

# 为了让队员有新鲜感,申花将移师阿布扎比——

# 强调个人卫生 辅以心理疏导

转眼间,申花在迪拜的冬训已经有近10天,根据计划,申花将会放假两周。放假归来之后,球队会移师阿布扎比,进行下一阶段冬训。由于集训时间比较长,可能会让球员产生心理疲惫,俱乐部也考虑到这点,特地给队员做了心理疏导。

## 一日一练 让队员放松

特约记者 小杰

海口冬训结束之后,俱乐部已经开始准备新赛季的比赛,亚冠首场比赛,申花客场对阵珀斯光荣,但是由于疫情,比赛只能延期,但是为了让队员保持状态,避免感染,俱乐部决定全队前往迪拜进行冬训。在迪拜,申花的新援曾诚、朱宝杰和冯潇霆和球队会合,这三人的加盟,意味着申花的内援引进宣告结束。

申花新赛季球队阵容目前基本上已经齐整,在迪拜冬训期间,教练组把精力主要集中在人员搭配以及战术磨合方面。因此,球队在迪拜期间的训练将主要以队内对抗为主,教练组将会在训练中尝试各种不同的场上人员搭配,以期找到最佳的人员组合来应对随时可能到来的新赛季征程。此外,球队主教练崔康熙特别强调队员们在保持好训练状态的同时,要有意识地在训练中注意自我保护,减少伤病,避免在集训期间出现非战斗性减员的情况。

刚到迪拜的时候,申花除了部分队员,伤员以及一些需要做针对性训练的年轻球员是一日两练,大部分球员都是一日一练,这次训练还是以对抗为主,考虑到距离比赛还有很长时间,教练组并没给队员上很大的强度。由于新赛季的准备期过长,队员难免会产生身体上和心理上的双重疲惫,因此,球队管理层决定给队员放假,13日最后一练结束之后,队员们拥有了12天的假期。在最近几天,教练组安排的训练量也不是很大,安排的也不是

特别紧,一天一练,就是为了让队员放松。在训练结束之后,教练组鼓励队员出去玩放松,不少队员也在训练的间隙去进行沙漠冲浪,不过,管理层还是希望队员不要去人员密集的地方,避免出现感染的情况。由于长期集训必然会让队员产生心理上的疲劳,管理层也给队员进行心理辅导,让队员缓解心理疲劳。“说实话,这么多天不回家,球员肯定想家,但是这也没办法,现在国内疫情又比较严重,我们也尽量希望队员不要回国,就待在阿联酋,等着下一阶段冬训的开始。俱乐部的管理层给队员进行心理疏导,尽量让气氛变得欢乐、融洽。”

相比较其他队员,曹赟定、朱辰杰、蒋圣龙和刘若钊等国字号球员上赛季还是很疲惫,他们打完联赛后分别参加了东亚杯和奥运会预选赛,曹赟定还参加了国家队在广州的集训,缺席了申花在海口的大部分冬训,这12天的假期让他们得到了喘息的机会,可以帮助他们更好地进行体能上的恢复,为接下去非常密集的集训和比赛任务进行身体上的准备。

“现在对我们来说,必须要坚持训练,为了新赛季的比赛,我们准备了很久,就为了取得好成绩,不过集训时间现在确实比较长,疲惫是肯定的。教练组和管理层现在也在想办法,让我们尽量不那么疲惫。我们在训练之余也可以出去玩玩,放松心情。现在球队就是一个大家庭,大家都知道国内的情况,也没有办法,做好自己呗。”一位队员表示。



发放口罩、洗手液、湿纸巾……

## “保护好自己,避免非战斗减员”

特约记者 小杰

在迪拜期间,为了避免传染,球队给队员发放了口罩,洗手液和湿纸巾,让队员们注意个人卫生、希望队员可以提高警惕。“队里面做了要求,希望队员可以注意个人卫生,勤洗手,出去玩可以,但是不要去人员密集的地方,注意保护自己,尽量不要出现非战斗性减员的情况出现。”一位队内人士表示。

假期归来之后,申花将不会在迪拜训练,整个球队会前往阿布扎比,“其实我们移师阿布扎比的道理很简单,集训时间长了,我们不可能在一个地方待太长的时间,在迪拜十多天了,为了让队员有新鲜感,我们必须

要换一个地方,但是也不能跑得太远,我们就选择了阿布扎比,阿布扎比和迪拜也不是太远。”一位队内人士表示。

据了解,申花下阶段在阿布扎比的训练将会至少持续一个月,这阶段的冬训将会以技战术演练为主,这也是为新赛季的比赛做最后的冲刺。因为疫情,申花之前的训练计划被打乱,在海口冬训的时候,申花就是为亚冠比赛做准备,现在亚冠推迟,联赛什么时候开幕尚没有确切的消息,因此,俱乐部又重新前往阿联酋进行冬训。在阿联酋的冬训又分了两个阶段,下阶段在阿布扎比的冬训显得尤为重要。

目前申花阵容已经基本齐整,外援是莫雷诺、沙拉维、姆比亚和金信

煜,是否需要第五外援,这还是一个疑问,因为伊哈洛现在租借至曼联,但是租借期只有半年,届时伊哈洛回申花的时候,联赛估计才开始打不久。内援方面,申花也用满了五个名额,秦升、冯潇霆、曾诚、朱宝杰和赵明剑。在阿布扎比的冬训,崔康熙肯定将会再次磨合新阵容。对于新加盟的三名内援来说,这也是他们和球队磨合的最佳时机。

新赛季的亚冠比赛还有一段时间,对于申花来说,对新赛季的亚冠肯定希望取得好成绩,联赛也希望有所突破,不要再为保级而战,冯潇霆在加盟的时候就表示,希望可以帮助申花拿到更多的冠军,当然,这肯定也是申花全队的目标。



## 助“伊”圆梦 解密伊哈洛租借加盟曼联

本报记者 龚哲汇

为期两周的英超冬歇期接近过半,曼联在上周六便前往西班牙马贝拉,进行球队集训备战。不过由于伊哈洛从中超加盟球队,受制于新型冠状病毒肺炎疫情的影响,他并没能与曼联一起前往西班牙备战。

成人之美 助其圆梦

不过能够加盟曼联,尼日利亚人还是相当高兴。“有很多球队都对我感兴趣,我对经纪人说‘如果可以,请只选曼联’。那天晚上11点,我在上海接到了经纪人的电话,他说曼联想租借我。所以,我立刻起床,并找了一个翻译,一同前往上海申花高层的房间,我对他说‘我的经纪人想和你对话,曼联要租借我,你得搞定这笔交易’。后面的事情你们知道了。”伊哈洛在接受采访时,毫不避讳自己加盟曼联的欲望。

身穿曼联制服自拍,伊哈洛没放过将红魔标志展示给全世界。从伊哈洛的角度而言,他对这次租借交易相

当满意,“曼联是我的梦想,小时候喜欢看约克和安迪·科尔的组合,他们都是我的偶像,在老特拉福德踢球是我的梦想。”这一点也能从伊哈洛青年时期的照片中看出端倪。如今有机会实现“儿魔梦”,并且返回五大联赛的主流赛场,不论是提高自己的知名度,或是提升竞技水平而言,都是非常好的选择。

“他是一个经验非常丰富的球员,他的到来能丰富我们中锋进攻的战术。他非常出色,也很有职业精神,他会充分利用在我们这里效力的时间。”主教练索尔斯克亚对这笔引援相当满意。相较于中超联赛,英超球队没有冬歇期,所以冬窗引进的新援必须要即插即用,留给他们适应的时间很短。从这点来看,曾经征战过英超的伊哈洛恰好满足曼联的这一需求。

加盟曼联 接受降薪

在足协杯夺冠之后,上海申花给外援放了近一个月的假期,但球队之后在海口的冬训,使球员们逐渐找回状态。值得一提的是,此前申花在海口阶段的

训练,不论是队内训练赛或热身赛,伊哈洛的竞技状态都保持得不错,对阵海参崴光能时打入两球。尤其是在拉什福德在对阵狼队受伤之后,伊哈洛需要为红魔承担起进球的工作。

据申花方面透露,除了最终完成租借的曼联之外,国际米兰和热刺也对伊哈洛抛出了橄榄枝。热刺因头号前锋凯恩脚筋受伤,球队急需替身;国米面临三线作战,蓝黑军团的锋线储备有些薄弱。但是在考虑到多方面因素和尊重伊哈洛本人的意愿下,最终还是接受了曼联的报价。

据曼联跟队记者透露,伊哈洛加盟曼联后,最快将于球队2月18日客场挑战切尔西时登场。据《电讯报》透露,伊哈洛的薪水和租借费共计400万英镑。刚刚签下本次冬窗标王B费,曼联引进伊哈洛补充锋线人员,这波操作曼联的投资较为理性。

租借方式 多方共赢

申花上赛季刚引进伊哈洛,如今却选择放人,其中自然也有“苦衷”。因为受到新冠肺炎疫情影响,中超

联赛不能按时进行,没有正常比赛,球员的状态不能得到保持。其次,由于亚冠“3+1”的名额限制,伊哈洛没有入选亚冠名单,这也意味着尼日利亚人在相当长的时间里将无赛可打,这对球队而言也是损失,对于伊哈洛而言也是不负责任的做法。因此,在接到曼联的申请后,申花方面于当日凌晨迅速办好了手续,并最终确定了合同。

除了伊哈洛远走他国之外,深圳外援迭戈·索萨租借至本菲卡,人和外援马西卡租借至雷丁、卡拉斯科租借回归马竞,中国各俱乐部为保持球员的状态,减轻俱乐部的负担做出了相应的调整。这其中,似乎能窥见出一个不太好的信息,新赛季中国足球各级联赛存在短期内无法正常进行的可能。加上疫情至今没有出现真正意义上的“拐点”,外援对于新赛季的期望也在一点一点消失。

将外援租借至欧洲联赛,不过是俱乐部迫于无奈的“缓兵之计”,早日回归正常赛程才是众望所归。而在疫情结束后,摆在中国足球面前的,又将是一段未知的重建之路。