

大练兵前，心理调节做文章

结束了近两周的小长假，申花将于今天在康桥基地集合，开启新阶段的训练。这也是历经海口、阿联酋两阶段冬训后，球队首次回到上海进行备战。球队将利用接下来的时间，执行中国足协在上个月发出的“春季大练兵”要求，强化球员耐力素质、力量素质训练的同时，为新赛季做体能储备。

本版撰稿 本报记者 龚哲汇

收假归队第一件事，申花队员必须先过体重关。在回到上海并隔离结束后，球队为每位队员进行了称重，并规定了每位队员在收队后的体重，超重就要接受队内罚款。此外，球队还将进行体脂测量，因为在之前足协下发的“春季大练兵”的通知中，规定了队员必须将体脂控制在11%以内，教练组也将根据队员们不同的体脂情况，安排下一阶段的训练课程。

队规和“春季大练兵”，两个项目对队员们都提出了相当高的要求，尤其是后者的“YOYO测试”，更是不少中国球员的梦魇。为了能达到相关标准，队员们早在隔离期间就提前准备，他们并不是完全待在房间里，坐等隔离期结束。因为基地的健身房离一线队宿舍不远，有时球员会戴口罩，轮流单独前往健身房，“谁用好了群里说一声，下一个队员轮班去健身房训练。”

结束隔离之后，申花宣布队内放假，起先球队只准备了一周的假期，考虑到队员们之前在外长时间“漂泊”，长期没有见到家人，俱乐部于是又延长了一周的假期。球队放假，球员却没有放松，一些队员在家中训练，避免自己的体能状态下滑。

“这几天我自己和大家一样，平时都会在家做些力量训练，除此之外也会在家的小阳台上颠颠球、做做核心力量，保持体能，对接下来的备战也会有些好处。”即便回到家中，朱辰杰保持和往常一样的训练节奏，“除了这些之外，平时做完核心力量之后，我会跳跳绳，跳绳对于锻炼脚踝力量有帮助。”这几天，朱辰杰还会提前回到基地训练房，在体能师的带领下进行加练。

有这般举动的不止朱辰杰一人，秦升、张璐、高迪等申花队员都在收假之前在基地报到。“球队没有硬性要求队员们来基地，但是队员之间相互约了来健身房，整个队内的气氛非常好。”高迪说道。因为球员批次较多，队员们只能彼此互当对方的体能教练，协助队友完成训练。

受到疫情影响，本赛季的备战时间较以往更长。漫长的准备期，也是对球员们身体和精神的双重考验。“在心理上可能有一点疲惫，但是教练组对我们调整得非常好，疲劳的时候会有休息缓冲。”朱辰杰说道，“而长时间在一起，队友之间的磨合也会更充分。到了比赛时关于问题的处理，大家互相的了解更多了，也会会更加自信。”



国际足联提议球员合同可延期至实际赛季结束 伊哈洛何时重返申花或受影响

因为新冠肺炎疫情导致全球足坛大部分赛事停摆，近日，国际足联针对这种不可抗力导致的情况，发布了应对指导建议书，并下发到各协会，该文件已由中国足协向中国各家俱乐部下发。其中，国际足联对于俱乐部和球员，就合同、转会、注册、薪资等问题进行了建议说明。

“租赁合同延期”提案或影响伊哈洛及时归队

在指导建议中，国际足联着重讨论了以下三个问题：1. 有关球员旧、新合同期的起止界定；2. 由于疫情导致双方没有按预期执行的合同；3. 国际转会窗口的调整。

针对俱乐部和球员所关心的合同问题，国际足联建议：合同延长到赛季实际结束的时间；租借转会合同及相关的合同以赛季实际结束的时间为准。国际足联考虑到比赛延期或中断，导致本赛季的比赛结束日期晚于合同原本设定的赛季结束时间，因而提出了这一建议。

如果俱乐部采纳这一建议，这也

意味着球员将比合同原定的时间更晚一些离开目前所在的俱乐部。在这其中，今年冬季转会窗口从上海申花租借至曼联的伊哈洛，可能将延长自己的“儿魔梦”了。原本两队的计划协议，尼日利亚人将在5月31日，也就是英超联赛结束后，返回上海申花报到。在转会租借至曼联后，伊哈洛先后在英超赛场和欧联杯赛场斩获进球。经济又好用的伊哈洛，令起初只是将他租借的曼联和红魔球迷，产生了下赛季将其买断的念头。包括曼联主帅索尔斯克亚赞扬了伊哈洛在场上和场下的影响力，他相信伊哈洛可以帮助年轻球员成长，并透露红魔对于为伊哈洛提供一份合同持开放态度。加上现在国际足联提出了这一建议，外界有声音称，伊哈洛可能会就此留在曼联。

延长合同或无法可依 伊哈洛尚未考虑未来

对于自己的未来，伊哈洛表示一切还没有定数。“目前我还没有收到曼联的转会合同。因为现在赛季还没有结束，我的租赁合同也还在履行中。”

伊哈洛在接受采访时说道，“我看到网络上很多人讨论我的未来，很多人都非常疯狂。有人喊我回到中国，有人喊我留在曼联。但是你们看见我回应了吗？我现在没什么可说的。等到赛季结束后，我会坐下来好好想想。”

有外媒曾透露曼联考虑以1500万英镑的价格买断伊哈洛，这个消息并未得到双方俱乐部的证实。包括总经理周军一再强调，1500万英镑出售给曼联只是英媒的一厢情愿，“我们本来的计划是英超联赛结束之后，伊哈洛回归再跟队训练一段时间，然后下半赛季的比赛就要开始了。”伊哈洛仍然是申花的球员，球队在这笔交易上握有相当的主动权。

除了申花之外，包括之前将卡拉斯科租借至马竞的大连人，同样也将遇到这样的问题，国际足联的这一通知只是相关的指导意见，并不具备强制执行的权力。此外，著名体育律师尼克·德马尔科称，合同到期后，球员就可以自由地离开球队，除非有国际足联的明确授意，否则不能强迫他们留在现在的俱乐部。“从法律上来说，他们不再是雇员，可以自由离开，不能强迫他们继续为俱乐部效力。”申花也可以完全按照之前的合同条款，使伊哈洛履行合同返回球队。

除了伊哈洛之外，已经抵达上海的马丁斯也将于近日随队进行训练。虽然马丁斯还未正式加盟，但这位申花“老熟人”的身体状态已经恢复得相当不错，并且得到了主教练崔康熙的认可。俱乐部方面称，“马丁斯已经做好了自已可能需要接受‘打短工’的心理准备，但是现在距离开赛还有一些时间，他还有时间可以恢复。而对我们来说，他之前的注册地在中国，别的外援也进不来，所以是一个非常好的选择。”等到5月31日合同到期后，申花将根据球员的表现，以及中超和英超联赛的安排等因素，将在两位尼日利亚人中进行抉择，以应对接下来的各项赛程。

球员享受假期 主帅无暇庆生 康熙忙着更新训练计划

对于职业球员来说，如何放松自己也是一门学问。疫情之下，出于安全的考虑，队员们将娱乐活动安排在家中。

3月24日，哥伦比亚实施了“全面隔离”的政策，直到4月13日，这是南美国家至今采取的最严厉的措施。申花队长莫雷诺和他的同胞一样，只能待在家中，除非是就医、采买食物、购买药物等才能出门。

居家隔离的日子里，莫雷诺在家中训练场保持体能状态。有时哥伦比亚人还会“换换口味”，在家中的篮球场投两个篮。在海口训练时，他也常瞄准球门横梁，用足球做投篮动作。不过，目前莫雷诺最关注的事，就是自己何时能返回中国与球队合练。

困在海外的还有新援姆比亚，和莫雷诺一样，他也在家中保持训练。“新冠病毒打乱了一切节奏，希望早日恢复正常。”姆比亚在接受外媒采访时说道，如今他只能和自己70岁的父亲一起进行训练，老父亲有时还会身穿申花球衣在跑步机上运动，父子两人相互鼓励。

回到大连的赵明剑开启了“奶爸”模式，难得与一双儿女有如此长的相处时间，赵明剑自然要好好珍惜。在家中训练之余，他会开启直播，和球迷们

分享他和家人的温馨一刻。偶尔也会一展歌喉，更是引得网友们赠送礼物和点赞。陪伴的时光总是短暂的，4月11日，赵明剑返回了上海，进入基地积极准备训练。

没有训练时，朱辰杰会选择看电视剧，缓解训练压力。最近，朱辰杰正在追靳东和蒋欣主演的《如果岁月可回头》这部热播剧。当被问到靳东的演技怎么样的时候，小将认真地回答：“我觉得挺好，我挺欣赏靳东这位演员的。”

球员能在长假中得以休息，教练组的工作早已紧锣密鼓地展开。昨天是申花主教练崔康熙的61岁生日，但这位韩国老师无暇为自己庆生，专注于之后的训练计划安排。

因为崔康熙的助教团队至今滞留韩国，所以大部分工作将由主教练亲自完成，好在老师还有本土教练组的支持，双方将尽力配合，完成球队的训练计划。

在球队每次训练前，申花队员们都将进行一次体温测量，以确保球队训练时全员身体健康。对于新冠肺炎疫情，申花俱乐部一直高度重视，以达到中国足协“严密防控新冠肺炎疫情，确保运动员、教练员、工作人员身体健康”的要求。

