



科学+科技, 他律+自觉

——观察几个细节, 感受申花冬训的“精雕细琢”

不管中国足球的水平是否让大家满意, 但从当年的海埂到现在的海口, 在用更科学的方式进行春训这方面, 中国足球和当年相比, 已经有了很大的改变。

专题撰稿 首席记者
姬宇阳 发自海口

在上海申花总共18天的冬训中, 有很多新加入的手段。这些“新意”使得球队在相对紧凑的准备期, 不仅为申花队一整赛季打下了基础, 而且到目前为止, 也帮助球队的训练取得了不错的效果。

体能储备是“寒假作业”

申花队1月9日到海口, 到目前为止, 外界都很好奇一个问题: 为什么我们以前准备期司空见惯的跑圈画面, 在这次申花的训练场却没有怎么出现?

体能肯定是准备期球队所需要的重要积累之一。上海申花这一次在冬训之前, 为了确保这18天能把更多的精力放在技战术方面, 球队关于冬训的一个重要准备工作就是, 提前给队员布置好了“寒假作业”。

上海申花从去年12月的亚冠精英联赛结束之后, 给球队放了将近一个月的长假。但这个长假期间队员们并不能完全放松, 球队的体能教练欧文已经把一份“寒假作业”发给了每位球员。在放假期间, 球员必须按照体能教练的要求去进行有氧训练, 也就是说, 以前冬训很多球队在集合之后要做的有氧训练, 申花在去年12月放假期间, 球员自己就已经提前完成了。因此, 关于技战术的部分可以在海口集训期间直接进入主题。

包括新加盟球队的巴西外援米内罗。在去年12月份, 同样也把他自己训练的视频发给了球队。

对于职业运动员来说, 下班时间严格意义上跟上班是连在一起的, 有时候在训练场之外的生活如何度过, 也将直接影响到自己的职业生涯。如果回过头看, 去年12月份上海申花队球员获得的那一个月假期, 其实一点都不轻松。

频闪墨镜+循环力量打卡

上海申花的这次冬训, 科学训练方式随处可见, 大到全队参与的循环力量训练, 小到守门员训练中智能频闪墨镜的使用。

在和青岛西海岸比赛的第二天, 球队在海口基地3号场地进行了赛后的恢复和放松训练, 而这次训练也是球队抵达海口之后, 第一次全程不穿足球鞋的训练。

在恢复训练的后半段, 体能教练欧文为全队安排了一次循环力量训练。简而言之就是在场地中围成一圈, 设置摆放10个打卡点, 每个点位上有不同的器械和辅助器材, 队员们分成三人一组, 按顺时针方向在每个打卡点上完成教练要求的动作, 一共10个点位全部经过。这样的过程每个队员要重复两次。

很多年前, 我们所说的力量训练



车玉玲 摄

多以推举杠铃为主, 而现在虽然推举训练仍然不可缺少, 但是会有更多的类似的训练手法被引入到足球的训练中来, 兼顾到了很多小肌肉群的训练, 核心的诉求还是防止球员出现伤病。

前两天申花队的守门员训练中, 我们注意到守门员戴着一副外表看上去像墨镜的眼镜, 教练李帅向他抛出网球进行训练。记者后来得知, 这副墨镜其实是有科技含量的, 它是特制的“智能频闪眼镜”, 会模拟球员视线被遮挡的情况, 以及有时候遇到强光刺激, 比如下午的比赛要对着太阳的方向接球的这种场景。

至于无人机更是早已经全程参与申花的日常训练, 主教练斯卢茨基特别在乎球员在比赛中整体位置的移动是否符合他的要求。而无人机正好可以对球员在场上的移动有一个清晰的记录, 也是他晚上给全队的战术理论课很好的教材。

小黑板强调: 必须吃早饭

在海口集训期间, 申花队每天都会会在楼道口的“小黑板”上写明球队当天的所有行程安排。以昨天为例, “小黑板”上最上方的第一句话是: 9点到9点30分是早餐时间, 特别强调的一点是: 必须吃早饭。

“必须吃早饭”看似是球员生活中的细节, 但是这跟训练的质量是有直接关系的。毕竟申花队在海口的训练都是上午11点钟开始, 不管是一天一练还是两练, 上午11点都是球队固定的训练时间。只有在正常进行了早餐的摄入之后, 球员才能确保可以在上午参加训练时有一个好的身体状态。所以, “必须吃早饭”这五个字背后透出的还是和训练有关的要素。

不管是在海口, 还是在上海备战联赛期间, 斯卢茨基教练都比较喜欢把训练安排在上午。他的考虑也很简单, 首先上午的训练人的注意力可能会更加集中。另外, 上午的训练结束之后, 球员在上海期间, 可以有下午或晚上的整块时间去陪伴家人或者处理自己的事情, 也有助于球员保

证一个非常好的心态和状态去备战每一场联赛。

另一方面, 上海申花队现在的位置竞争已经进入白热化, 球员们也会非常自觉地进行各项训练, 毕竟在这支球队要拿出最好的状态才能使自己有比赛和首发的机会。

训练“手拉手”培养默契

昨天, 在记者对申花队的训练进行直播时, 很多球迷朋友也注意到: 和平时在主场比赛前一天的热身训练一样, 很多队员成双成对地手拉着手, 参与一个类似手球这样的训练。

其实, 如果留意手拉手的每一组球员的选择, 就能明白教练为什么会采取这样的方式, 比如蒋圣龙会和马纳法手拉手, 朱辰杰会和陈晋一手拉手, 两名外援米内罗和路易斯也在训练中手拉手地参与, 而在场上他们都是中卫和更加靠近自己的边后卫的组合, 或者是锋线搭档。训练场上这种方式, 也是培养他们之间的默契和增加他们之间的协作和互相信任。

足球毕竟是一个团队项目, 队友之间的互相默契和信任, 有些时候就是通过训练场上的这种细节去建立起来的。



上海申花队在海口全力备战新赛季已经过去整整两周。在这段充实的训练时间里, 球队先后与大连英博、青岛西海岸踢了热身赛, 并取得两连胜。

特派记者 车玉玲 发自海口



训练时间虽短 但效果没问题

今天下午, 申花队将与北京国安进行一场热身较量。1月26日(本周日), 是申花队本次海口冬训的最后一场热身赛, 对手是天津津门虎。也就是说, 申花队将在接下来的三天时间进行两场比赛。最后两场热身赛相较之前的对手来说, 实力更强劲, 同样也更具挑战。

高强度的核心训练 戴伟浚: 一点都不累

1月22日上午, 在对阵青岛西海岸后, 球队进行了一次无球训练。这也是球队自海口冬训以来, 第一次不穿钉鞋, 只穿跑鞋的训练。

11点整, 球队大巴准时抵达观澜湖国际足球训练基地3号训练场外。自国家队训练结束后, 申花队多次选择在毗邻的3号训练场训练, 由于之前训练强度大, 原申花队2号训练场的草皮也需要适当时间“休息”。正当球员们都陆陆续续从更衣室出来准备进场的时候, 草地喷水器开始“上班”了。许多球员都被吓得不敢, 还有一些在场边的球员不得不又退到门口, 等待喷水器结束工作。11点10分, 随着斯卢茨基的一声令下, 球员们正式开始了上午的训练。

只穿跑鞋训练是记者在海口冬训第一次见。斯卢茨基以及教练组特地选择在热身赛结束后一天安排了这样的恢复性训练, 为的是让球员们能以最有效的方式缓解之前高强度的训练和比赛积累的肌肉疲劳, 并且快速从神经高度紧绷的比赛情绪中脱离出来, 在心理上得到充分的放松。

训练伊始的热身环节, 球员看起来精神状态饱满, 与相邻的队友互相之间讨论着什么, 脸上不时绽放出笑容, 训练氛围格外融洽。这样积极的训练氛围也为接下来更具挑战性的训练和比赛做好身心的双重准备, 以更饱满的精神和状态迎接后续

的赛程。

11点40分, 结束上半个阶段的体能训练, 球员们进入到下半阶段的体能拉练。教练组早早地就布置好训练时要用到的器具, 总共有十个拉练项目, 以锻炼球员的核心力量为主。两到三个球员一组, 每完成一组训练后顺时针转动换到下一项训练, 直至完成全部十项训练, 才算圆满结束。

众多训练项目中, 有一项尤为为考验球员的核心力量与身体协调性: 球员需手提六到八公斤重的训练球, 单脚稳稳踩在柔软的训练球上, 保持身体平衡。蒋圣龙在单脚保持了一会后失去重心双脚落地跳了下来, 他在一旁还在咬牙坚持的徐皓阳四目相对, 两人相视一笑, 随后又再次尝试了一番。外援方面, 米内罗和路易斯在这个项目上展现强大实力, 两人几乎全程稳稳站立, 鲜有失误。训练结束后, 两场热身赛连续取得进球的戴伟浚第一个走出门, 记者问道, 觉得哪个项目最累? 戴伟浚喘着粗气, 幽默回应道: “不累, 一点都不累。”

热身赛达到联赛节奏 高天意: 李可很有实力

时间来到昨日的训练, 考虑到次日是与北京国安的热身赛, 训练方面上了大强度的对抗训练, 接近真实的实战演练。11点, 球员们在健身房进行了半小时的力量训练, 随后于11点半进入训练场。简单进行跑圈后, 便直接进入有球训练。球员们先是两两一组, 手拉手, 进行攻防转换练习, 在找回传接球感觉的同时也在培养球员之间的默契; 接着分组模拟过人传接球练习, 进一步打磨个人技术与团队协作能力; 最后, 进行小范围的对抗训练。

结束训练后, 高天意谈到: “冬训已经两个星期了, 大家的状态越来越好, 也涌现出很多新人, 年轻球员表现也非常好。”谈及通过热身赛找回比赛的感觉, 高天意坦言: “前两场热身赛对手都没有派出全主力阵容, 对球队的考验并没有那么足。下一场对阵北京国安, 希望越结合实战越好, 争取能达到一种联赛的强度和节奏。”随着新内援李可的加盟, 势必会为球队新赛季三线作战带来帮助。“他的到来肯定会对我们中场的实力进一步增强。”高天意说道, “主教练平时也会给新来的几名队员, 包括王世龙、王汉龙讲解得更细致一些, 帮助他们更快融入球队战术体系。”

此外, 高天意还表示: “今年冬训比以往时间稍短一些, 但教练布置的‘家庭作业’大家完成的质量都相当好, 所以开始训练初期, 球员们的状态都还不错。总体而言, 冬训时间短, 但效果肯定没问题。”