

宅家苦练 莫队主刷右脚射门

启动、加速、急停、变向，再启动、射门。沿着院子里小足球场的边线，莫雷诺一次又一次地重复着这样的练习，虽然因为新冠肺炎疫情被“关”在了哥伦比亚的家里，但一向自律的申花队长即便是在“单练”，也丝毫没有含糊，用他自己的话说就是“流的汗不比踢一场比赛少”。

本报记者 李冰

在莫雷诺发布的训练视频中，几次射门都是用他的右脚完成的，而且准头相当不错，对他这样一名纯左脚将来讲，这显然有些不太“正常”。是偶然为之，还是趁着居家隔离的机会刻苦训练，希望能够GET到一项新技能？最终，对莫雷诺最为了解的申花俱乐部人士给出了答案：他确实是在练右脚射门。

对于将里克尔梅视为偶像的莫雷诺来讲，他一直都希望自己能像阿根廷球星那样，拥有技术同样出色的左右脚，而不是像现在这样，只能靠左脚“一条腿走路”。随着年龄的增长，最近几个赛季，莫雷诺在球场上的位置越来越靠前，尤其是在韩国主帅崔康熙手下，他成了名副其实的高中锋，比赛中也获得了比以往更多的射门机会，而由此带来的一个问题，就是当他并不擅长的右脚面对机会时，总是不由自主地要调整到左脚，有时甚至会用上插花脚这样看上去并不正规的动作，多少影响了射门的效果。

事实上，从今年1月份在海口集训开始，莫雷诺便有意识地加强了对右脚的使用，尤其是在射门的环节，毕竟到了比赛场上，从右脚到左脚哪怕是0.1秒的调整时间，都可能会导致射门动作完成的延迟，尽管这对一名从小就习惯了左手左脚的“左撇子”球员来讲，由此带来的不适和别扭超乎想象，但他还是选择了坚持。

从2012年到2020年，莫雷诺已经在中超踢了九个赛季，而这同样也是他主动求变的原因之一。“当所有人都知道你的左脚能力强并且都防着你的左脚，如果这时候你的右脚能够发挥作用，一来可以出其不意，二来

也让对手防守你的难度更大，莫雷诺是个聪明人，他当然知道应该怎么做。”同样在网上看了莫雷诺居家训练之后，对于队长GET到的右脚新技能，申花教练组一位成员坦言相当期待：“像他（莫雷诺）这种水平的球员，只要他想并且多练练，应该是能踢出来的，哪怕能达到左脚一半的水准，肯定也够用了。”

虽然中超联赛何时开打还没有定论，但莫雷诺还是期待着能够早日回到上海，跟队友一起备战，尤其是对他来讲，一直期待着能够在亚冠赛场上有所突破。“上一次（2018赛季）我们的表现其实挺不错的，如果能赢下一场，最终的结果可能就不一样了，所以多少还是有一些遗憾吧。今年我们补充了一些非常有实力和经验的队员，申花队变得更加强大，大家都希望能在亚洲赛场上证明自己，给申花球迷带来更多的快乐，这一点非常重要。”结束了上一期冬训之后，莫雷诺希望把家人从哥伦比亚接到上海，毕竟在那个时候，国内的疫情已经趋向稳定，而中国之外的很多地方开始呈现出爆发的势头。不过，让莫雷诺没有想到的是，就在他们一家人准备动身的前一天，女儿因为扁桃体发炎导致发烧，随后哥伦比亚为了防止疫情扩散实施“封国”，申花队长就此被困。从目前情况来看，哥伦比亚最快要到4月14日才能解除封闭，但莫雷诺具体什么时候能够回到上海，除了能否第一时间安排好行程，还要看届时中国的疫情防控规定。不过即便如此，莫雷诺对于回到上海显然已经有些迫不及待了：“我现在每天在家坚持练习，保持好身体状况，同时我也渴望着尽早回到中国，回到上海。让我们团结一致，赢得这场（抗疫）战争的胜利！”



莫雷诺在比赛中射门

本报记者 陈嘉明 摄

有人玩乐高 有人当“煮夫” 最怕陪“神兽”上网课

本报记者 李冰

“理想和现实之间，总归是有差距的。”谈到解除隔离之后回到家里的“幸福”生活，一名申花队员坦言，虽然以前也带过孩子，但从来没有想到，连续几天从早到晚的“零距离”接触之后，父子间友谊的小船“经常处于翻与不翻的边缘”。“本来两个多月没在一起，在外边的时候，脑子里经常会想回家之后怎么跟他一起玩，结果没两天就要打起来了。我不知道我小的时候是不是也这样，如果是的话，那我父母他们实在是太不容易了。”

从阿联酋回到上海，经过14天医学观察之后，申花队放假一周，对从今年1月初便离开了上海的球员们

讲，总算是得到了跟家人团聚的机会。虽然目前国内的疫情形势正在好转，但是考虑到球队4月7日将会重新集中，进入第四阶段的备战，俱乐部和教练组也提出了明确的要求，让队员尽可能地“宅”在家里，避免外出，确保不会出现任何问题。

从1月份的海口集训开始，跟家人视频通话成了绝大多数申花队员每天必须的“打卡”任务，而且这样的状态，一直延续到了球队从迪拜返回上海，在康桥基地集中隔离的这段时间。解除隔离回家之后，很多队员做的第一件事情就是“还债”，此其是那些已经身为父辈的球员，之前的种种承诺，也终于到了需要“兑现”的时间：柏佳骏陪着儿子完成了他答应了很久的乐高

积木，曹赟定也时不时地做上一回家庭“煮夫”，虽然水平如何无从知晓，但是用他自己的话说就是“关键是要有一个好的态度”。

至于今年3月初被推荐进入大学的朱辰杰和蒋圣龙两名年轻队员，由于他们选择的并不是体育专业，需要参加文化考试，趁着这个空当，也可以静下心来好好准备一下了。

不过，对于那些陪着家里“神兽”上各种网课的人来讲，呆在家里的日子就没那么好过了，用一位俱乐部工作人员的话说，就是“他学的那些东西，咱也不敢问，咱也不敢说，还得一天三顿供着他吃喝，终于理解为什么那么多人盼着学校快点开学了，我现在满脑子就是两个字：工作……”

沙拉维：居家训练是一种财富

本报记者 龚哲汇

3月15日，结束阿联酋冬训的申花返回上海，并进行14天的隔离期。其中，沙拉维没有随队返程。“小法老”与哥哥在迪拜呆了五天后，于3月21日启程，并在抵达上海后按照规定进行自我隔离。截至今天，他已经安分地在酒店里待了14天，对于天性喜欢热闹和聚会的意大利人而言，这段特殊时光令人难忘。

回到上海前，沙拉维就从俱乐部工作人员方面，得知自己需要隔离两周。在海口冬训期间的所见所闻，包括之后号召社会向意大利捐款一事，都让沙拉维对新冠病毒有了充分的认识，因此他也相当配合俱乐部的这一安排。“击败病毒的唯一方法就是待在家里，遵守安全条例的确会产生影响，中国人已经这样两个多月了，每个人都在采纳政府的建议，”沙拉维向意大利球迷介绍道，“你必须为所有人的利益负责并进行协作。只有这样，一切才会回到从前。”

身居陆家嘴的摩天大楼，拍摄窗外的美景已经成为沙拉维每日打卡的

项目。与离开上海时相比，浦东的街道开始逐渐恢复正常，沙拉维不禁为中国防疫措施取得的成果感叹，“一切在恢复正常，中国、上海都在重新开始生活。此前的紧急事态激发了大家强烈的责任感，现在已经能看到结果，我希望这些能在意大利也尽快实现。”

如今意大利国内疫情仍然不容乐观，沙拉维也非常挂念祖国的情况，“想念祖国，我已经很久没有回去了，我也想念我的朋友，”与哥哥在天一方，两兄弟一起在落地窗前挂起一面意大利国旗，时常睹物思人，怀念在意大利的时光，“我曾在凌晨4点钟起床看意甲联赛，现在我也希望联赛早日恢复正常。”

虽然还处于隔离期，球队也还没有开始训练，但沙拉维对于自己的身体情况仍保持着高标准要求。在隔离前，他已经准备好了室内训练器材，壶铃、重力球、哑铃一应俱全，“幸运的是，我有机会在家中训练，我并不孤单，而且我绝不认为居家训练是一种牺牲，反而是一种财富！”

外援加盟中国俱乐部，学会忍受孤独是一门必修课。好在居家隔离期

间，沙拉维的哥哥常伴左右，因为隔离不得外出，过去不太做饭的哥哥这几天厨艺见长，每天变着花样地为弟弟准备三餐。“我从未评价过他的厨艺，但是的确不错，”沙拉维说道，“每天都对他的厨艺感到惊讶。”有时为了准备次日的早餐，哥哥会在厨房准备到深夜，一边还要防着提前“剧透”给弟弟。

过去两周，沙拉维严格遵守隔离要求，不仅是酒店大门，就连房间门也一步不出。好在在隔离前，沙拉维提前为自己准备好了足球游戏和桌游等娱乐项目。而“小法老”第二热爱的运动斯诺克，也成了隔离期间“杀时间”的利器，“毫无疑问，斯诺克是我除足球外最爱的运动。”沙拉维还把自己打球的视频发给斯诺克选手特鲁姆普看，让世界冠军评价自己的球技是否见长。在沙拉维效力罗马时，他曾在赛后立即乘飞机前往伦敦看特鲁姆普的比赛；而特鲁姆普在去年参加上海大师赛时，前往虹口观看申花队的比赛，两人交情非常深。

结束隔离生活后，沙拉维将在4月7日前往康桥基地开始训练，并在那里等待联赛重启的消息。

