

# 上港今晚抵沪,下月冬训集结

终于能回家了!

上周末,好消息从多哈传来,有关亚冠中超四队回国一事的航线审批工作取得重大进展,当地时间今天上午,包括上港在内,各队开始启程回国,征战了一个赛季之后,球员们终于可以与家人团聚。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

亚冠联赛进行到东亚区决赛阶段,四支征战比赛的中超球队何时能够顺利回国,成为过去几天各方关注的焦点。从7月中旬开始中超启程后,各队已经经历了半年时间训练和比赛,更重要的是,无论是中超赛场还是亚冠赛场,无一例外都是封闭式的赛会制形式,不仅赛制残酷紧密,球员们也有极大消耗。随着北京国安在亚冠四分之一决赛中不敌蔚山现代,中超四支参加亚冠比赛的球队,已经结束了所有赛事任务,赶紧回家是大家最大的愿望。

此前一段时间,各队的外援和外教已经陆续回国,以上港队为例,胡尔克正式离队,洛佩斯和穆伊分别回到各自国家开始度假,主教练佩雷拉也已和教练组一起离开,只剩下奥斯卡和埃杜这样个别需要和球队一起返回上海的外援与工作人员。而众所周知的是,考虑到疫情防控方面的安全需求,四支球队一直处于等待的过程中,其间恒大个别球员表现出了一定的焦虑情绪,但总体上,四支球队还是对现实情况予以了充分理解。上周末接受采访时,中国足协相关负责人表示,中国足协一直在追踪各俱乐部的航线申请审批程序,同时积极和相关部门协调加快流程:“在多方努力下,目前航线批复工作已经取得了很大进展。”

就在上周末,有关工作继续朝着积极方向发展,当地时间上周六起,中超四队已经开始接受双阴测试,即白天测核酸,晚上进行抽血,这一细节也表明,距离球队回家的日子不远了。多哈当地时间今天上午9点,上港就将踏上返程航班,预计北京时间今天深夜抵达上海。

值得一提的是,从中超四队所入住的多哈当地酒店的相关信息显示,酒店将从14日起重新开始对外营业,这也从一个侧面证明球队将集体离开。抵达上海之后,上港全队将进入到为期14天的医学隔离观察期。



原上海男篮体能师助力恢复——

## 小颜近况喜人,或可赶上国足集训

尽管之前已经确认无法赶上球队剩余赛季的比赛,不过时至2月中旬,“动”起来也非常必要。

前往UFC训练营恶补体能

按照以往的时间表,眼下正应该是上港结束一个赛季训练比赛进入假期的日子,不过颜骏凌之前已经“休息”了一个多月,趁着伤势逐渐恢复,他当然耐不住性子,“此前就说过,很快会回来。”前一段时间的训练,主要以体能和恢复为主,由于一线队所有人员都在多哈比赛,因此队里专门为他安排了一名私人教练,帮助他更好地完成每周的个人训练。这位私人教练正是原上海大鲨鱼男篮的德国籍体能训练师菲利克斯。

颜骏凌恢复训练,对上港而言无疑是个利好消息,下个赛季,球队还面临着繁重的比赛任务,随着时间推移,此前一度围绕在这位国门身边的一些转会绯闻也不攻自破。度过了在球

基地内的训练之后,颜骏凌最近开始前往上海著名的UFC精英训练中心,进行体能与核心力量等方面的强化训练。去年6月,UFC(终极格斗冠军赛)在上海开设了精英训练中心,上海这家场馆也成为了UFC亚太区总部,为中国顶尖运动员提供世界领先的训练环境。来到如此“新鲜”的地方训练,颜骏凌也不禁定期于个人社交平台上更新自己的训练动态。从开始恢复训练到现在,已经过去近大半个月时间,颜骏凌笑言,自己可以“恢复比赛了”。

除颜骏凌外,另一名上港伤员张卫也适时回到基地进行训练。张卫是在中超第三、第四名决赛与北京国安的比赛中受伤,为此他也错过了球队的亚冠之行。能够充当边后卫和边翼卫的他此次无法出战,对当时征战亚冠的上港而言,也少了一个可供调兵遣将的选择。目前张卫在积极恢复过程中,一切顺利的话,他能正常赶上球队下赛季前的冬训备战。

“胡尔克是我心中最佳”

转眼之间,除足协杯仍未决出冠

军外,属于绝大多数中超球队的2020赛季已经全部落下帷幕。上港队目前仍在多哈等待回国的消息,而从时间来看,明年球队的冬训很有可能在1月底至2月初前后开启,在此之前,则是中国男足的集训。从目前来看,颜骏凌赶上冬训以及明年3月的世预赛比赛都不成问题。

中超四队征战亚冠期间,中国足协就开始筹划备起下个月的冬训事宜,考虑到关键的世预赛比赛即将在明年3月打响,因此此次冬训重要性不言而喻。除了阵容调和人员筛选外,此次冬训多少也有着一些调整的意味,毕竟经过2020年的摸排后,以李铁为首的教练组,对于目前的国足构成情况也有了心中的框架。在归化球员方面,目前的变数在于特谢拉的情况,如果他能够成为中国队一员,那么对中国队来说无异于一大利好。对颜骏凌来说,目前的他正在身体与体能储备过程当中,从训练节奏来看,进入到明年1月之后,本身就处于训练状态中的他,状态甚至肯定会比其他队友要好一些,毕竟大部分球员应该都是从假期状态下重新集中。

身在上海,颜骏凌也有一些遗憾,那就是未能与球队前任队长胡尔克做个告别。上周中,上港俱乐部正式送别胡尔克,而更早时候,巴西人自己于个人社交平台上向球队作别,胡尔克本人已于上周晚些时候离开多哈,上港一众队友纷纷与其合影留念并逐一告别。得知确认信息后,颜骏凌坦言:“胡尔克就是自己心目中最强外援。”过往四年中,“绿巨人”的职业素养以及在场上的为人处世给他留下深刻印象。作为门将,颜骏凌对胡尔克在前场的作用可谓一目了然,从中超到亚冠,在其眼里,队长的贡献功不可没,“希望他未来一些顺利,期待他有机会再回一次上海。”

上港全队仍在多哈等待回国的消息,远在上海的几个伤员也没有闲着,其中就包括了国门颜骏凌。

11月初,颜骏凌已经完成手术,本月初,这位上港1号就回到世纪公园训练基地,开始了自己的“冬训”生活,由此可见,他的伤势恢复情况非常不错。从目前情况来看,即将于下个月展开的国足冬训,以及明年3月的世预赛,颜骏凌顺利回归都不成问题。

## 元旦前结束隔离,四队间感情升温

11月14日抵达,12月14日离开,恰好是一个月的时间,上港在多哈留下了属于本赛季的最后一段征程。

累,是肯定的。结束中超赛季后,全队马不停蹄来到多哈,用王燦超的话来说就是,所有人几乎没有任何调整。措手不及的还有主教练佩雷拉,他的左手到现在还绑着石膏,至于球队本身,在遗憾负于神戸胜利后,也确实没有更多的力气去总结,先回家成了每个人心中的共同期盼。

等待的过程中,上港球员和工作人员很好地调整了自己的心态,“既然暂时回不去,那就好好休息一下。”每

天上下午,都会有一些球员前往健身房进行一些核心力量训练,以此保持状态,“从时间上来算,回去之后算上隔离,能够在明年元旦前结束隔离期,已经是个不错的结果了。”几乎不止一支球队的人这样说道。征战亚冠的过程中,中超四队从国内联赛的对手,一时间成为洲际赛场的“命运共同体”,其实球员们本身私下里关系都不错,而这次由于同住一家酒店,大家经常会碰到,少不了日常寒暄。而各支球队的工作人员之间,同样也是低头不见抬头见,即便算不上朝夕相处,可彼此也建立起了不错的友谊。同在足

球圈内,互相都抱有一份理解。

在各队的沟通下,酒店方面将对外营业的时间延后至大家撤离后,同时为四支球队配备了短驳车,来往于酒店和训练场之间。因此,比赛虽然结束了,但每天都有一些球员前往场地踢几脚球,当然无一例外都是带着轻松的心情。即将告别多哈前,四支球队的不少球员及工作人员还聚到一起,来了场游戏性质的训练赛,其中就有艾克森、李帅、于汉超、李圣龙等这些来自不同球队的球员。告别多哈,同时告别了2020赛季,下次再见无论是赛场上还是赛场下,又将是新的一年。



体能师菲利克斯  
颜骏凌和原大鲨鱼