

申花·25人归队合练，替补中卫租借津门虎

金洋洋：周总说不能让我躺平

赛季初申花新引进的中卫金洋洋，已经于近日抵达天津赴津门虎报到。朱辰杰仍处于术后康复期无法及时复出，蒋圣龙为了获得更多出场机会进行锻炼而租借加盟重庆两江竞技，申花当时的中卫人选仅剩约尼奇、冯潇霆和毕津浩。

专题撰稿 特约记者 拉齐

比起当年8000万身价加盟华夏幸福的创举，申花得到金洋洋几乎没有费什么力气。金洋洋出生在1993年这个略显尴尬的年代，在U23政策出台的第一年，他刚好24岁，但在这之前，他的价值早就超过了同龄所有人的预期。当年刚刚冲超成功的华夏幸福以超出富力买进时的10倍价格将他引进，然后在他身上，却完美体现了什么叫“高开低走”。

东方体育：去年一直在河北预备队，大家也许没见过你的身影了，那段时间你主要是一个什么样的状态？

金洋洋：去年因为合同的问题在河北预备队呆了一年，长期没有比赛，一年过程中身体和心理上对比赛的感觉也在慢慢地下降。因为职业球员就是要靠比赛去保持状态，不管是身体还是心理上的，一定要多踢比赛才会更有自信。去年有一个阶段我对自己没有信心，也会有一些自我怀疑，但还好有很多人支持我，帮助我去度过了这个过程。

东方体育：今年加盟了申花，过去那段时间自己各方面恢复得怎样？是抱着什么样的一个心理加盟的？

金洋洋：在申花这段时间我恢复得很好，崔康熙教练组对我提供了很大的帮助，也对我特别照顾。崔指导知道我去年的情况，也跟我详细沟通过



本报记者 陈嘉明 摄

训练计划和心态调整，具体下来就是让我用更大的训练量去把去年失去的给补回来，所以每次加练都会带着我。年初其实我是抱着一个证明自己的心态去选择加盟的，这是因为之前的各种原因，给外界的感觉是我的能力跟我的身价不相符，所以我始终还是想让外界认可我。

东方体育：你成名很早，很年轻时就入选过国家队，这几年的发展确实遇到了很多坎坷，现在回过头看，你自己是怎么总结这段经历的呢？

金洋洋：是我当时年轻，那个时候有点骄傲，年少轻狂，加上自身的情绪也没完全控制好。这几年经历的事情多了，现在知道应该怎么样规划自己的职业生涯，该怎么去积极地面对困难，我希望球迷能给我一些时间，我会去证明自己的。

东方体育：来到申花之后其实也面临着要租借出去，对你自己来讲心理上会不会有落差？周总是怎么开导你的？

金洋洋：这个会有一些落差的，周总也推心置腹和我聊了一些他的想法。年初大家可能对我不太了解，是会听到外面的一些评价，感觉我有点散漫，所以把我留在队里来督促我。在这半年的接触中，能够感觉到我练得不错的，就是在申花队机会可能不是太多。作为球员来讲，不能一直训练不踢比赛，还是需要更多的比赛机会。因为去年我已经一年没有比赛了，为了我的职业生涯着想，不能让我这么“躺平”，一直耗着，所以周总跟我说了一下他的想法，想让我多出去踢踢球，争取更多的机会，把曾经失去的找回来。

“28岁还不晚，运气永远不是借口”

首经深陷俱乐部的闭环矛盾中，当初引以为傲的天价转会，反而成为了金洋洋过去几年职业发展的最大障碍。上赛季，金洋洋因合同纠纷彻底被河北队放弃。在职业生涯的十字路口，他来到申花，一切从零开始。在自己28岁这个年纪，他褪去了“八千万先生”、“国脚”、“国奥队员”等名头标签，只为重新找回自己。他说，希望大家给他一些时间，他会去证明自己的。

东方体育：现在你的职业生涯可以说进到了一个新时期，28岁的你对自己的期待有变化吗？

金洋洋：变化是有的，以前年纪小会有很多想法，不是很成熟，现在就想扎扎实实地走好每一步，每天都要努力训练去更好地应对比赛。经历这么多，现在更加明白了这个职业最为平凡和朴实的意义，我想做一个踏实、朴实的球员，就这样就好了。

东方体育：现在“00后”的好多球

员都在崛起，对你来讲，会不会有一些压迫感？

金洋洋：会有一些，我们1993年出生的人现在是中生代，前面有一些老将在为比赛拼搏，是球队的中流砥柱。在我们后面，有这些“00后”的小将在追赶，现实就是我们会被夹在中间这个环节，所以只能不停追赶，还是要靠自己争取机会、把握机会，把这个前赴后继的压力变化成动力。

东方体育：我记得U23政策刚出来第一年，你们1993年这一批刚过23岁，但1993年至1994年出来的人真的并不是太多，当时面临的生存空间已经不大，给外援和U23球员让路，你自己有没有受到这方面的影响？

金洋洋：会受到一些影响，最初有时候我们这批也会互相开玩笑，说运气不好没赶上。但其实还有好多球员都能踢上的，关键还是要看自己的能力，运气永远只是占一小部分。优秀的球员不论何时何地他都是优秀的。

东方体育：刚刚也说到，现在的你是一个全新的你，褪去以往很多标签之后，现在你已经28岁了，这个时候再找回一个全新的自己，自己觉得会不会晚？

金洋洋：我感觉不晚，现在28岁其实也是一个球员的黄金年龄，特别是中卫这个位置的特殊性，是身体和思想同时结合到成熟的一个最好的时候。从球员的基本情况来看，我只要能保持住训练的质和量，以及生活的规律性，我就会延长职业生涯，这样的情况其实在我们整个足坛很常见，很多中卫后都是越“老”越香。

东方体育：租借到保级球队，注定你的防守压力会很大，对你来讲不是也是一种锻炼机会呢？

金洋洋：是的，我也想多锻炼锻炼自己，不管是比赛机会也好，还是心理建设也好。我确实过去一年有比较长的时间没比赛了，也需要强大的压力来刺激自己。

阿德哥复出，小温节后归队

见习记者 丁梦婕

本周中，申花队在康桥基地重新集结，共有25人归队，七名球员缺席，他们是吴曦、金信煜、温家宝、朱越、彭欣力、曾诚和金洋洋。尽管中国足协尚未正式通知联赛重启的日期，但下一轮联赛基本确定将于7月中下旬开打。

按照教练组的安排，申花这几天的训练以恢复为主，此后将逐步加大强度，为一个月后的联赛打好体能等各方面的基础。另外，教练员、球员和工作人员将于明天集体进行新冠肺炎疫苗第二针的接种，此前第一针疫苗的接种已在5月18日完成。

由于国足世预赛移师阿联酋，国脚们回国后需按防疫规定进行隔离而无法及时归队，因此原定于6月21日重启的中超联赛第一阶段剩余比赛确定延期。中超各队纷纷调整训练计划，已集结多日的山东泰山等队本周将迎来假期。申花原定于6月初开启封闭集训，得知中超延期后随即决定放假一周。经过一周的休整后，球队再度集合，正式开启为期一个月左右的备战，初步计划将封闭集训调整至开赛前两周左右展开。

暂未归队的球员中包含四名国脚。吴曦日前再度代表中国男足首发出战，最终帮助球队2比0力克菲律宾，获得事关小组出线形势的关键胜利。由于吴曦目前身背一张黄牌，因此有可能无缘明天凌晨国足出战马尔代夫

的比赛首发名单，以避免其在最后一轮对阵叙利亚的比赛前因累计两张黄牌而无法出战的风险。

大范围轮换阵容的韩国队以5比0轻取斯里兰卡，提前晋级12强赛。金信煜以队长身份首发出战并完成梅开二度。他上一次代表韩国队出战并进球是在2019年10月，对手正是斯里兰卡。当时金信煜以“大四喜”帮助球队8比0狂胜对手。6月13日，韩国队将迎来小组赛最后一战，对手是黎巴嫩队，这场比赛的结果还有可能影响中国队的出线形势。按照计划，金信煜会在6月14日回到中国。由于中超确定推迟，如不出意外，他不会错过申花的比赛。

入选新一期U22国家队名单的温家宝正在大连随队集训，预计6月18日返沪归队。朱越继续代表U20国青队征战中乙联赛。打完6月15日与河北卓奥的比赛后，朱越将返回俱乐部并开始备战全运会决赛阶段的比赛。

彭欣力和曾诚两名伤员目前处于静养状态。一般情况下，伤筋动骨100天，两人的恢复期刚刚过去一个月，虽然已经可以下地稍稍走动，但骨头的愈合还需更多时间。申花现阶段集训的人员中并无伤病情况，此前肌肉拉伤的曹赟定和处于康复期的朱辰杰在上一次球队集训时恢复有球训练，两人身体已无碍。同样肌肉拉伤的阿德里安恢复情况较好，不过暂时在体能教练带领下独自进行训练。

津门虎一分钱掰两瓣花

特约记者 九河

进入到间歇期以来，天津津门虎不但是收假集训最早的球队之一，还是整个训练期间针对性最强，且为二次转会打算最细致的球队。第一阶段前五场比赛，能够拿到一场胜利，为整个教练团队增色不少，球队整体士气也得到了极大的提升，这也让俱乐部在第二阶段联赛有了更多的想法。

在间歇期，教练组不但狂拉全队体能，也在引援方面取得了较大进展，分别是来自申花的后卫金洋洋和来自北体大的31岁边后卫范浣江。此前津门虎付清了球队自重生以来的工资，目前账上剩余额虽然并不多，但对外宣称两名球员都来试训，依旧显示了这支津门虎对于球员的严选态度。按照足协最初的规定，7月1日，二次转会期就要打开，在6月份确定内外援的补充，是最好的时机。天津津门虎已经早早确定了两名来自土耳其联赛的锋线外援作为补强，在国内球员的引进上也到了关键时刻。不过从市场环境来看，津门虎想要引到当打球员一方面受制于原俱乐部不愿轻易放人的大环境，更重要的原因还是受制于自身的资金实力。

据了解，球队从苏州回到天津之后，津门虎俱乐部已经发放了球员自球队“重生”以来的工资，但赢球奖金还未发。在经历了去年一年的欠薪之后，新的津门虎虽然摆脱了欠薪的悲惨遭遇，但也注定要精打细算过日子。

根据媒体报道，津门虎从托管之后，只有政府募集的5000万元资金入账。而到目前扣除所有的开销之后，仅剩3000万元运营费用，这笔费用还要负责球队接下来的内外援引进工作，以及支撑下半年球队的运营。天津有关部门也在积极地为球队筹措资金。

即便资金不宽裕，可一线队依旧对于成绩有着自己的要求，因此在选择人员补充的时候也一直有自己的严选标准。上海申花在年初将自己的后腰从震租借到津门虎，二次转会窗口打开之际，又将金洋洋租借到津门虎，申花可谓和津门虎渊源颇深。

考虑到津门虎在资金困难，申花方面还主动承担了金洋洋租借时期的部分工资。按津门虎教练组的说法，不管是对于早早成名的金洋洋也好，还是对于已经31岁的边后卫范浣江，一律采用严选态度。而随着这两名球员的来到，此前曾因“冲撞”主帅于根伟被“双停”的队长宋岳，将大概率在夏季转会期被俱乐部出售。尽管球员本人已经做出道歉，但在于根伟指导的严厉“家风”之下却再难得到机会。

在外援方面，据知情人士称，津门虎心仪的两名外援分别是原土耳其国脚、现效力于土耳其第三级别联赛球队特拉布宗赫基莫戈鲁的卡拉代尼兹和效力于加济安泰普大都会的巴西人热费尔松，两名球员既无名气，也没有可靠的履历作保障，足可看出津门虎如今要把“一分钱掰成两瓣花”的“刮彩票式”引援发挥到极致。