



终于，在经历了足球史上——也可能是整个人类历史上——最为不同寻常的一段时光后，虽然看起来和以前有些不一样，但英超联赛终于回来了。在这个前所未有的艰难时刻，我们都一直为自己的家人与朋友忧心忡忡，现在，我很高兴看到足球回归，让人们重新乐在其中，让人们找回他们所爱的东西。是的，无论体育运动，还是商业或人生，最重要的都是坚持。



换五人规则对足球无益

暂时还没倒好时差

我现在在中国为大家写这篇专栏，这也是我第三次接受隔离，和大连人全队一起。说实话，最近我的生活中的很大一部分都是在封闭空间里度过的，我给自己安排了个计划表，在房间里慢走，进行一些运动以保持健康。当然了，我也看了很多比赛，升级了我们用以追踪球员身体情况的软件，更新了从去年以来的各种数据，为新赛季做好准备。

最近我一直在打电话，有时候我甚至会把时间搞错，这几天我还没倒过时差来，凌晨三点就会醒，然后开始给人打电话，再然后才发现时间不对，这也太早了。我努力让自己忙起来，因为围着足球转的日子还没回来呢，以前如果你知道周六要踢比赛，那么前一天你会有很多事情要准备。但现在你睁开双眼，在床上醒来，发现每一天都是一样的。

谈谈英格兰的情况吧，事情正在发生变化，我很高兴他们做出了重启赛季的决定，这是个正确公平的决定，实际上也是唯一的选择。所有人都知道利物浦配得上举起本赛季英超冠军奖杯，他们的优势实在太大了，但我们同时也要考虑其他球队的情况，有些球队在为欧战资格而战，更重要的是有些球队在为保级而战，还有些（英冠）球队在为升级而战，你不能就这么告诉阿斯顿维拉或其他球队：“这赛季不踢了，你们要降级。”

对所有人来说，降级都是无比痛苦的，会带来许许多多的后果，无论对球迷还是球队所在的城市来说，降级都意味着巨大的痛。俱乐部有权继续踢比赛，有权为保级而战，因为这件事是如此地重要，他们为之付出了那么多金钱、承诺与汗水，你不能阻止他们继续努力。

和家人分隔两地不免会有些担心

此前大连人在西班牙集训时，马德里的疫情不断变糟，我当时的确非常为我妈妈、我的兄弟姐妹以及他们的家人担心，之后疫情又在英国蔓延开来，于是我又开始为我的妻子和女儿们担心。当你和你所爱的人分隔两地时，你总会为他们担心，这是难免的。

我也确信他们一直在为我担心，不过那时我们已经处于隔离状态了，定期就要接受检测。我很早就告诉了我的家人们中国是如何抵抗疫情的，如何清洁消毒，如何洗手，无论去哪里都要戴口罩。我一直在向他们传递相关信息，我一直在说



专题撰稿 特约记者 谢勤德

我认为赛季重启是绝对正确的，虽然我们看到的比赛与疫情之前相比会有一些差别。我看了很多德甲比赛，的确，没有球迷看起来有些奇怪，但德国球队适应得很快，比赛强度也很不错。人们谈论的一个重点在于空场意味着没有了主场优势，但其实在我看来这并没有造成太大的差别，比赛胜负一直都是由球队实力决定的，强队无论在哪踢都能赢。

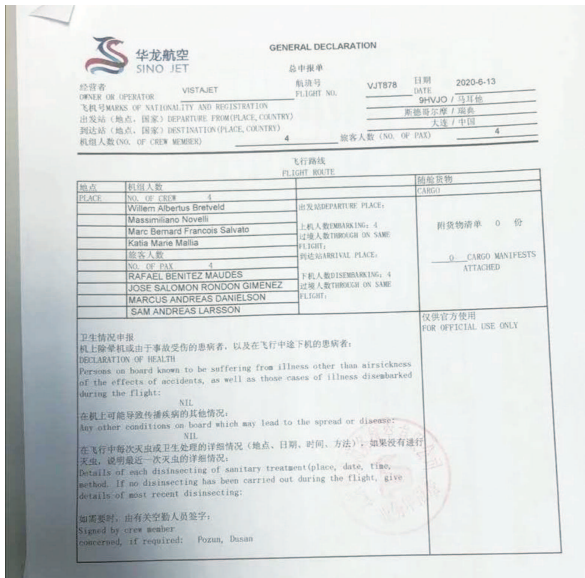
真正的改变是现在允许每场比赛换五位球员了，我能理解为什么要出台这一规定，因为接下来我们要在很短的时间内踢很多比赛，但这只是权宜之计，我们不能一直这么干。我很担心会有人说：“很好，这个改变太棒了。”这一点都不棒！换人太多意味着足球会大不一样，不夸张地说，会变成另一项运动。

事实上，这并不像有些人说的那样会给强队带来更大的优势。的确，那些更有钱的球队可以买到更好的替补

球员，这的确是一种优势，但那些没那么强的球队也可以通过加大身体对抗的方式来弥补劣势，比如说你現在可以让三名球员在上半场就竭尽全力，然后中场休息时将他们集体换下。

这意味着如果你手里有一些没那么出色，但身体素质非常强的球员，你就可以用这一方式来阻止对手踢出高水平的足球。当然了，寻找不同的获胜方式一直都是足球的一部分，但现在促使教练这么做的动力发生了变化。如果比赛中一直都有对手紧跟着你，不断向你施压，比赛会非常难踢，直到那个球员开始累了，你才会有机会去改变比赛。但如果对方场上有三到四名球员都是这么踢球的，他们就不会累了，比赛质量将会大打折扣。

这意味着足球比赛会更接近于是由两场45分钟的独立比赛组成的。换人的理念是什么？一般来说，你不会在中场休息时就换下球员，即便是事情进展不顺，你也会努力让他们重拾信心，向他们分析局势，告诉他们该怎么



贝尼特斯从斯德哥尔摩返回中国，临行前还游览了斯德哥尔摩市，参观了一些地标建筑，例如议会大厦、皇家警卫大楼和瑞典皇宫

在家训练效果甚微

回到中国，新赛季中超时间表仍未出台，不过只要公布，我们就可以立即对工作计划进行调整，为首场比赛做好准备。我读过一些英超球员的观点，他们都对开赛前训练时间不够感到担忧，这也是所有人不得不面对的问题。

我在大连人遇到的一件事充分说明了一个道理，那就是没有任何训练可以取代小组训练和接触训练（相对于保持社交距离的训练）。在我们进行首次季前集训时，有一位球员之前跟着国奥队练了一个半月，毫无疑问的，他的身体与体能状况当时是全队最佳。

后来在开始第二阶段集训时，我们给了这位球员一个12天的假期，尽管他非常职业，在此期间一直都保持个人训练，但12天后当他回到球队，他的身体和体能状况却是全队最差的了。这意味着什么？这意味着无论你在家里怎么训练，有多认真，都不可能赶上正常训练，都不可能像在队内那样和队友竞争。

现在欧洲俱乐部面临的另一困境是那些合同即将到期（6月30日）的球员，赛季还要两个月才能结束，但如果你是一位合同即将到期的球员，而且你的年龄已经超过了30岁，你会冒着受伤的风险继续为球队比赛吗？要知道一旦受重伤，你的职业生涯很可能就被毁了。

还有那些已经提前与别的球队签约的球员，以及那些租借合同即将到期的球员，这都是问题。当然了，从另一个角度来说，这些问题的出现意味着足球的回归，与新冠疫情相比，这些问题微不足道。我知道有人感染了病毒，有人失去了家人，我非常幸运，我和我的亲人们都没有感染病毒。

热身赛2比1战胜青岛黄海

苏州归来，申花继续做“减法”

本报记者 李冰

至少对昨天上午才从苏州赶回上海的申花球员来讲，下午5点在康桥基地与青岛黄海队的这场热身赛，成了名副其实的“客场”。

出于更加接近“实战”的需要，周三（17日）上午的训练结束后，申花主帅崔康熙并没有率领球队返回上海，而是继续留在苏州备战。比赛当天才返回上海。一方面，韩国老帅希望队员好好休息，把注意力全部集中在比赛上；另一方面，崔康熙也希望通过这样的方式提醒大家，从这一刻起，所有人都必须要进入“战时状态”了，毕竟对眼下已经“超员”的申花队来讲，从与青岛黄海队的

这场比赛开始，接下来要通过做“减法”的方式，确定球队参加2020赛季中超联赛的一线队员名单。

根据中国足协公布的2020赛季中超联赛章程，每支中超球一线队可以报30名队员，其中外援人数为五人，国内球员当中必须有三名本俱乐部青训培养的U21球员，目前申花阵中只有汪海健符合U21球员要求，所以新赛季实际可注册的队员只有28人，即外援五人，国内球员23人。在朱建荣租借去了青岛黄海之后，从阿联酋集训开始跟队训练的国内球员刚好为23人，加上尚未正式签约的马丁斯，外援总人数为五人。申花在苏州集训期间，现役国脚杨旭、曾经在申花效力过的宋博轩以及同样出自

已经解散的天津天海队的门将马镇先后跟队试训，从目前的情况来看，杨旭和宋博轩留队的可能性非常大，而这也就意味着一线队的名单也将随之进行调整。对那些位置并不稳固的“边缘”球员来讲，留给他们证明自己的，也只有从现在开始到联赛开始前的这段时间了。

对刚刚穿上申花球衣的杨旭来讲，昨天在康桥基地的这次“亮相”无疑是成功的，因为正是凭借着他在上半场第36分钟时的头球破门，以及朱宝杰在第10分钟时的捅射得分，帮助申花队2比1战胜了青岛黄海队的同时，也以“锋霸”的身份，完成了新赛季申花锋线上的最后一块拼图。