

申花复工,康桥基地一级戒备

独家揭秘

随着球员的收队,申花也从本周开始正式“复工”,而如何保障教练与队员的卫生和健康安全,自然成了俱乐部高层和康桥基地“优先级”考虑的问题。“其实从1月份在海口集训最后一个阶段开始,到后来去阿联酋迪拜和阿布扎比,球员防疫和自我保护的意识就已经非常强了,对于教练组和医务组的要求也非常配合地去执行,所以这方面的问题不大。”正因为有了之前的经验,对于即将开始的又一次封闭集训,申花方面做好了充分的准备,“严防死守,确保教练与队员在一个安全、健康的环境中安心备战,不能出任何问题。”

专题撰稿 本报记者 李冰



康熙会议室庆生时刻准备开赛

本报记者 龚哲汇

周一下午3点,上海申花重新回到康桥基地,开始了新一阶段的训练。首堂训练课结束后,申花教练组在会议室内向队员们简单介绍了之后的训练计划。

此前,俱乐部为全体教练和球员安排了两周的假期,这也是球队自回国隔离14天后,首次在康桥基地正式集结。在队伍之中,队长莫雷诺、新外援姆比亚和韩国的助教团队因滞留各自国家无法出席,但如此大阵仗集结训练,队员们也感受到复工带来的快乐。“此前放假大家以小组的形式来健身房训练,所以彼此见到的人不全。如今大家重新集结,这种感觉非常好。”一名队员说道。

首次训练课强度并不高,因为刚刚收假,教练组依旧以体能训练为主。队员们在训练场上慢跑恢复,许久没见的队友聊两句近况,球队整体气氛相对轻松。当然,这样的强度不会延续太久,根据足协之前提出的“春季大练兵”计划,每周有效训练时间不少于16个小时,并对耐力和力量进行强化训练。申花也将严格按照要求,完成文件中的各项指标。

在训练课结束后,俱乐部召集全体成员前往会议室开会。训练日的前一天,正好是主教练崔康熙的61岁生日,然而因为备战任务紧张,主帅无暇为自己庆生。但球队依然在会议室内,集体为崔康熙进行了一个简单的仪式。在队员们的掌声中,崔康熙又露出了标志性的笑容,表达感谢之余,再次鼓励大家积极训练备战,时刻准备迎接联赛的到来。昨天,队中另一位韩国人,金信煜迎来了自己32岁的生日,队员们在训练前为韩国“欧巴”送上了祝福。

在鼓掌的队员中,新援冯潇霆也为崔康熙送上了祝福。首次以申花球员的身份来到康桥的训练场,冯潇霆和崔康熙热情地打了招呼,并且一边训练,一边观察着基地的环境,“球队基地各方面的条件都非常好。”值得一提的是,申花在海口和阿联酋训练时,康桥基地内的草坪得到了工作人员的精心保护,一个冬季过去后,草皮依旧保持着高质量的水准。

感慨最深的莫过于马丁斯,时隔近两年,“老马”又回到了康桥基地,只是和当初离开时不同,基地内新建的健身房、场边的照明设施让他充满了新鲜感。基地虽变,队友大多还是熟悉的队员,训练之余马丁斯和队友们积极互动,“老马”在个人社交平台上晒出水陆两栖游艇,引来了莫雷诺,甚至是远在英格兰的伊哈洛点赞。

受到疫情影响,足协还未公布中超的具体开赛时间。网络上有流言称,比赛延后一两个月,甚至7月开打,队员们有所耳闻。“我们和球迷一样,也希望能早日恢复正常。长期训练而没有正式比赛,对于我们也是一种考验,但越到这个时候,越要静下心来,一如既往地保持训练。”一位队员表示,一直以来球员们都没有完全放松,所以对现在的训练节奏适应得不错。

错峰用餐,不许扎堆闲聊

因为空间相对封闭狭小,人员之间无法保证足够的“安全距离”,一直到现在,还有不少餐饮企业无法正常开门营业。对同样属于“人员密集型”的申花队来讲,如何保证教练和队员的用餐安全,让他们花费了不少心思。

对于已经习惯了自助餐的教练和球员来讲,固定饭菜搭配的“分餐制”并不现实,毕竟球员来自天南海北,有人喜欢甜,也有人喜欢咸,口味很难统一。由于队员训练结束之后的“节奏”并不一样,球队管理人员也因势利导,根据球员各自的习惯安排不同的就餐时间。“比如说我们晚餐的时间是6点到7点,有人喜欢一到六点钟就吃饭,有人喜欢快7点的时候再过去,然后我

们就做了个调查,根据每个人的情况制定了一个时间表,确定前10分钟有谁去,第二个10分钟谁去吃,然后是第三个、第四个10分钟,这样就能把时间错开,确保餐厅里吃饭的人数在控制一定范围之内了。”

除了错峰用餐,进入餐厅之前必须用洗手液洗手之外,俱乐部还对教练和球员提出明确要求,吃饭期间每张桌子最多只能坐两个人,而且不能面对面地坐,更不允许扎堆聊天,不能出现以前那种一个人手机里有什么好玩的东西,好多人围在一起观看的情况出现。“此前在阿联酋集训的时候,我们也是这么规定的,大家都非常理解,执行起来也比较自觉,这方面不会有什么问题。”

减少接触,健身房轮流用

除了申花楼之外,前年刚刚扩建的健身房,同样也是重点防护的“禁地”,除了一线队教练和队员之外,其他人一律不准入内。

考虑到球员刚刚经历了两周的假期,身体机能目前正处于恢复阶段,最近一段时间的训练当中,教练组安排了相当多的肌肉力量练习,其中绝大多数要在健身房内完成。虽然经过扩建之后,申花队的新健身房容纳全队二十几名球员一起训练没有什么问

题,但是为了安全起见,教练组会将队员分成几组,每个组都安排了不同的训练内容,避免多名队员同时聚集在一起。

除了近距离的直接接触外,由于健身房内的各种器械使用频率相当高,队员之间因为使用同一器械出现“间接接触”的风险也不容忽视,所以作为日常“消杀”的重点区域,康桥基地的健身房很有可能也是被工作人员“洗礼”最多的地方。

训练饮水,也讲安全距离

按照队里的要求,队员进入健身房之前,都要用免洗洗手液进行消毒。

此外,训练期间的补水,队员除了要按照瓶身上的号码拿自己的那一瓶之外,把水喝光之后才能把瓶子放到箱子里,而不是像之前那样,经常把喝了一口或者一半的水瓶混放在一

起,跟队员一样,饮料瓶之间也要保持“安全距离”。

至于室外的训练,由于场地比较空旷,空气也能保持流通,再加上没有球队之外的人,即便队员之间有一定的密切接触甚至身体对抗,基本上也不会有什么风险。

手这些队员经常会接触到的部位,更是增加了消杀的次数。考虑到球队训练的实际情况,再加上进入基地大门时对于已经进行过体温检测,他们在申花楼以及在球场进行训练时,并不需要佩戴口罩,但是只要离开申花楼附近的区域,哪怕只是到两三百米之外的俱乐部办公室,都必须按照要求戴上口罩。

餐厅厨师“不出户” 食材运送“无接触”

民以食为天,球员同样也不例外,而申花队员吃得好不好,一日三餐能否确保营养充足,很大程度上,都要取决于餐厅厨师的水平和发挥。

新冠肺炎疫情之前,康桥基地餐厅的厨师每天都会外出采购新鲜的食物原材料,毕竟食材好不好,球员每天应该吃什么,他们更习惯用自己的眼睛来“把关”。考虑到外出可能带来的风险,疫情期间,负责一线队餐厅的厨师和保洁人员不但不出基地,甚至在申花楼里也是“足不出户”,吃住都在基地,不跟外面的人员接触。每次制定好菜单之后,都会有专门的工作人员负责与供应商进行联系,后者将当天球队所需的食材送到基地门口,保安用电瓶车运到申花楼门口,然后再由厨师拿到厨房进行加工,全程实现了“无接触”运送。

快递包裹暂不直达 保安先行集中消毒

对于给一线队教练和队员的快递,基地方面也采取了同样的应对措施。以往为了方便球员接发快递,快递小哥可以直达申花楼,但是从今年二月份开始,所有快递的物品便只能放到基地大门口,经过消毒处理后再由保安送到申花楼,队员自己再去领取。虽然多了一道程序,多少带来了一些不便,但是考虑到疫情防控的需要,队员也都表示了理解,用一位以往经常网购的“大户”的话说,就是“不管怎么样,防疫期间安全肯定是第一位的,而且趁着这个机会可以少买点东西,也挺好的。”

兵马未动,“粮草”先行。

13日上午,康桥基地的后勤工作人员把刚到的一批免洗洗手液送到了申花楼,除了球员房间之外,大厅入口、健身房、医疗室还有更衣室,几乎每个教练和球员能去到的地方,都“装备”上了一瓶,用他们的话说就是“可能用不到,但是要用到的时候,一定能够找到”。

申花楼变“禁区” 非一线队禁止入内

在康桥基地内,申花一线队教练和队员居住的申花楼,原本就有铁丝网隔断,疫情期间,包括申花楼附近的一大块区域,全都被划成了“禁区”,所有与一线队无关的人员都不得入内,最大限度地降低一线队教练和球员与外界人员接触感染的风险。

包括一线队教练和队员在内,每个人在进入康桥基地之前,除了要有基地的出入证之外,还要进行体温测量,如果有发烧或者其他不适症状,肯定不会被放行。目前的康桥基地内,除了一线队之外,还有包括预备队在内的其他年龄段梯队,以及俱乐部和办公室的行政人员。

为了从“源头”上切断新冠肺炎病毒感染,按照俱乐部的要求,除非有工作必要,除一线队之外的其他人不允许前往申花楼区域,更不能私自进入。与此同时,教练组也一再跟队员强调,尽量避免与球队之外的人员接触,切实做好自我保护和防范,训练的之余尽可能地一个人“宅”在自己的房间里,不要像以前那样去“串门”,这既是对自身负责,更是对队友以及申花全队负责。

公共区域定点消毒 门把手增加消杀次数

作为教练和球员在基地里的“家”,申花楼同样还承担着球队开会、队员治疗以及吃饭这样的功能,是教练和队员停留时间最长的地方,自然也成了球队防疫工作的重中之重。除了大厅走廊这些公共区域每天保持定点消毒之外,像更衣室和医务室门把