

这一个多月，徐根宝和孩子们没有迈出基地大门一步

自己种菜自己烧 忙完功课忙踢球

台前幕后

凶猛疫情之下，体育是受冲击最大的行业之一。昨天，上海市体育局和上海市足协相关领导赶赴远在崇明的根宝足球基地，专门看望老师徐根宝，并送去了口罩及一次性手套等物品。

在体育系统普遍“停摆”之时，很多人关心的问题是：这段特殊时期，基地的小球员还有没有训练？他们如何做好防范的？根宝本人仍在带队吗？

新军规保安全

最近一次有关根宝基地的新闻，还是今年1月2日，75岁的徐根宝带领U13队一行前往法国海外省留尼汪岛集训拉练。在当地踢完16场左右的热身赛后，全队21日返回了上海。

突然而至的疫情，打乱了基地原来的训练计划。老师徐根宝当机立断做出决定：小队继续留在基地，进行封闭集训；一线队则全体放假，待疫情结束后再归队。

基地的06-08年龄段球队，是根宝面向2028年奥运会和2030年世界杯所打造的“国家青少年足球训练基地”计划的核心力量，目前有45名小球员。而年龄稍大的一线队原本打算在新年假期后开始冬训，目标是打好今年中冠联赛，争取早日晋级中乙，为基地后备人才打造锻炼平台。

为了保障孩子们的安全，让家长放心，根宝特别制定了一条“临时军规”：基地内所有的教练和工作人员都不回家，与球队一同“封闭集训”。即便大年三十和春节期间，所有人都留在基地吃住在一起。根宝本人更是身体力行，这一个多月时间以来，没有迈出过基地大门一步。

“球队有45人，加上工

作人员，一共有100多人，我们就像一个大家庭一样待在一起。”基地的负责人告诉记者，“徐指导还是最辛苦的，他就是一个‘大家长’，天天那么多人要吃住，真的很不容易。”

大家庭乐融融

自己动手，丰衣足食——在这个特殊时期，崇明基地便显示了它独特的优势：自己种的蔬菜，自产自销，都不用出去买。既安全放心，也减少了感染风险。

根宝基地的蔬菜瓜果，其实还小有名气。训练场旁边，夏天随手就能摘到西瓜，平日里各种绿叶菜也品种繁多，著名的“根宝馄饨”就是用自己种的菜包的馅。“我们基地的蔬菜很多，即便有这么多人，也完全不用到外面买，吃都吃不完。”

吃是一方面，根宝更加关心的还是训练。即便年岁已高，身体也不如以往，他依然坚持在一线，天天下午去球场看训练，有时候看急了，还经常会自己去教练员。根宝老说：“没办法，这个年龄段是为奥运会和世界杯准备的，还是希望能多出一点人才、多出几个球星。”

而从这个星期开始，球队的几个教练还当起了“兼职班主任”。原来，梯队的这些孩子正在读五六七级，除了训练之外也要上学读书。周一开始上网课，基地有三个班级，教练们便化身班主任督促他们。上午正常上课、下午训练，晚上再看下午的课程，一天安排得满满当当。“这也是徐指导一直强调的，除了踢球，学业也不能放松。”

在这样一个特殊时期，根宝基地的“大家庭”依然有条不紊，其乐融融。

首席记者 关尹



徐根宝最关心的还是孩子们的训练

徐寅生 20元网购居家锻炼神器

20分钟就出汗



昨晚，一则国际乒联终身名誉主席徐寅生（见右图）在家打乒乓的视频，在他的朋友圈中传开了。视频中，一根贴有防滑底盘的弹力软轴竖在地上，上端粘着一只乒乓球，徐寅生对着这只乒乓球左右开弓，正手反手秀起花式乒乓。朋友们纷纷来电，“老徐，你这玩意儿哪里买的呀？推荐我一下。”

徐寅生得意地告诉记者，“这是我的居家锻炼‘神器’——弹力软轴乒乓球训练器，我在拼多多下的单，才花了20块钱。”没想到，徐老竟然也是个网络潮人，智能手机网上下单玩得挺溜。

82岁的徐寅生说，其实他早就知道这款训练器了，只是以前没放在心上。这次为了抗击新冠疫情，他和太太响应国家号召，已经在家里足不出户，“闷”了一个多月。以往，他几乎每周都要参加各种群众乒乓活动，经常同乒乓球爱好者上台切磋一下，现在在家里完全不锻炼，这样的生活状态在他看来不太健康。

现在，向大家推荐这款训练器，徐寅生觉得，最大的好处是老少皆宜。“不管你乒乓打得好不好，哪怕是初学者也可以练习，球不会飞出去。我和太太两个人在家对打。一个人打的话，还可以对着墙壁，或者前面放一个桌子，甚至还可以拿手机、锅铲打乒乓，很有趣味。”徐老笑着向记者大力推荐道：“我打了20分钟就出汗了，你也去下单买一个，牌子我就不推荐了，否则变成我打广告了。”有意思的是，在网购过程中，徐寅生还闹了个不大不小的笑话。下单时一不留神，地址填错了，只好赶紧打电话请快递再送一次。

昨天刚到手，徐寅生就兴致勃勃打了好久，太太一边给他拍视频，一边不停给他加油：“打得好，好球，哟，花式也来了……”徐寅生



说，他将视频群发给了朋友们，希望身边人都能在家里多多锻炼，用健康饱满的精神状态，迎接每一天。

本报记者 陶邢莹

申花亚冠小组赛再推迟 老熟人马丁斯或成第五外援

受疫情影响，亚冠小组赛再度推迟。申花全队在阿布扎比铆足了劲训练，队伍中也出现一个熟悉的身影，尼日利亚射手马丁斯已参与全队合练，他很可能将是申花第五外援的人选。

在引进前武汉卓尔中卫姆比亚、将伊哈洛租借至英超曼联后，申花现有的4名外援是莫雷诺、金信煜、沙拉维和姆比亚，4人均报名了亚冠联赛。按照足协的引援规定，球队也在斟酌第五外援。因为申花新赛季将三线作战，且赛事一旦恢复赛程会非常密集，而伊哈洛租借后按规定要到7月1日才能报名中超，加上沙拉维若入选意大利队出战6月中旬开始的欧锦赛，申花在一段时间里就只有3名外援能上场，因此补充第五外援有这个需要。而对申花熟悉、目前自由身又愿意回到中超的马丁斯可能是最适合球队的人选。

2月28日，冬季转会窗口关闭，中超球队无法再从国外俱乐部引进外援。对申花来说，要补强阵容，自由身的球员是一种选择。此前效力申花，马丁斯表现出来的职业素养和即插即用的比赛能力，为双方可能再度牵手打下基础。不过他离开申花后以养伤和恢复为主，没有加入其他球队，已远离赛场较长

时间，加上年龄偏大，能否适应申花新赛季的要求？

上月申花在迪拜集训的时候，马丁斯来到球队和大家见过面，当时双方已在商谈回归的可能性。迪拜期间，马丁斯还在力量房独自训练，保持身体状态。如今来到阿布扎比与球队会合，马丁斯已穿上申花球衣参加合练。这几天，申花全队基本是一天一练，队员分成三组进行对抗赛，崔康熙把训练重点转向技战术演练。接下来，申花还将与同在阿联酋集训的中超球队进行4场热身赛，首场比赛安排在3月10日，对手是石家庄永昌。

受日韩等国疫情影响，亚冠赛程再受冲击。昨天亚冠召开紧急会议决定，将东亚区第3轮至第6轮小组赛推迟到5月和6月，并要求此前被推迟的前两轮小组赛必须在8月前踢完。这样一来，等疫情结束，申花队会非常忙碌。因为届时联赛也可能开启，还有足协杯的任务。密集的赛程，对球队的人员配置提出更大挑战，若马丁斯能有效补充阵容，是再好不过的激励。崔康熙教练最终将综合球员的身体情况、技战术能力以及球队战术需要来定夺第五外援。同时，第五外援的合约细节也需要俱乐部和球员达成一致。

本报记者 金雷