

苏超·我也是主角

“我的任务是让队员更有韧性”

本报记者 李小委

我叫李跃，是江苏师范大学体育学院的一名研究生，也是2026“苏超”徐州队的体能教练。

很多人问我，体能教练到底是干什么的？是不是就带着队员跑圈、练深蹲？其实答案远不止这些。速度、力量、耐力是基础，往外延伸还包括协调性与灵敏性训练、柔韧性与灵活性训练、专项体能训练、康复与纠正性训练——这才是体能训练的全貌。大家理解的“体能好”，往往只是跑得快、跑得久，但在专业领域，那只是冰山一角。

自徐州队组队以来，我们的主线任务很清晰：冬训期间储备力量、速度、耐力；在比赛前一个月，把这些基础体能向足球专项转化。练了这么多的深蹲，练了耐力跑，练了速度，最终目的是让队员们射门的力量更足、变向更快，冲刺和折返能力更强。赛季中，我们的任务就是“维持”——把之前练的东西稳住。因为整个赛季队员一直在消耗体能，会掉肌肉，耐力速度都会掉，能维持住就已经很成功了。

除了主线任务，还有支线任务。队员在训练、比赛中受伤，队医会先对伤处进行医治，等球员恢复到能慢走慢跑了，再进行康复训练。每天带完健康的队员热身训练后，我就带着伤病队员做康复训练，慢慢把他们的身体调回到可以上场的状态。

其实刚开始带这支队伍时，压力很大。40多个人，光记名字就花了很长时间。但我很快找到了方法：先分档——耐力好的、中等的、差一点的，力量、速度、耐力也分成三档。也有人特点很突出，比如有的速度特别快但耐力差一些，有的力量好但爆发力稍弱。年龄分档也很关键，30岁以上的队员，不能用20岁的训练量，否则恢复不过来，还容易受伤。因此在训练期间实行一人一档，进行针对性的训练。

在珠海集训时，我们安排了一次速度耐力课，训练刚过半，已经有队员跑得快要吐了。但没有一个人停下来，全在咬牙坚持。那一刻，我真的挺感动的。在潍坊打热身赛的时候，有些队员上场时间不够、跑动不足，我们赛后要补耐力训练。每一次队员都是超额完成，用120%的标准要求自己。队里加练、加量更是常

态，常有队员找到我：“李导，我感觉转身速度有点慢，能不能教教我怎么练？”当天晚上我们就约在训练房，热好身，把他们需要练的内容再过一遍。

其实最让我紧张的不是训练，而是比赛日。2026年“苏超”新赛季第一场比赛前，我完全没有职业赛场的经验。何时从更衣室出来、花几分钟谢场、花几分钟做无球热身、物资何时交给教练组——每个时间节点都卡得非常严。我要布置瑜伽垫、泡沫轴、迷你弹力带，还要打开心率背心的芯片，按每个人的身体情况设置好发放给他们。脑子里特别乱，我就一遍遍跟助理教练确认时间。队员还笑我：“你又不上场踢，紧张什么？”

赛前，大家围在一起加油打气完之后，我准备收拾东西，队员郑雪健喊我：“李导，快带大家做一下脚下快速小碎步，冲进场内，把精神状态再调动一下！”我愣了两秒才反应过来。中场休息时，又是他提醒我：“李导，再来一次。”到了第二场、第三场，不用提醒，我就已经把标志碟摆好，设计好不同的脚下快速动作。

我想说的是，这支球队让我感受最深的，就是韧性和乐观。队员有韧性，不管多苦多累都在坚持；整个队伍的氛围非常好，大家相互提醒、相互鼓励。作为体能教练，我希望能与徐州队共同成长、共同进步。

最后，想送给徐州队的每一位队员和教练一句话：雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。徐州队，加油！



扫码看视频

润云川
天然偏硅酸矿泉水

产品标准号：GB 8537

服务热线：

0516-8234 5678

徐经理：13852445674

刘经理：15190665557



天然偏硅酸 水中软黄金

润云川
真石泉登录「彭橙GO」小程序
在线订购好水

广告