



冬训 探营

申花海口开练，斯卢茨基先给球员来个下马威 第一课感受“战斗气息”

当站在海口观澜湖足球训练场中心2号场地中间的斯卢茨基看着场边向自己走来的申花队员时，1月7日凌晨才从上海飞抵海口的申花队员们，正在认真打量着这位即将带领自己开启在海口，或者更确切地说，是这位入主之后开启在申花队执教生涯“第一练”的俄罗斯主教练。

从1月3日重新集结到7日在海口开练，过去的这几天时间里，虽然斯卢茨基和新的教练团队一直都跟球员朝夕相处，但更多地是进行体检和身体机能的全面检测，属于教练和队员之间球场上的“直接对话”，也留到了在海口的这个下午。

本版撰稿 特派记者
李冰 发自海口



“踢球时要把头抬起来”

虽然只接触了短短几天的时间，但是在不少跟斯卢茨基打过交道的人看来，俄罗斯人有着一种比看上去有些粗犷的外表“细腻”得多的心。

“他(斯卢茨基)来了之后，我们也只是简单地聊了一下，但是他告诉我，踢球的时候，你要把头抬起来，多观察，因为我看过你上赛季的比赛录像。”一位申花队员在被问到对斯卢茨基“第一印象如何”的时候，给出了这样的答案。

斯卢茨基的细心，或者说他对于日常生活以及训练当中的一些细节问题的关注程度，同样得到了很好的体现。7日下午的训练开始前，斯卢茨基提前来到训练场地进行布置，每一个标志桶和标志盘的摆放位置跟距离，他和几名助手都会认真用脚步测量；而在看到场边有工作人员头上还戴着球队去年发放的不同颜色的帽子时，他也会提醒对方更换一下，因为“我们是一个团队，必须整齐划一”。

此前在俄罗斯执教的时候，不管

是在俱乐部带莫斯科中央陆军，还是后来做俄罗斯国家队主教练，斯卢茨基在球队纪律和作风方面都有着很高的要求，在他看来，足球比赛就像是参加一场战斗，只有尽可能地把每一个细节做好，充分发挥团队当中每一个人的力量，才能真正形成合力，把比赛打好。

按照计划，申花队将在海口训练到22日左右，然后出发前往深圳，备战24日与沙特利雅得胜利队的比赛，在此之前，申花队还将在海口踢两场热身赛，其中第一场安排在了2月16日，从这一点来讲，留给斯卢茨基和申花队进行备战的时间并不算长，如何尽快完成与球员之间的磨合，并且让球员理解和掌握自己的技战术理念以及战术要求，也成了摆在斯卢茨基面前最大的一道难题，而这也是俄罗斯主帅相当注重细节的主要原因，因为这直接关系到他能否从根本上发现并且解决球队和球员身上存在的问题。

吃中餐是卢帅主动加速融入的方式之一

19岁梯队小将受提拔

用斯卢茨基自己的话说，这是他“第二次来到中国，所以会觉得更加亲切”。

从2023年末飞抵上海，再到1月6日带队出征海口，不到10天的时间里，斯卢茨基也在努力地适应着自己的“新”角色和新环境，毕竟按照坊间的说法，结束了在俄罗斯喀山红宝石队的执教之后，他已经离开足球圈有一段时间了。

可以肯定的是，重新做回主教练的斯卢茨基，身上的“足球基因”并没有因为他之前做主持人和唱歌而改变，曾在英国跟荷兰执教的经历，也让他成为上海申花队主教练之后，迅速进入了角色。

来到上海之后，斯卢茨基很快便

学会了诸如“你好”“谢谢”这样简单的汉语，而且因为可以熟练地运用英语，他跟不少球员和球队工作人员可以进行无障碍地交流。与此同时，对于自己之前没有更多接触过的中餐以及其他一些生活习惯，斯卢茨基也在努力地适应，用俱乐部人士的话说就是“他喜欢尝试和挑战”：“他会主动选择一些中餐，这会让他更快地跟全队融合在一起。”

同样在不到10天的时间里，斯卢茨基已经基本上能够认全去年参加中超联赛的申花球员，甚至能用简单的汉语发音叫出一些人的名字来，但是对一名刚到中国的外教来讲，想要认清每个队员显然不是那么简单的事情，毕竟海口参加集训的这支申花队当中，除了去年就在队中的本土球员和阿马杜、马莱莱跟特谢拉三名外援之外，还有齐龙等上赛季外租去了其他球队的年轻队员，以及今年刚刚从申花2005年龄段梯队当中调入一线队的19岁小将和接下来可能还有到球队试训的新面孔，而这正是斯卢茨基在7日下午训练开始前提前跟队员“道歉”的主要原因：“训练过程当中我会尽可能地叫大家的名字，但是有些发音可能不太精准，或者有些一下子想不起来了，那我就叫你们的球衣号码，希望大家能够理解。刚才我问了马莱莱，如果这样(叫球员号码或者叫错名字)的话，不会是不礼貌吧？”他回答我说“不会”。

“训练没有强度就等于没有质量”

“天气不错，场地不错，整个的环境相当不错。”训练开始前，斯卢茨基跟记者简单寒暄了几句之后，马上便进入到了“正题”，“不过，我们这里是工作的，所以必须要非常非常努力才行。”而在两个小时之后，走下训练场的申花队员也真正明白了斯卢茨基所说的“努力”意味着什么，毕竟就连一向以体能强悍著称的外援马莱莱也吐了一下舌头感叹了一句：“累惨了！”

虽然在来申花之前，斯卢茨基已经有一段时间没有在一线队执教过了，但是对这位曾经一手打造过一段属于莫斯科中央陆军“光辉岁月”的原俄罗斯国家队主帅来讲，重新进入到主教练这个角色，并不需要太多的时间来适应。

“我来给大家介绍一下今天的训练内容，首先是跟体能教练一起做一下激活，然后是局部范围内的抢截训练。基本上我们每天开始训练的时候，都会进行激活，然后是一些结合球的热身。”训练开始之前，在把所有队员召集到自己身边之后，斯卢茨基直接进入了主题，并且给所有队员都打了一剂做好吃苦准备的“预防针”，因为“我们没有更多的时间”。“大家都知道，训练质量和强度是紧密相连的，如果说一堂训练课没有强度，那就意味着没有质量，所以从激活到结合传球的热身开始，大家

就要做到保证有质量，就要开始紧张起来，包括你的每一脚传球，每一次跑动接应都要有质量地完成，否则我们的训练就不能保证我们在比赛的时候，达到我们想要的目标。简单来说，就是训练当中必须保持高强度、高节奏。”

斯卢茨基是这样要求的，训练当中也确实是这样做的。虽然总体训练的时间并不是很长，却始终保持着高强度和高节奏，从球员抢圈热身开始，不管是四分之一场地还是后来扩大到将近半场内的分组对抗，除了项目转换以及几次短暂补水之外，训练几乎没有中断过，而且不管什么训练内容，他都会掐着秒表计时，即便是最后几秒钟，他也会大声提醒队员“跑起来”和“主动接球”；而作为对斯卢茨基技战术理念最了解的助手之一、曾经担任过俄罗斯国家队队长的申花助理教练别列祖茨基不光外形看上去是“硬汉一枚”，训练当中也相当“铁面”，即便有球员在对抗当中倒地，只要他觉得问题不大，就会脱口而出“NO FOUL(没有犯规)”，并且提醒旁边的队医不用着急进入场内，确保训练不被经常打断。

“我跟他(斯卢茨基)说，来到申花之后，肯定要承受很大的压力，而且说不定比他以往任何一次执教的压力都要大。”跟随球队一起从上海出发的上

海申花俱乐部董事长谷际庆认真地观看了斯卢茨基执教的第一堂训练课，接下来他和俱乐部管理层要做的，就是给予新的教练团队最大的支持：“球队开会的时候我也说了，训练比赛的事情全都交给教练组，作为球员来讲，必须按照教练组的要求全力以赴，尤其是经过了这次的身体机能专业评测之后，教练组和医疗团队会通过这些专业的数据对每个球员进行跟踪监测，并且根据每个人的情况进行针对性地安排和评估，达不到要求就上不了场。要不要练和怎么练，决定权和选择权都在球员自己。”

