



本期嘉宾·温家宝

独家专访·小温次回合德比有望复出 盼虹口首秀尽快到来

过去两年里在申花拥有稳定出场率的温家宝第一次因伤病连续错失比赛，其间除了需要面对日复一日的康复训练，还得和内心的急躁不停做着抗争。



伤病影响·前两周只能静养

没比赛踢时我很着急

东方体育：U23国足回国前的最后一场热身赛是和阿联酋乙级联赛球队踢的，你在下半场还上场了。是那个时候受的伤吗？

温家宝：在阿联酋的正式比赛和友谊赛我都踢了。我是在回国后一边隔离一边训练的过程中受的伤。刚开始隔离的那两天需要倒时差，可能是没有休息好，导致有一点疲劳，自己在训练的时候也感觉状态不太好。结果那天的训练中，一次对抗中的意外造成了这次受伤。

东方体育：因为是初带的伤，过去两个多月是不是以静养为主？目前身体恢复得怎么样了？开始有球训练了吗？

温家宝：队医也和我说，这个伤是有点麻烦的。受伤后的两周基本上是在静养，后来上海暂时回不去，我就找了大连当地的一家康复中心，一直在做康复训练。回到球队以后，在体能教练的帮助下，我基本上会保持两天的全天训练，一天的半天训练，目前正在积极恢复。最近慢慢地开始有球训练了，相信很快就能恢复对抗训练了，希望尽快找回状态，尽快

能上场比赛。从目前情况看，我估计在德比的前后应该可以做好准备去迎接比赛了。

东方体育：过去两个赛季，你在申花都有很高的出场率。现在会有落差感吗？是怎么排解这种情绪的？

温家宝：确实前两年自己踢的比赛还是比较多的，也就缺席了几场。今年因为没有比赛踢，自己也比较着急，这段时间我一直都在自我调整。此前恢复的过程中，我的家人一直陪着我，朋友也都开导我，告诉我让我随时做好准备，当比赛来临的时候争取做得更好从而把握住机会。球迷朋友都很关心我，他们在我社交媒体上的留言我都看到了。这两年来，他们见证了我的成长，真的非常感谢球迷对我的关心和鼓励。我希望尽快恢复，回到场上通过好的表现来回馈他们。对我来说比较遗憾的是，加盟到现在一直没能等到虹口首秀。此前我作为客队球员去虹口踢过比赛，确实感觉到球场的气氛特别好，所以我来的第一天就很期待在虹口的首秀，但是因为疫情的原因一直没实现，但是我相信不久的将来我们会在虹口见面，我会把更好的表现展现出来。

克服困境·每个人都已进入状态

吴指导带来质的变化

东方体育：在3月初你就离队去U23集训了，等于是离开了近四个月再回到队里，回来以后你感觉到什么变化吗？

温家宝：我当时归队了一天，此后就去U23国足报到了。再回到队里后，我发现球队确实有了一些变化。今年吴导来了，大家也都知道球队面临着很困难的情况，这种时候吴导站出来了，他一直跟着球队，一直在帮助大家共渡难关，我觉得球队的凝聚力非常好。今年的比赛，相信球迷们也看到了，我们开局打得不错，这也是因为在困难情况下，吴导坚持带领着球队，让球队有了一个质的变化。

东方体育：此前采访杨旭的时候，他说磨难的感觉会让球员迸发出更大的能量。你现在也经历着磨难，能感受到这种积极的作用吗？

温家宝：只有你经历了这些困难，心态才能变得更好，更沉稳。就像我之前都还没有开始有球训练，自己也特别着急，我的家人、朋友包括教练、队友都会来安慰我让我别着急。自己最近这段时间的心态就控制得比较好，感觉比较平和，就没有之前的急躁状态了，所以这些经历对于我们尤其是我个人来说也是一种磨砺。

东方体育：今年是赛会制的第三年，申花迎来了三年来最难的赛季，却打出了队史最佳开局。你觉得这样的成绩是情理之中的吗？

温家宝：这就是对大家这段时间努力训练给予的最好回报。此前球队训练得断断续续的，到大连之后才慢慢走入正轨。通过一场一场的比赛，大家都逐步进入到状态了。今年所有球员都站了出来，不光我们的老队员，还有年轻球员，包括租借回来的球员，都给予了球队很大的帮助。而

且吴导赛前对于对手的分析和对针对性的布置是很细致的，大家一起完成得特别好，这些都是和现在的成绩密不可分的。希望球队继续这个势头，我们把今年的困难一起顶过去。

东方体育：过去申花总是在外界充满期待的时候成绩突然下滑，但当你不抱期待的时候，又会突然带来惊喜。你有这种感觉吗？

温家宝：可能是会有一点不稳定。就像去年的开局，我们前几场也是打得不错的，后来就变得特别困难。但是我发现今年球队整体更稳定了一些。第一场球，我觉得是因为大家很长时间没有正式比赛了，赛季前的训练也不够系统，就显得比较难打。不过，当时大家都预料到了这个情况，最终还是拿下了比赛。从第二轮开始，我们就慢慢进入比赛节奏了。第三场面对武汉三镇，这是我们这个赛区目前实力最强的球队，当时吴导的赛前布置还有临场的调整都是非常到位的。上一场对阵河北队，其实也很难打，密集防守还是给我们造成了很大的威胁。上半场是0比0，但是球队没有像以前那样急躁，而是稳扎稳打，下半场通过几次进攻创造了进球。我觉得这几场踢完，球队已经进入到比赛的状态了，每个人都逐渐地稳定了下来。当然了，并不是说赢了几场球并且稳定了就满足了，我们要把比赛一场一场地去踢好，接下去要继续往上走。

在我与温家宝的视频连线接通前，他所支持的NBA球队金州勇士刚刚夺冠，当他看着从脚踝伤病中走出来的库里坐在地上泣不成声时，内心瞬间被击中了。

而就在前一晚，申花赢了球并取得四轮不败；再早一些时，温家宝终于回到训练场上开始触球了。对他来说，三件好事的同时发生，带来了激励和慰藉。

本报记者 丁梦婕

一年前的今天，小温在接受本报记者独家专访时表示：“我踢球的梦想其实都是有朝一日为国家队效力。我们每天都在为这个目标努力，希望自己有一天也能像他们一样为国征战。”今年，是小温“U23身份”的最后一年，面对伤病、疫情等困境，他变得更加成熟了。

独家专访

球队氛围·四轮不败后都很平静

曹贇定是“关键先生”

东方体育：可不可以说，大家已经从赛季前的紧绷状态中解放出来了？相对来说松了一口气？

温家宝：我觉得没有，大家还是很平静的，完全没有因为取得了这样的开局就表现出太多高兴。比如上一轮赢完河北队，我们从球场回酒店之后，我看到大家的表情就都很正常，没有什么特别的。大伙儿都很清楚，应该在赢下一场比赛后马上投入到对下一场比赛的准备当中去。因为时间特别紧，留给大家恢复的只有几天时间，然后就要准备下一场。

东方体育：此前申花打破了德比多年不胜的历史，赢下了去年两回

合都打平的河北队。下一轮的对阵武汉长江，申花去年第二回合的平局也是一个遗憾。申花能弥补这个遗憾吗？

温家宝：首先还是要重视对手。武汉长江今年的开局特别好，取得过三连胜，球队整体比较稳定，他们的踢法相比去年也发生了改变。我们要在重视对手的前提下做好自己，争取发挥出长处，取得一个好的结果。

东方体育：因为你是后防线的球员，我们换一种预测比赛的方式。你觉得四场比赛过后，谁是目前最令对手防线感觉麻烦的球员？

温家宝：我觉得还是定哥（曹贇定），定哥的个人能力以及与队友之间的串联是我们目前最有威



肋的。不管是进球还是助攻，他今年都特别快地有所斩获了。当球队在没有外援或外援少的情况下，定哥扛起了球队。希望下一场定哥继续有好的表现帮助到球队，带领球队继续赢球。

东方体育：你平时在训练当中是不是基本上不会传那种高空球给他？因为他（曹贇定）并不擅长头球。

温家宝：对，因为我们踢同一条边路，我还是传他脚下更多。因为我们都知道他的脚下技术还有过人盘带特别好，所以通常都会给他脚下球。这次也没想到，他进了一个头球。那个头球也是很关键的，当时是在打不开局面的情况下进的球，过了2分钟之后我们又进了第二个球，所以那个头球是真的很关键的。