场是第六轮对阵广州城，他替补登场只有十几分钟，遗憾没能带队拿到3分。那场比赛赛后，蒿俊闵和队友们一起谢场，转身离开的那一刻，他摘掉了队长袖标，交给了身边的金敬道，这似乎是一种交接，或许那時候，蒿俊闵离开的事情就已成定局。

连续两场比赛，蒿俊闵没有进入名单，关于他离开的消息逐渐传开。24日对阵重庆的比赛开始前，蒿俊闵加盟武汉的事宜全部确定，他已经启程前往苏州赛区，就这样默默离开。效力泰山队10年时间，蒿俊闵出场278

次，他的进球并不多，但每一个都给人留下深刻印象，亚冠绝平悉尼的世界波就像是发生在昨天。他是球队的中场核心，从右后卫到后腰，他依然可以送出绝妙助攻，中超对阵国安的奔袭助攻成为经典，至今回看依然让人热血沸腾。

蒿俊闵非常低调，加盟泰山队10年时间，他接受采访不超过五次。在记者的印象里，蒿俊闵只有两次和球迷单独互动，在球迷的呼声中，他和球迷们一起激情互动，那一刻，是不一样的蒿俊闵。虽然没有带队拿到联赛冠军，但蒿俊闵依然是泰山队的功勋球员，受到年龄和伤病等因素影响，本赛季他的出场次数减少。在这种情况下，蒿俊闵合同即将到期的情况下，表达了回到家乡武汉效力的想法。泰山队充分尊重蒿俊闵的个人意愿，最终蒿俊闵是以自由身零转会费的方式加盟武汉。在社交网络上，蒿俊闵感谢了泰山队：“这次自由身加盟武汉队，感谢泰山俱乐部对我的理解与支持，感谢俱乐部一路绿灯，没有设置任何障碍。”

据悉，原本今年6月合同到期的他并未与泰山队展开续约谈判，加之武汉队主帅李霄鹏对蒿俊闵青睐有加，而后者对自己出场时间的要求在泰山队无法得到满足，泰山队顺水推舟，卖了李霄鹏一个“面子”。