

“什么感觉？就是时间过得太快了。”昨天下午，接到记者电话的时候，一名申花队员正在家里收拾东西，准备第二天到康桥基地去报到：“看看之前在酒店隔离时手机里拍的照片，好像就发生在昨天，然后一下子一个月就过去了，再然后新的赛季就这么开始了。”

对即将在今天重新集结的申花队员来讲，从现在开始这两个星期，他们还会继续体验什么叫“提速”，因为在接下来一个多月的时间里，他们必须完成从体能储备到技战术训练再到通过热身赛确定主力阵容的全部过程，属于2021赛季的“疾速模式”，也将正式开启。



今日集结，申花开启2021“疾速模式”

安全第一 留在康桥封闭集训

本报记者 李冰

一直到23日晚上之前，申花俱乐部高层和远在韩国的主教练崔康熙都在纠结的一个问题，就是到底去不去海口。

到海口进行第一阶段冬训的计划，是在去年亚冠联赛结束之前就已经确定下来的，因为从2020年的表现来看，整个赛季踢下来，不管是老队员还是年轻小将，体能都没有“掉链子”，这跟球队年初在海口集训时打下的体能基础有着非常直接的关系。此外，除

了相对更高的气温之外，众多同样在海口集训的球队，也为申花队接下来打热身赛提供了更多的选择，尽管在崔康熙的计划当中，第一阶段训练的重点以体能储备以及队内对抗为主，热身赛更多也以帮助队员拉体能为目标。

进入2021年之后，包括上海在内，全国部分地区出现了新的新冠肺炎病例，出行风险出现上升趋势，防疫工作再次成为重中之重。考虑到可能出现的情况，申花方面最终做出决定，取消今年的海口冬训，改为在康桥基

地全封闭集训，第一阶段训练仍然从1月25日开始到春节之前，第二阶段则要视届时具体的疫情防控形势，确定继续留在上海或者前往其他地点进行赛季开始前的最后备战。

对申花球员而言，集训地点从海口变成康桥带来的影响并不大，用一位队员的话说就是“在哪儿都是一样练”。出于安全方面的考虑，申花在康桥基地的训练将完全封闭，从教练到队员再到工作人员集训期间不得离开基地内的指点区域，最大程度降低与外界接触带来的风险。

进入2021年之后，包括上海在内，全国部分地区出现了新的新冠肺炎病例，出行风险出现上升趋势，防疫工作再次成为重中之重。考虑到可能出现的各种情况，申花方面最终做出决定，取消今年的海口冬训，改为在康桥基地全封闭集训。

新援争取尽快到位

本报记者 李冰

2020年1月份，申花队在结束第一阶段冬训之后，接连引进了冯潇霆、曾诚、秦升、赵明剑和朱宝杰等内援，今年在已经基本“搞定”了约尼奇和巴索戈两名外援之后，不少球迷也在期待着，球队能像去年那样带来更多的惊喜。

去年联赛结束后，中国足协出台了新的限投限薪政策，在不少俱乐部大幅度缩减投入的情况下，已经开启了二十多天的球员冬季转会市场一直处于“冷场”的状态，不但没有出现外界期待的“大鱼”，甚至连正式官宣的转会也没有多少，更多的俱乐部和球员都还处于观望和等待之中。对申花而言，经过去年的“买买买”、补充了一整套首发阵容的人员之后，至少到目前为止，并没有什么特别明显的动作。

对于申花在球员转会市场上的“按兵不动”，一位圈内人士表示很正常：“今年出现了很多新的情况，即便有意向，大家也都想看看别人是怎么操作的，但是如果中超联赛计划在3月开打的话，考虑到球队需要磨合，所以也不可能等太长时间，随着冬训的进行，内外援应该都会尽快到位，至于官宣，大多应该会选择在春节前后。”

巴索戈或能“无缝衔接”

本报记者 李冰

除了已经被日本大阪樱花俱乐部官宣加盟申花的克罗地亚中卫约尼奇之外，不出意外的话，上赛季效力河南建业队的加蓬外援巴索戈应该也会穿上申花球衣，成为这支上海球队的一员，出现在今年的中超赛场上。

虽然申花和巴索戈本人都没有对外发声，但是按照坊间的说法，巴索戈本人已经于1月15日飞赴上海，开始为期14天的医学隔离观察，不出意外的话，他将于本周末“解禁”，体检合格之后，便可以正式成为申花队一员。

值得注意的是，如果申花队按照原定计划前往海南进行集训，根据海南省的防疫要求，所有境外输入人员必须进行“14+14”的隔离观察期后才能进入海南，此前在1月初便抵达上海的归化国脚阿兰正是因为这个原因，要在广州继续进行第二个14天隔离观察，不得不缺席国足第一阶段的体能训练，巴索戈想要前往海南的话，势必会面临同样的要求，他与球队会合的时间，也只能往后顺延两周。

申花留在上海进行冬训，不管对约尼奇还是传闻中的巴索戈而言，都可以让他们在解除隔离之后与球队“无缝衔接”，在中超联赛有可能在3月份开打的情况下，为他们留出更多的熟悉和适应新环境的时间，加快他们与全队的磨合，从这一点来讲，也算是“留守”康桥的一个意外收获了。



马不停蹄，申花U22国脚归队直接开练

本报记者 龚哲汇

在结束了与长春亚泰的热身赛后，U22国家队此次在海口为期14天的训练也告一段落。申花队中的蒋圣龙、周俊辰、刘若钊和温家宝已经于昨天返回上海，并在今天前往康桥训练基地，与球队一起进行封闭式冬训。

为全力做好2022年杭州亚运会及U23男足亚洲杯的备战工作，U22国家队于1月11日至24日赴海口进行集训。此次海口集训，主教练扬科维奇共召入24名球员，申花队有四名球员入选。本次U22冬训分为两个阶段，第一周，队员们以身体恢复和体能储备为

主；到了第二阶段，为了检验全队的集训成果，教练组安排了两场热身赛。首战，U22国家队对垒中甲昆山FC队，球队最终以1比0大胜对手。在比赛中，刘若钊打入一球，蒋圣龙梅开二度并打入一脚世界波。

1月23日，U22国足1比3不敌长春亚泰。和之前的首场热身赛一样，U22国足在热身赛中将阵容一分为二，但整个过程并不令人满意，主教练扬科维奇在中场休息时就忍不住发火。而在比赛结束之后，他没有顾忌周围不少围观的球迷，直接批评球员斗志不足，尤其是队员不但没能打出集训时的内容，还在场上相互抱怨，“不配穿

上代表中国的国家队队服。”扬科维奇希望像当天这样的局面，在未来的球队集训中不再出现。

客观地说，对于这批U22球员来说如此鞭策有助于队员们尽快认清现实。此前对阵昆山FC的比赛，实际上对手并未派出全主力，球队中也有不少试训的球员，比赛质量如何可以想象。这样的经历，其实队中不少队员也曾经历过。早在2019年希丁克带队时，球队曾在泰国进行过三场热身赛，同样也是三场全胜，但在之后的U23亚洲杯上，球队却未能成功冲击奥运会的名额。可见只有找到比自己实力更强的对手，才能尽快找到球队的不

足之处。

此前有消息称，亚足联听取各协会的意见后，有意取消第五届U23亚洲杯足球赛。但截至目前，亚足联尚未对此予以确认。接下来，U22国家队的集训安排也将根据洲际赛事的调整加以应对。

在结束U22国家队的冬训之后，蒋圣龙、周俊辰、刘若钊和温家宝返回了上海，他们将准时回俱乐部报到，参加球队在康桥基地的冬训备战计划。四位小将休息的时间最少，但要想在下一个赛季继续有所突破，必须克服这些身体疲劳。“年轻球员应该多练，这样才能多进步。”几位球员不约而同地回答。