

海口、迪拜、阿布扎比……申花球员业余生活越过越“充实”

健身、追剧、挑战“数学难题”

历年的冬训，准备期总是枯燥的。不仅是身体上，球队每天要进行大运动量的训练课，如何缓解训练之余的精神疲劳，也成为队员们需要解决的难题之一。

本版撰稿 本报记者 龚哲汇

海口训练时，疫情局势还未严重，队内的气氛也没有太紧张。在申花入住的酒店内，还有乒乓房和桌球室的娱乐设施。得知有桌球项目，“小法老”自然不会错过这个机会，有一次他与韩国助教们切磋球技，几人尽管语言不通，倒也打得非常愉快。但是在队内规定颁布后，几人便再没有去过桌球房。

球队移师迪拜，入住的酒店又背靠大海，不少队员在训练结束后身着便装，吹吹海风享受怡人的风景。喜动的球员相约沙滩足球，或是在酒店内打打篮球、壁球和网球，互相比较谁的运动细胞最好。好静的球员则相约一起喝茶，赵明剑、秦升和柏佳骏设茶席招待外援姆比亚，在中国生活许久的喀麦隆人用汉语直言“好，非常好。”

但是在球队前往阿布扎比后，酒店内唯一开放的“娱乐场所”只剩下了健身房。有的队员在房间闷得慌，就在训练之后再去做健身房加练。有人则追起了时下的一部关于房产的热剧，在此前归期未定的情况下，互相开玩笑说“看完这部剧说不定就能回家了。”喝茶聊天玩玩手机游戏，或是和亲友视频通话，成了队员们为数不多的放松方式。

在阿布扎比训练期间，蒋圣龙和朱辰杰收到了来自华东政法大学的推荐资格。与列表中其他保送上体育类学科的球员不同，两位小将选择了法律专业，并且将接受入学前的文化课考试，“不管是在工作中，还是在生活中，一定要多懂法律知识。另外，就读法律也会对退役后的工作生活有帮助。虽然今年的比赛时间可能会紧张，但最好能抽出时间来，多读点书。”

长久以往两点一线，如此训练生活不免有些枯燥，任何足球之外的挑



战，队员们自然照单全收。在俱乐部工作人员的倡议下，球队发起了“头球接力，共同抗疫”的挑战。高迪、蒋圣龙、朱辰杰、朱建荣、曾诚等球员以这种方式，为武汉和中国加油。事实上，球队早在1月已经发起过一次筹款，所筹的资金全部移交给了绿地集团，由集团安排采购物资赠送给上海援鄂医疗团队。

除了俱乐部安排的活动外，队员们也会寻找别的方式缓解压力。几天前，莫雷诺收到了一副足协杯冠军成员的积木玩具，队长别出心裁地给自己的积木小人换了个配件——一顶王冠，之后又给伊哈洛配上了“黑豹头”，给沙拉维配上了“法老头”。

而在训练之余，他还和钱杰给偶然间得到了一套数独题目，便一头钻进酒店房间，攻克“数学难题”。约莫十几分钟，这对搭档填对了81个数字。检查无误后，小有成就感的二位还在题目旁签下了自己的名字——莫雷诺的签名潇洒，钱杰给则一笔一画地签下了自己的中文名。

“视频两个月，回去后一定多陪家人”

从1月6日申花收假在康桥基地集合算起，到今天已经整整过去了两个多月。球队从上海出发前往海口，又因为疫情原因，超级杯、联赛开赛推迟，球队紧急改变行程前往阿联酋进行第二阶段冬训。在迪拜训练了一段时间，考虑到国内疫情还未完全得到控制，俱乐部又给球员放了12天的小长假，之后又在迪拜集结，移师阿布扎比进行训练。

两个月、四个地方，任谁也没有想到，球队会在异国他乡待上这么长时间。尤其是在海口冬训期间，正值农历新年，俱乐部曾邀请全队共享年夜饭，希望队员能感受到家的温暖。原本计划在海口训练结束后返回上海，备战超级杯，也因为疫情不得不更改目的地，此去阿联酋，又让大家近一个月没与家人团聚。思念家人的队员们，只能通过小小的一方屏幕与家人视频聊

天，“每天最多的话就是提醒家里人少出门，戴好口罩。”身为家中的顶梁柱，有的球员表示疫情结束后，一定会好好陪伴家人。

星期五上午，中国足协官网发布公告，宣布开展“春季大练兵”活动，列出了七项相关基础测评指标参考，并且再次提出要坚决贯彻“三从一大”的训练原则，各支队伍每周有效训练时间不少于16个小时。足协还在文件中特备提到，球队需要过好“苦、难、严”三关。

而自申花到阿联酋后，主教练崔康熙基本保证了一天两练的训练节奏，有时因为队员需要体能恢复，会减到一天一练，但是不论从训练时间或质量，重视体能的韩国老师从来不会心慈手软。

因为长期在外训练，队员和教练团队普遍都比刚到阿联酋时又黑了一

圈，甚至有人因此出现了轻微晒伤的迹象。长期封闭也让球员的画风变得粗犷起来，莫雷诺、沙拉维、钱杰给等人一度蓄起了胡子，由此可见球队在外漂泊的时间之长。

2月28日，2020环阿联酋公路自行车赛两名参赛者确诊新冠肺炎，该比赛已经被叫停。第二天，阿联酋卫生部宣布，对阿布扎比亚斯岛隔离区内，具有潜在感染风险的167人完成了新冠肺炎检测，结果皆为阴性，尚无确诊病例。即便如此，身在阿布扎比的申花队员们仍保持着谨慎的态度。训练课结束后，疲惫的球员们都直接返回酒店房间闭关，不会在酒店外逗留，以减少与陌生人群的接触。“从海口颁布针对疫情的特别队规后，全队上下都一致遵守，为的也是避免感染出现，使球队出现不必要的问题。”俱乐部方面称。

热身赛赛程缩减，回国后暂无隔离要求

周末起程返沪 建议“蓝血人”不要接机

“等于是把海口的又重复了一遍。”抵达阿布扎比后，申花从体能恢复开始，进而将训练的重心推向技战术打法。队伍人员齐整，主教练崔康熙也可以尝试演练多套阵容，以应对亚冠和中超的不同比赛。根据申花此前的安排，球队将在迪拜进行四五场热身赛，以保持球员的比赛状态。申花的上一场热身赛还要追溯到1月29日，在海口对阵海参崴光能队。一个月没有与其他球队进行实战演练，也让俱乐部积极推动热身赛的安排进程，一周前，球队就已经计划好了3月10日与石家庄永昌的热身赛。

在3月13日，申花将进行第二场热身赛，对手是同样在阿联酋集训的广州富力。原本球队还将与重庆斯威、阿布扎比

当地球队进行热身赛，但是申花取消了这两场比赛。昨晚，俱乐部高层召开球队会议，宣布打完与广州富力的热身赛后，球队将在周末(14日)返回国内。

热身赛的临时调整与亚冠赛程有密不可分的关系。在亚足联确定3、4月份东亚区亚冠小组赛延期后，申花方面决定，将按照4月7日亚冠比赛进行的方案继续备战，并正式致函珀斯光荣俱乐部方面，协商比赛在4月份进行的可能性。球队重新判断了热身赛的计划，因此取消了之后的两场热身赛。

在返回上海后，有球迷担心球队是否需要隔离14天。从五天前，市新冠肺炎疫情防控工作领导小组新闻发布会上可以获知，有过韩国、意大利、伊朗、日本等重点国家或地区旅行或居

住史的，一律实施居家或集中隔离观察，也就是统一隔离14天。目前，阿联酋未被列入这一范围内，因此球队或将免于隔离要求。但俱乐部也表示，球队将积极配合防控相关工作，如若需要自我隔离，俱乐部将会采取相关措施。包括基地内的所有工作人员，早已严格执行疫情防控标准。

在历年申花冬训结束，球队返回上海时，“蓝血人”的接机已经成了球迷文化中的一项传统。但由于疫情还未得到完全控制，加上此前浦东机场已有数例境外输入型病例，在此也希望申花球迷暂且隐忍对球队的思念，待到疫情结束后，来日方长。

值得一提的是，在沙拉维一次分享自己的训练照片时，原申花球员马

丁斯也出现在其中。事实上，尼日利亚人早已抵达阿联酋，并随队前往阿布扎比训练。在一张球队抵达阿联酋的照片中，有人光是凭马丁斯熟悉的爆炸头，推测出这位2017年足协杯功臣的归来。据知情人士透露，虽然已经一年多没有参加过正式比赛了，但今年36岁的马丁斯的身材跟2018年离开申花时没什么两样，甚至上肢力量还有所提升。目前为止，申花还未与马丁斯签订工作合同。虽然冬窗已经结束，按照中国足协的规定，马丁斯上一个足协注册地为国内，符合足协有关“国内转会”的规定，他可以在国际转会窗口关闭之后继续与申花签约。在之后的两场热身赛上，他的表现或将左右崔康熙的最终决定。

