

约尼奇抵沪，初七结束隔离

本报记者 龚哲汇

昨天下午，有网友拍摄到原大阪樱花球员马泰·约尼奇现身上海浦东国际机场，身着一袭黑衣的他正排队等待入关。按照相关要求，他将在入境后前往指定地点接受14天的隔离观察。

根据日本媒体的报道，在本周三，约尼奇拿到了来华工作签证，并在昨天乘坐飞机从克罗地亚抵达中国。据了解，在办理签证的这段时间，约尼奇并没有放松对自己的要求，他仍保持着正常的训练。不论是在仁川联或者大阪樱花，约尼奇都保持着相当高的出勤率，过去四个赛季，约尼奇仅仅缺席了一场比赛，被誉为“全勤王”。在K联赛，约尼奇连续两年入选最佳阵容成员，还是I联赛优秀球员奖得主，被认为是最近六年韩日联赛最好的中卫之一。这些出色的表现与他高度自律的职业习惯息息相关。

从昨天开始，约尼奇将正式接受医学隔离观察，顺利的话，他将在2月18日解禁，因此他将无缘申花第一阶段体能储备的冬训。不过从目前的最新消息来看，中超大概率将在4月18日举行，因此约尼奇仍然有足够的时间与球队进行磨合。体验过日韩足球后，约尼奇的下一站将正式开启。

另外一名来到上海的外援巴索戈，在1月29日结束隔离后，暂时没有立即投入到训练中，而是先行调整状态，目前的他仍然处于自我调整状态。上赛季结束后，巴索戈与建业的合同也随之到期，双方未能完成续约，有报道称，巴索戈将在冬季转会期加盟申花。



朱辰杰：用最好的行动来回馈大家

本报记者 龚哲汇

还有四天，上海绿地申花队第一阶段的冬训即将结束，球队以体能储备为主，坚持着一天两练的节奏。在冬训的队伍中，除了受国家队征召的曾诚不在，申花小将朱辰杰也并未随队训练，目前他仍然处于康复期。

在去年3月份申花迪拜拉练期间扭伤后，朱辰杰的伤就出现了反复的现象，当时检查后确诊为右胫骨远端有陈旧性骨折。但是为了不错过联赛，朱辰杰选择了保守治疗，经常通过止疼药以及加强踝关节绷带固定，来坚持进行比赛，其中就包括了两回合的德比战。德比战后，朱辰杰回到上海后进行了微创手术，“我的伤不算严重，俱乐部领导对我的伤病很重视，给我请了最好的医生进行手术，相信很快就会康复回到球场。”

受到疫情影响，上赛季中超赛程紧密，强度高，这一定程度上加深了朱辰杰的伤势，“到后半阶段，其实我的脚打完一场比赛之后，第二天的反应会极其强烈，包括走路都会感觉很疼。”上赛季，朱辰杰在场上发挥难以令自己满意，很大程度上与他的伤势有关，“很难在场上完成自己想做的动作，有些比赛其实我也是想去尽全力，包括断抢的幅度可能就没有以前那么大，总体来说发挥也就慢慢越来越差了。”但作为已经为申花效力两个赛季的朱辰杰来说，他本人肯定是非常希望能够去打比赛，尽自己最大的一份力。“但是确实存在这么一个情

况，脚踝的这种情况不允许我去踢满全场，或者是有一种高强度的比赛质量。”

从朱辰杰的伤势来看，小将能坚持近一年的比赛堪称“奇迹”，据他的康复医生封旭华介绍，在朱辰杰的胫骨下端有一个裂缝，实则为一处胫骨骨片。“我们接到案例时大吃一惊，因为一个骨片，还是非常大的一个内踝骨片，这已经不是一个撕脱性骨折的小骨片了，其实这个部位的体积是非常大。”从常规的运动医学或者运动康复角度来说，这是很难坚持的。“对我们普通人来说，连正常的生活走路可能都受影响。”

回到上海后，朱辰杰做了一个内踝切开的固定术，医生在受伤部位打了两个小钢钉，以起到固定的作用。“但是因为他骨片非常大，而且是陈旧性的，他有将近差不多三个月12周左右的，是不能全负重的。”医生说道。直到在术后的10周左右，朱辰杰才能开始做部分承重的康复训练。刚开始，他在泳池中做一些水中的承重训练，“在水里可以帮他身体减重，二来我们现在着重要将强他的腿部力量。”与此同时，朱辰杰还要训练股二头肌，包括内收肌，外侧的肌肉，在恢复肌肉力量之后，更有效地提供踝关节的稳定性。“如果他的感觉越来越好的话，我们会慢慢从深水区移到浅水区，如果在浅水区他的感觉越来越好，那么我们就是可以把他移到正常的平地上，让他慢慢地开始走。”除了腿部的肌肉之外，像包括上肢、核心在内的常规体能

训练，朱辰杰也没有放弃，时刻保持一个基本的体能状况。

自朱辰杰来到申花后，他的身边从不缺少优秀的后防搭档。毕津浩、冯潇霆、姆比亚等一众年长的球员，都是他学习的对象。“去年，球队引进了很多有能力有经验的防守队员，在这上面也给我们后防线增强了厚度。”朱辰杰说道，“他们这样的能力和经验确实对我帮助很大，可能有时候我在场上踢，有时候我在替补席上准备着，但是对我来说是一种最大的帮助。因为我能去分析他们是怎样踢的，也能学习他们的优点。”如今，新外援约尼奇加盟球队在即，对于朱辰杰而言，克罗地亚人也是一个值得学习的对象。

“我希望赛季前能把我这个伤完全养好，然后能把状态调整起来。因为去年确实我的一些目标，包括状态确实没有发挥出来，对自己来说是不满意的。”朱辰杰说道，“我希望今年新的赛季，我能发挥出自己的水平，包括随着比赛如果能上场，我希望能用最好的行动来回馈大家对我的帮助。”

目前，中超赛程迟迟未定，新赛季不排除在4月开启的可能。早一点恢复对朱辰杰意味着快一些归队，球员本人也希望尽快与队友们一同训练备战。而对于申花来说，新的赛季也是球队转型的重要一年，在限薪限投、大牌外援离去的大环境下，本土球员必须承担起更多的责任，而其中朱辰杰等小将的成长，将是事关球队未来发展的关键因素。

伊哈洛现身沙特 转会利雅得三方共赢

随着申花外援沙拉维以自由身加盟罗马，队中另外一位“大合同”外援伊哈洛的未来也逐渐有了眉目。据了解，伊哈洛现身沙特阿拉伯，此行他是与利雅得青年队接洽。昨天，伊哈洛在各个社交媒体平台上发布了自己在申花效力时期的照片，并附文“XieXie”，以对俱乐部的感谢。

本报记者 龚哲汇

在加盟利雅得青年人之前，伊哈洛租借至曼联一年，他与曼联的租约在1月底到期。31岁的伊哈洛去年冬窗租借加盟曼联，代表球队出战23次，打进5球，贡献1次助攻，展现了不俗的状态，并在去年5月续约半年。然而因为位置竞争不力等原因，伊哈洛没能与曼联继续牵手。此前伊哈洛在接受英国媒体采访时表示，自己愿意前往美国大联盟尝试，目标球队是贝克汉姆的迈阿密国际队，而他的经纪人表示，有英超、西甲的球队已经联系了尼日利亚人。不过，伊哈洛没能与五大联赛和美职联球队成功牵手。

在结束英超之旅后，伊哈洛没有立刻返回中国与申花合练，而是前往了迪拜度假。就在前天，伊哈洛在个人社交媒体上晒出了自己与经纪人抵达沙特阿拉伯的照片，根据英国媒体“天空体育”的报道，他已经接近加盟利雅得青年人。

据本报记者了解，伊哈洛于周三进行体检，但还并未与利雅得青年人签下工作合同，网络流传出的伊哈洛加盟海报，实则是当地网友自制的作品。在等到体检结果出炉后，如果一切顺利的话，他将加盟利雅得青年人。

有消息称，伊哈洛与利雅得青年人签约两年半，他的个人年薪将达到600万欧元，虽然不如在中超的收入，但是在中超限薪的大环境下，这个数字已经是300万欧元的两倍。对于已经31岁的伊哈洛而言，这完全是一份不错的收入。

伊哈洛的下家利雅得青年人足球俱乐部是一家位于沙特阿拉伯利雅得市的足球俱乐部，成立于1947年。目前利雅得青年人在沙特联赛排名第

一，有希望再次进军亚冠联赛，由此伊哈洛将有机会重新回到高水平的舞台上进行比赛。有消息称，利雅得青年人曾经将引援目光放在了原马竞球员迭戈·科斯塔身上，但后者拒绝为其效力，因此利雅得青年人着手寻找替身，有过五大联赛和亚洲赛场效力经验的伊哈洛，正是一个不错的选择。

2019年，伊哈洛受到时任主帅弗洛雷斯的邀请，从长春亚泰转会申花，单赛季出场19次，打入10球，帮助申花捧得2019年足协杯冠军。在效力申花期间，伊哈洛因为养伤和参加非洲杯赛事，不能在申花人员紧张时为球队效力，因此引起了部分申花球迷的不满，不过在这之后，尼日利亚人也受到了俱乐部的处罚，其中包括了根据队纪规进行罚款。而从战术角度看，在崔康熙边中结合的战术体系下，不擅长争抢高空球的伊哈洛的劣势被无限放大，相对于金信煜来说伊哈洛并不能与崔康熙的战术体系完美结合。因此伊哈洛离开申花，不失为一个合适的选择。

随着外援伊哈洛的离队，俱乐部的整体工资水平将大幅降低，符合中超整体大环境的要求。申花还将从伊哈洛的转会交易中得到约250万欧元的转会费，尽可能为俱乐部收回了成本。

加之之前沙拉维自由身转会至罗马，两人给俱乐部的财政支出“减负”不少：沙拉维放弃了2400万欧元左右的收入，申花方面差不多省下3亿人民币，而在伊哈洛方面，申花差不多在尼日利亚人身上省下了1000万欧元，加上得到的250万欧元转会费——申花省下了差不多1亿人民币。换言之，外援伊哈洛、沙拉维相继离队，申花接近省下了4亿人民币。



本报记者 陈嘉明 摄