

隔离期满，申花或将下月集结



回到上海后，沙拉维进入隔离状态

本报记者 龚哲汇

3月15日晚，上海申花从迪拜返回上海，并于次日凌晨抵达康桥训练基地进行全封闭管理。截至昨天，为期14天的隔离已经结束，球队就下一阶段的训练已经有了初步计划。

目前，中超所有球队都已结束海外拉练返回国内，在隔离结束后重启训练计划。但由于疫情尚未完全稳定，足协也无法决定2020赛季联赛的比赛方式和日程。球队只能通过日常训练维持状态，并且等待足协的消息。

在14天隔离期间，康桥基地对各区域进行了严格的管理，尤其是一线队的宿舍楼和健身房，即便是俱乐部的工作人员也必须经过许可后才能进入。隔离结束后，上海申花将放假一周，并计划在4月6日于康桥基地集合，

开展第四阶段的训练。

回归训练是好事，但不同于在海口和阿联酋训练，申花将士并未全部归队，成了球队之后训练的难题。为了防控输入性病例，我国从3月28日零时起，暂时停止持有有效中国签证、居留许可的外国人入境。此前，姆比亚回喀麦隆办工作签证，签证刚到但喀麦隆实行了封闭政策；而莫雷诺则回哥伦比亚接家人，因为女儿扁桃腺发炎无法登机，等到孩子病情好转后，哥伦比亚方面宣布“封国”。目前，两位外援只能在家积极训练，“我正在积极地保持状态，渴望早日回到上海。”莫雷诺在个人社交平台上写道。

而更令崔康熙头疼的，莫过于多年搭档的助教团队不在自己身边。目前，申花教练团队只剩下崔康熙一人，其他韩国教练因为回国办理签证，如今无法

来到中国。所幸目前中方教练组全员到齐，此前长达近两个月的冬训，也让中韩教练团队配合默契。此外，身处韩国的助教团队会通过互联网即时与崔康熙沟通，完善球队之后的训练计划。

在限制入境前，申花旧将马丁斯“压哨”抵达了上海。据悉，尼日利亚人有机会与申花再续前缘，俱乐部考虑与他签订一份短合同。回到上海后，马丁斯严格按照规定进行自我隔离。外界曾质疑“老马”近两年没有进行正式比赛，恐怕不复当年之勇，马丁斯用一张自拍巧妙回应。照片上，马丁斯的腹肌胸肌清晰可见，可见即使没有比赛，他也依旧保持训练，非常自律。如果一切顺利，他将与球队进行合练，在外援没有到齐的情况下，马丁斯的回归对于球队而言无疑是一个利好消息。

宿舍训练场两点一线 申花上体女足高标准“复工”

本报记者 龚哲汇

上周四下午训练前，上海下了一场大雨，申花上体女足因此将训练改在室内。可就在开练前半小时，天气又突然转好，好像刚才一切没有发生过，领队随即取消了健身房的预约，在微信群里通知“训练照常”。

就像变化多端的天气，申花上体女足从冬训到今天，“变”已经是球队现在的常态。“如果没有疫情，我们在海埂的春训早就结束了，全国成年女足锦标赛也打开了。现在很多计划没办法落实，我们只能走一步看一步，尽可能做好充足准备。”主教练叶志竟说道。

冷清校园火热训练场

大雨之后的学校又冷清了几分，因为疫情还未完全结束，学生没能如期开学，3月本是熙熙攘攘的校园，如今行人寥落，“现在有一些别的队伍回来了。此前一段时间，只有我们女足在训练。”全队三十多人行走在校园内，就是这里一天最热闹的时候。“感觉人还没有学校的猫多。”一位队员说道，说完用手机给路边的野猫拍了张照，这样的小惊喜足以丰富她们的训练时光。

下午3点钟训练，队员们戴着口罩，提前10分钟到宿舍楼门口集合，随后在值班教练的带领下前往学校的训练场。两地相距不过300米，穿过恒仁路便到了学校西门。每天的这段路程，是她们在学校和宿舍之外的唯一时光。“进学校就是训练，训练完就回宿舍，进行封闭管理。”按照规定，队员们不得离开宿舍园区，不得出入其他的公共场所，“如果一个人出问题了，那么全队也逃不掉，特殊时期，这也是大家的义务。”

因为是最先开始训练的球队，宿舍和学校两边的保安早已熟知她们的身份。训练前，学校保安依次为她们测量体温，随后将数值记录在案。教练员则在边上看着，确保全队一切正常后，再分配记录数据的仪器。

队员分三批回归球队

封闭式管理，一周训练六天，有时还要切换到一天两练的训练节奏，与还在家等开学的同学相比，申花上体女足队员的生活着实不易，而在此之

前14天的隔离生活更是堪称严格。

“球队分了三批回来，每批相差一周。”叶志竟介绍道，“第一批是上海本地的队员，大约为球队人数一半。第二批则来自疫情不太严重的地区，最后一批则是广州、河南等地，当时疫情较为严重的地区的队员回归，她们的家人也比较担心，我们也考虑到可能在回来的途中有一定风险，因此制定了这个特别的计划。”

学生球员还要上网课

不仅是队员，从外地回沪的教练和工作人员也进行了相关隔离，身处同一楼层，彼此之间无法见面。每天有专人将食物放在房间门口，房间内的她们需要完成教练布置的个人训练任务，还因为学生的身份，需要上网课完成作业，除此之外就是和家人或好友视频，以此缓解独自一人产生的压力。

“几天前，还有几个队员在场地里打起了太极拳，后来和我说这是网课作业。”虽然学校处于封闭状态，但网课已经陆续开始。在每趟训练课后，教练组还会询问队员有没有按时完成作业，若有人遗漏，还会遭到已经读上研究生的队友的语言敲打。

队医只能远程给建议

本地队员先解除了隔离，随后返回宿舍进入封闭管理的节奏。因为队伍人员一时间不齐整，球队无法进行技战术和高强度的训练。“训练以恢复性为主，教练组需要看看她们一个假期后的身体状态。”春节期间，教练组受到线上直播上课的启发，决定通过视频的方式来指导球员训练。球队分成四组，每个教练带一组进行训练。一个多月的线上训练，球员保持着全勤的节奏，并在日常生活中注意饮食结构。“队员很自律，身体情况比我们预期中的好，这样现在恢复训练也可以有所减少。”

球队近期以技战术配合、攻防训练和小组对抗为主，对抗赛结束后，球队还加练了头球项目。换好装备打扫完球场，大家重新集结返回宿舍，有人绑上了冰袋缓解肌肉疲劳。因为队医不能进学生宿舍，近一个月的时间，训练后的理疗无法正常进行，“只能等疫情好转了，这段时间大家克服一下，我也给她们一些建议，让她们互相帮助恢复。”队医说道。



“非典”过来人给队员解压

球队昨天放假，几名队员相约在宿舍的乒乓球桌切磋球技，类似“小团建”也是教练组特别支持的活动。训练时教练们会观察队员的精神状态，但凡发现异常情况，训练后他们会以聊天的方式，了解队员的心理诉求。“球员压力大我们最清楚不过，这段时间的生活，只有球队间的相互陪伴。疫情是困难也是机遇，现在是球队融合的最好的时候。”

时间回溯到17年前，2013年“非典”时，申花上体女足的教练组和今天的队员们正是差不多的年纪。同样是经历联赛停摆和封闭生活，教练们在面对今天的疫情时，能深切体会队员们的心理活动。训练之余，教练们也会向队员们提起陈年往事。

“当时我也不在上海踢球，所以特别能理解现在这些非本地球员的心情。”2003年，主教练叶志竟效力于天津汇森女子足球队，征战全国女足联赛赛事。“非典”爆发使联赛停摆，球队只能全部迁入一个大院进行训练。“吃住训练都在大院里，封闭生活封闭训练。”每每训练之后，叶志竟一定会与家人通个电话，了解上海家人的情况，这也是队员们仅有的“娱乐活动”。封闭的时间久了，难免产生精神压力，每周队员最期盼的就是“采购日”，她们提前写好购物清单，再由球队总经理外出采购运回大院。

相较于主教练，两位女足助教李伟一和朱建敏的境遇则好得多，“非

典”时期他们正在上海。李伟一效力于中乙球队上海天娜足球俱乐部，因为疫情来袭，球队只能在闵行西南体育场封闭集训。“很多事情记不太清了，当时也年轻，没太担心过，对疫情的认识不像现在深入。”身份从球员转变为教练之后，李伟一特别注意队员们的个人情况，“身为教练员，既要考虑到每天的训练情况，也要保护好全队的身体健康。”

“我记得联赛打了几轮，然后就停了。”2003年，21岁的朱建敏效力于上海申花。联赛停摆，球队只能在康桥基地进行训练，“为了安全起见，也是全队住在基地里。外援也在疫情少许缓解后，才开始走训。”当时，外援托马斯还会在家中做好手工蛋糕，送到基地来与队员们分享，这也是闭期间为数不多的“加餐”。

抗击“非典”期间，申花在康桥基地与中远进行了一场慈善赛，朱建敏担任了当时的首发门将，“踢到一半下了场雨，比赛也不得不终止了，就像疫情打乱了当时的联赛一样。”赛前，他随申花队曾进行过队内捐款，善款由时任主教练吴金贵投入捐款箱中。当时的一个小插曲令所有人影响深刻：由于信封太过饱胀，几乎卡在捐款箱的入口处。吴金贵却说：“捐钱事小，疫情事大，没有安全的公共卫生环境，职业足球不可能平稳发展。”如今朱建敏角色转换，也更能理解当时主教练的一番话。

推进引援，原国脚加盟

并非所有队员都是从学生宿舍出发前往学校的。

新赛季，申花上体女足将征战女甲联赛，以上赛季球队的实力，要想在女甲稳住脚跟，队员们最缺少的是职业联赛的场上经验。因此，在这个冬天，申花也积极推动引援工作，在各个位置上引进了共计四名球员助阵。尤其是在前场位置，球队更是引进了原女足国脚增强进攻实力。

关于选人方面，教练组不仅对各球员的技术特点进行考量，并且特别注重球员的精神品质。对于这些新援而言，如今一同训练的新队友，不过是刚刚踏进职业足球战场的新兵，两者实力存在一定的差距。因此新援如何融入到球队中，并且带动原有队员，更是一门学问。

目前，申花上体女足已经能排出两套完整的阵容进行比赛，教练组在相同位置上的人员选择也变得丰富起来。而在职业球员加盟球队后，原先的队员也感受到了前所未有的竞争压力。“队员还是要强的，看得出想竞争一下主力位置。”新援的加入，也加快了球队向职业化转变的速度。

和男足球队一样，迟迟未公布的女足赛程，也让申花上体女足教练组难以进一步展开训练计划，“目前只能维持现状，等待具体通知。”随着第三批球员陆续解禁，球队的训练计划也从体能恢复慢慢转变为小组训练，但训练暂时不敢上大强度，“担心队员状态起来了，但依旧没比赛，状态又掉回去。”

目前来看，中国足球联赛最早重启时间也要到5月下旬，这也意味着部分队员的比赛时间可能会缩短。

由于申花上体女足是一支以学生为主体搭建的球队，队员毕业后将面临继续踢球还是另寻出路的选择。今年是球队迎来的第一个毕业季，具体方法还需要教练组、俱乐部和校方的讨论，“好在俱乐部和学校都非常支持，前些天相关领导都亲自来到训练场观看训练。球员也明白成为职业球员意味着什么，我们教练组会做好充分的预案，到时候灵活解决问题。”