

独家揭秘

# 我的快乐回来了

## ——时隔三月重返合练喜笑“颜”开

去年12月,在进行完眼部手术之后,颜骏凌已经先队友们一步开始了冬训备战。用他自己的话说就是,已经错过了太多比赛,当然得早点回来。上周末,中国男足开启海口冬训,在之前公布的最新一期名单中,颜骏凌的名字也在其中,这也证明,他的伤势已经没有大碍。

事实上,在去年受伤之后,颜骏凌就曾计算着自己的恢复时间,当时他就对自己“准时”复出充满信心,当然这些也都得到了医生的肯定。时隔三个月,上港国门重返赛场合练,他说:“快乐又回来了。”

本版撰稿 首席记者 刘闯超

## 戴着面具训练,下个月就能摘了

出于疫情防控考虑,国足在海口的冬训仍然采取封闭性质进行,而近期,一些原本可能前往海口冬训的球队,也各自改变了计划,这倒也给了国足更充分的“施展”空间。在流出的一些官方图片中可以看到,颜骏凌参与合练期间,面部戴上了透明的护具。据了解,这主要也是出于保险起见,并非是由于伤势未愈关系。

在上海进行训练期间,由于主要是围绕体能和身体状态恢复,并不涉

及有球训练,因此当时颜骏凌并不需要佩戴任何护具。其实在过去几个赛季里,颜骏凌的不少上港队友都曾因为伤势戴上过护具作战,2017赛季亚冠联赛期间,当时的队长胡尔克在对阵江苏苏宁时,就曾在左手上绑着石膏作战;同样是在那一年,中卫石柯也曾因为面部(鼻梁骨)受伤,带着面具比赛。

相比之下,小颜这次戴上的这个透明面罩护具质地更加柔软,有助于球员更好地适应,从而投入到合练乃

至比赛当中。至于心理层面的影响,对目前的小颜来说,要克服起来更不是难事,“一开始心理上打击比较大,毕竟这么多年来第一次在赛季中受伤,后来和主治医师聊了很久,医生说这种情况他们见多了,我也就放心很多。”

当然,从现在起到世预赛开打,还有一段时间,而据了解,颜骏凌的这个护具,戴到下个月就能摘下,完全不会影响新赛季任何俱乐部乃至国家队的赛事。



最近训练中他戴上了一个透明的护具面罩,据介绍,这款透明护具质地相对软一些,而一个月后,小颜就可以完全脱下它了。

## 他提前单练了一个月

去年10月18日,颜骏凌在德比战中受伤离场,此后他提前离开赛区返回上海治疗,医生最终决定采取手术方案,为此小颜的2020赛季提前结束。情绪上经历了低谷到释然的过程后,颜骏凌在去年11月中旬进行了手术,在此之后,他将个人每个恢复阶段的动态,公布于自己的社交平台上。去年12月,当颜骏凌重新身着训练服,返回世纪公园训练基地时,球迷们这才彻底放下心来,而他自己的话则说:“早就说过,我很快会回来的!”

对于颜骏凌的伤势,上港俱乐部自始至终并没有采取详尽描述的方法透露,一方面之前球队还处于征战过程中;另一方面,当时的伤势确实有一定复杂性,因此还是由医生专家解读比较合适。当然,对颜骏凌而言,最重要的是目前他眼部的伤势已经痊愈,并且不会对他的训练比赛产生任何影响。没有比赛的日子里,颜骏凌自己其实也思考了不少,过往谈及

个人职业生涯规划时,他坦言无论是在国内还是梦想中同样存在的留洋问题,自己都不排斥,毕竟到今年为止,他才30岁,正处于一个门将的职业生涯黄金阶段。“作为我来说,还是有提高的地方,我目前还是处于稳步向上走的时候,每年的联赛,包括跟随沃克的训练,他带着我,我也能够不断提高,我相信自己能够做得更好。”颜骏凌曾说。

在跟随国足进行训练前,颜骏凌已经独自在上海完成了一个月左右的备战,用他自己的话来说就是把之前欠的时间都补回来,“毕竟错过了挺多比赛,我等于休息了很久,那肯定要提前动起来。”这一个月里,他训练的主要内容是体能以及身体机能状态的恢复,同时包含一些力量层面的项目。可以说,有了这一个月的铺垫之后,现在国足的冬训阵营中,相比大多数刚刚完成假期的队友,小颜的状态自然是最出色之一。

## 直面竞争,小颜很乐观

按照计划,国足将在今年率先进行世预赛40强赛的剩余比赛,争取进入12强赛,从备战角度考虑,此次冬训就是着眼于3月之后开始的比赛,当然,在此期间,以李铁为首的教练组,还是会定期对人员进行一些针对性的筛选。

除颜骏凌外,本次集训名单中,国足还招入了三名门将,分别是曾诚、刘殿座和董春雨,其中曾诚在上赛季比赛末段也遭遇了伤病问题,经过治疗和恢复后,目前看来已无大碍。上赛季联赛中,当时以租借身份加盟绿地申花队的曾诚,表现出了不错的状态,基于此曾诚重返国家队。至于刘殿座,在曾诚离开后挑起了恒大主力门将的大梁,事实上,在2019赛季打上首发以来,刘殿座的状态一直比较稳定,并且随队拿到了联赛冠军。相比之下,来自武汉卓尔的董春雨在国家队比赛经验

方面要相对浅一些。此前经常也会进入国足集训名单的另一名门将王大雷,在上赛季末一直受到一些伤病影响,最近则正处于恢复和前期冬训备战阶段。

一口气来了这么多门将,竞争总是不可避免,在颜骏凌看来,这其实也是好事,“每个来到国家队的球员,肯定都是想要为国家队去付出的人,我们每个人都渴望拿出自己最好的一面去展现出来。作为我们来说,目标肯定是先进入到12强赛,大家为此思想都很统一,现在就是好好训练备战。”最近几天的训练里,李铁有意识地给大家上了量,争取把所有人的身体状态提升起来。“这几天身体上会有些疲劳,浑身酸痛,相比之下,可能我之前自己做一些训练,在铁哥面前算不了什么。”颜骏凌笑着说。

## 重兵防守,边后卫“饱和式”增援

此次入选国足的上港球员一共有两人,分别是颜骏凌和王燊超。相比门将位置上的四人,后防线上这次可谓是“兵强马壮”,除王燊超外,还包括了富力的唐淼,武汉卓尔的明天,鲁能的郑铮,国安的王刚、于洋和李磊,广州恒大的梅芳以及苏宁的李昂。

上赛季的中超联赛中,王燊超表现出色,第一阶段曾一度打入三球,其中还包括了对阵北京国安时的头球破门。年过而立之后,王燊超的状态不降反升,常年保持稳定的身体状态,是他依然能够在密集赛程中几乎保持全勤的关键。其实在这支国家队中,王燊超的作用可以是多方面的,相比唐淼、王刚、李磊这些大多数情况下主打一条边路的球员,王燊超能够分别出任左右后卫和右后卫,2019年年底的东亚杯上,王燊超就更多时候出现在左路。此外,无论是四后卫还是可能变阵成五

后卫,王燊超在上港和国足阵中也都有过实战经验,这些都将成为他在竞争中的一些优势。

从此次李铁招入多名后场球员的举动来看,国足可能会在之后的训练和比赛中,于阵型设计和用人方面有所不同考虑。毕竟,在进入40强赛这个阶段,既然目标是全胜,那么相比进攻端,防守端注意少丢球,甚至是不丢球其实更加重要,国足的实力在亚洲范围里很难做到整体压制对手,这就要求球队能够建立起高质量的防反体系。

过去一个月里,王燊超将时间留给了家人,现在他已经完全做好准备,投入到新赛季当中,“经历了上赛季的各项比赛之后,所有球员的身体肯定都会有一些疲劳,假期让我们在身体和身心上有一些放松和调整,当然作为职业球员,这样的放松也是有一个合适的

度,平时肯定也需要通过一些简单的训练来保持好状态。新的赛季,无论是多么比赛,我们都会全力去打好。”

