

# 你喊快 他喊快 看谁更快

## 全运队与申鑫热身赛两主帅异口同声

### 冬训掠影

一边是朱炯,一边是成耀东。尽管只是一场普通的热身赛,两位深受海派足球文化影响的教练之间的碰撞,擦出的火花也别有风味。昨天,上海U20甲组全运队(下简称全运队)做客洪庙挑战申鑫队,“快,快,快。”场地两头,两位教练相同的喊声,颇为有趣。

两年前,洪庙足球基地是成耀东带领全运队驻扎的大本营。后来,申鑫回归上海,全运队移师东方绿舟,腾出基地给了申鑫。昨天,成耀东和弟子算是故地重游。

“主场”作战,又是中超球队,申鑫上半场占据主动,以1比0领先。中场时,成耀东把弟子们叫到身边,围成一团。“你们别急,对手是中超球队,又都是成年人,我们要稳住,最重要是心态好。”尽管球队比分落后,成耀东依然很耐心,给弟子们先上“心理课”。

另一边,申鑫队主教练朱炯也十分认真,在场地边架起一个战术板,一

本正经地讲解战术,其中一个核心是:快。“攻防转换一定要快。马上我们就要去土耳其集训了,那里的对抗更激烈,球员速度更快,今天我们就当一堂训练课,一定要快。”转过身,朱炯几个手指迅速捏到一起,口中还用英文和外教沟通,“你每次接球时只差一点点,再快一点就行了。”

一场热身赛的“快”,还体现在中场休息时。原本双方约定10分钟的休息时间,只过了7分钟,朱炯便把技战术交代完,随后立刻问球员,“可以踢了吗?如果可以的话我们就提前上场比赛。”

易边再战,上半场运气不佳的全运队接连进球。最后1分钟,申鑫队原本发动了一次漂亮的进攻,对手阻击时有犯规嫌疑,但裁判并未理睬。最终,双方以2比2握手言和。“去年我们在联赛里也遇到了裁判执法的问题,这只是一场热身赛,出现裁判判罚不利于我们的情况,也是对球员的一种锻炼。”朱炯赛后说。本报记者 钟喆



全运队主帅成耀东上门挑战申鑫,力求一个快字



申鑫队主帅朱炯在战术板上,也突出一个快字 本版图片记者 周国强 实习生 高宇辰 摄

# 于涛在申鑫进入“角色”

昨天,洪庙基地气温很低,穿着羽绒服站几分钟就浑身冰凉。一场热身赛下来,于涛脸上的汗珠却噼里啪啦往下淌。不过,他看起来心情很愉悦。“加盟申鑫的手续正在办理,只是需要一点时间。”这意味着于涛成为申鑫一员进入最后的“倒计时”。

洪庙基地远离市区,昨天又下起了雨,有点天寒地冻的感觉。昨天的比赛,申鑫队部分球员是穿着长裤在场上踢球,于涛依然兢兢业业,尽管只是一场热身赛,他还是一身短打打扮,和正规比赛没有任何区别。

比赛中,队友急躁时,他常常会双手下压,告诉大家要沉得住气。中场休息,于涛还用简单的外语和几位外援交流,告诉他们如何防守,如何进攻,如何更好地融入球队的战术体系。“尽管来申鑫的时间不长,但这里的生活、训练,我已经很适应。”

昨天,申鑫俱乐部总经理秦颖透露,于涛和申花合同到期,已经登记转为业余球员,不需要办理任何转会手续。“现在,申鑫俱乐部只需要到中国足协给于涛注册,即可获得参赛资格。”

秦颖表示,去年申鑫队在联赛上半段一度表现不错,但遇到了裁判和场外因素,年轻球员心理不够成熟,失去不少机会。“今年,我们之所以引进于涛,也是希望用他的经验在关键时刻,稳定年轻球员的情绪。现在,于

涛已经来球队一段时间。训练场上,于涛逐步把经验教给年轻球员,对申鑫队实力提升有帮助。”本报记者 钟喆



前申花队长于涛改换门庭,已完全适应申鑫的节奏



一场热身赛,全运队与申鑫全力以赴

# 数据说话 心服口服

## 上海男足全运队使用体能测试仪

上海U20甲组男足全运队(下简称全运队)上门挑战申鑫队,在场边全运队从东方绿舟带来的一台“秘密武器”,架在一米多高的支架上,类似家庭使用的电视机顶盒,只是多了几根天线。

全运队的薄小波下半场被替换下场,他大口地喘着气,在球衣内掏出一个类似腰带的传感器。“这是测心率的。”全运队体能教练曹晓东介绍,“这台体能检测仪不仅可以测量运动员在比赛中的实时心率,还能记录球员一场比赛的跑动距离和某个时段的跑动速度。”

昨天,全运队场上11名球员中有8人身上携带传感器,他们在比赛中的身体数据不断地传到接收器上,然后在从接收器上汇总传输到电脑里。

“中超球队和世界强队的差距,除了战术素养,个人技术之外,还有很重要的一方面是我们的体能缺陷。”曹晓东是一位博士,曾在国字号球队工作过七八年,他还是美国体能协会注册训练专家,对中外球员体能上的差距有研究。“像五大联赛的球员,一场比赛可以跑12000米,我们中超球员在90分钟比赛时间里跑上八九千米就了不起了。”

为何差距会如此之大?曹晓东解释,一方面中国球员体能不如外国球



场边的体能测试仪十分醒目

员;另一方面,中国球员水平有限,传球质量不高,犯规又多。“英超、西甲一场球也是90分钟,但双方踢球时间可以达到70分钟左右(剩余是犯规等情况占用的时间)。而中超联赛,双方球员能踢五六十分钟比赛就相当不错了,时间都浪费在无谓的犯规,拖延,甚至假摔、诈伤等。”

“阿森纳、曼联等豪门俱乐部都使用这种体能测试仪。目前,我国只有国家队才使用这种仪器。”曹晓东介绍,全运队是两个月前才使用上这种“秘密武器”。因为价格不菲,全运队只是向厂家借来暂时试用。“有了这台仪器,每名球员在场上跑了多少距离一目了然,和球员沟通时,可以‘数据’服人,对症下药,球员也心服口服。”

本报记者 钟喆

### 绿茵夜谈

申鑫复活、东亚升起,再加上老字号申花,新赛季的上海足坛,将重现久违的三支球队战中超的盛况。新“三国演义”,煞是闹猛,值得期待。

不管在哪里,同城大战向来是最吸引眼球的,哪怕你嘴上喊着“不想比”都不行。三支上海球队中,申鑫将扮演哪种角色,处于怎样的地位?

申花是老大哥,有底蕴;东亚是生力军,有希望。申鑫呢?乍一看,没什么特别。外援,普通;大牌,少见;投入,也不多。

# 梦想之旅

但这又是一支不可忽视、不容轻视的球队。从过去的一个赛季来看,申鑫堪称中超联赛中最富技术含量的球队之一,主教练朱炯也是国内本土教练中难得的有想法的少帅。若不是遭遇多名主力停赛的重挫,以申鑫去年的开局之势,完全有理由“惊艳”。

更别忘了,这么多年下来,无论当时在南昌还是后来回上海,申鑫在与申花的对抗中从来没吃过亏,甚至还要占一点上风。对于一支小投入的球队来说,尤为不易。如今,在经历了

“降级”的阵痛,吸纳了于涛这样的老将之后,年轻的申鑫应该有了更多平和的心态、叫板的资本。

蜕变,从来都是需要时间的。不敢说今年就是申鑫收获之时,也许火候依旧未到,但至少朱炯和他的弟子们,走在一条梦想之路上。说不定他们就会在坚守梦想中爆发、低调行事中涅槃。即便如此,我想那也称不上是“爆冷”——坚持这样的打法和理念,这一天迟早会到来。

是金子总会发光。申鑫人总说,想换一种活法。要么,就在今年?申鑫“中超梦”之旅,让人期待。

关尹

**春暖东方 花开中国**

**2013群星新春大联欢**  
2月10日年初一 19:30

**东方卫视**  
SMG大型活动中心 创制

黄渤  
林志玲