

小温：看好法国夺冠

在U22国家队主帅扬科维奇圈定的名单中，申花左边后卫温家宝是联赛出场时间和表现最为稳定的球员之一——上赛季中超联赛和亚冠联赛，他以1748分钟成为队内“出场王”；本赛季前五轮联赛，他全部首发并踢满全场，这样的数据在同龄人中实际属佼佼者。

专题撰稿 见习记者 丁梦婕

“扬科很严谨，他看中我的进攻特点”

东方体育：这次集训下来，你现在的身体状况怎么样？

温家宝：虽然U22的训练节奏和之前在俱乐部的不一样，但是主教练扬科维奇安排的训练是循序渐进的，是慢慢开始训练的，没有在我们刚过去的时候就给我们上大量，后来慢慢慢慢上去了，还踢了两场热身赛。训练结束以后，我前几天回了趟家。因为毛导（毛毅军）给我发了微信，说他和主教练沟通了一下，给我放了四天的假，让我在大连可以稍微休息一下，调整一下，然后等球队一起过来。现在我的身体状况还是比较不错的。

东方体育：大连现在的天气怎么样？是否更有利于备战？

温家宝：大连其实有点像欧洲的天气，我们之前集训的这段时间，大连的气候还不像夏天，也就在十五六

摄氏度左右，有的时候还挺冷的，刚去第一周的时候有两三天降温，我们都要穿马甲或者棉袄去训练场。就这两天开始，可能温度会稍微升高一点。我看看现在上海又是雨季，就天天下雨，肯定不太适合训练。大连最近雨下得也少一点，现在的气温我觉得特别适合训练。

东方体育：主教练扬科维奇和你进行了怎样的沟通？他对你有没有提出新的要求？

温家宝：从我第一次去的时候，我们之间就有沟通。这次集训期间我们有一次单独的沟通，他主要和我聊了他的足球理念，他对于这支球队的战术想法。因为现在在中超踢那种三中卫、五后卫的阵型，我们也针对这方面探讨了一下。

东方体育：所以你在这次的热身

赛中出现在了边翼卫的位置吗？对这个位置是否适应？

温家宝：左边翼卫位置之前在U系列的时候也踢过，从今年年初刚开始集训的时候，他就跟我强调进攻方向。其实我们的阵型还是442，进攻的时候，我就变成一个边翼卫，要多插上去进攻。因为我自身的特点也是偏进攻一点，主角教练可能是看中了我这方面的特点。

东方体育：主教练带给你最深的印象是什么？

温家宝：他工作上非常严谨。我们传球训练的时候，他会一直和我们沟通，让我们了解他的战术，包括我们传球的角度、方向还有球速。每堂训练课，他都会不停地督促我们。我觉得他布置战术这方面非常细致，就是那种欧洲教练有的特点。

“U22球员已经有稳定出场时间”

从去年开始，这支球队受到疫情影响，集训时间、热身赛质量一度无法得到保障，尤其缺乏与海外球队热身的机会，难以通过实战在技术层面“查漏补缺”。雪上加霜的是，因中国队在上一届U23亚洲杯中立第16位，无缘成为本届赛事预选赛的种子队，因此作为第二档球队很可能直接遭遇韩国或澳大利亚两强，即使避开韩、澳，也可能遭遇泰国、朝鲜或越南，晋级正赛的形势不容乐观。

东方体育：因为这两年U22集训时间相对比较少，主教练是怎么帮助你们在每一次集训的时候保持专注力的？

温家宝：他特别想约一些强队跟我们来踢，毕竟踢强队也能让我们发现自己战术当中的一些劣势，也可以针对这些暴露出来的问题去做一些改变。但没办法，因为疫情的原因，我们只能跟国内的一些优秀的球队来踢。他每次都要求我们把每一场热身赛当成U23亚洲杯和杭州亚运会的正式比赛去对待，对我们提出的要求就是在场上要特别专注。他在场下指挥的时候也

是把比赛当成正规比赛的，要求我们的同时自己也保持这种专注。

东方体育：就像你刚才说的，因为疫情没有办法和一些国外的强队热身，你觉得对接下去的U23亚洲杯预选赛是不是会造成一些不利的影响？

温家宝：我觉得肯定是会有一些影响的，因为我们目前为止都是和国内的球队在踢，很久没踢国际比赛了，有可能会对之后和国外的球队踢的时候稍微有点不适应。但主教练一直和我们强调，现在很多球员也在中超赛场拥有比较稳定的出场时间了，所以他非常相信我们这批球员，我们这批球员也非常相信教练，希望我们在U23亚洲杯预选赛和杭州亚运会上取得好的成绩。

东方体育：到现在距离中超开赛还有一个左右的时间，对于接下去这段时间在备战当中有哪些方面是需要注意的？

温家宝：联赛断断续续，就有点像准备冬训的感觉了，因为离比赛又很近了，训练量这方面肯定是一步一步地要往上加了。训练强度加大之后，比

赛的状态还需要重新调整一下。此前已经踢了几场比赛，大家当时都处于比赛的状态当中，现在一下子休息了这么长时间，比赛的状态肯定需要重新找回来，但具体怎么找状态，还是需要通过实战来调整。

“梦想为国效力，欧洲杯没早睡重要”

东方体育：在集训的时候有没有关注国家队的比赛？

温家宝：凌晨的比赛就没有看，因为集训需要休息好，我们有规定每天都是早上起床。我们都起得比较早，7点半起床。但我在国足比赛日第二天早上起床的第一件事就是拿起手机看比分。非常开心看到国足老大哥们四连胜最终挺进12强赛，我们在这里也为他们感到高兴。进入12强赛就有机会冲击世界杯，我也很希望看到国足老大哥们能冲进卡塔尔世界杯。

东方体育：国家队里会特别关注

某一名球员的表现吗？

温家宝：我还是比较关注咱们自己申花队的球员曦哥（吴曦）。因为第一场比赛是在苏州，比赛时间也不是在凌晨，所以我也看了比赛，看到曦哥助攻了一个，也进了一个。我觉得他的表现特别好，也特别为他开心。

东方体育：看着吴曦和国足的表现，有没有从中受到激励？

温家宝：肯定会有，因为我们每个人踢球的梦想其实都是有朝一日为国家效力。我们每天都在为这个目标努力，希望自己有一天也能像他们一

样为国征战。

东方体育：因为时差，欧洲杯的比赛也只能看一场吗？

温家宝：对，因为我只能看21点那一场，剩下的两场比赛我基本上都在睡梦当中了，我睡得比较早，晚上11点多可能就睡下了。如果是看不了的比赛，我就会在每天早上关注一下新闻，尤其会看一下比较喜欢的球队的情况。我比较喜欢法国队，我觉得他们整体实力、球员的个人能力都是比较好的，我非常看好他们今年能拿到欧洲杯冠军。



中超有望7月17日重启，苏粤赛区维持不变——

曾诚彭欣力随队集训，申花今日赴大连备战

见习记者 丁梦婕

据最新消息，中超联赛有望于7月17日重启，苏州、广州两大赛区不变。今天下午，上海申花出发前往大连，将按照这一开赛时间进行准备。出于防疫安全考虑，此次集训将以“酒店、训练场”两点一线的封闭式持续三周左右，全队暂定于7月10日返回上海。

由于国足首场12强赛的比赛时间是9月2日，中超第一阶段剩余九场比赛必须在8月底之前完成，因此联赛重

启后有可能多次出现一周双赛的情况。过去两周以来，申花在康桥基地暂以力量结合慢跑进行较为基础的体能储备，以应对高密度赛程的考验。根据教练组的安排，球队将在大连期间逐步提升训练强度，届时随着新赛季的正式敲定再针对开赛前最后两周的训练内容做出相应调整。

两名国脚金信煜、吴曦先后从韩国、阿联酋回到国内，两人分别在上海和苏州进行隔离。按照防疫规定，海外回国人员需实施“14+7”的隔离周期，金信煜和吴曦预计分别于7月5

日、7月8日解除隔离，基本无缘大连集训。隔离期间，金信煜和申花教练组保持沟通，通过体能教练制定的计划自主训练，吴曦则与国足全队一起在主教练李铁的带领下进行正常保持每日训练。

此前代表U20国青队征战中乙联赛的小将朱越已经回到上海，他将跟随上海U20全运队备战8月初开打的决赛阶段比赛，因而将缺席申花接下去的集训和联赛。年初加盟申花的中卫金洋洋离队赴天津津门虎报到并加入球队训练。如不出意外，等到7月1日中

超夏窗开启后，金洋洋就将完成相关注册和报名手续，代表天津津门虎出战本赛季剩余中超联赛。

曾诚、彭欣力两名伤员的恢复情况良好，现阶段都能适当地行走，虽然还不能展开有球训练，但此番都会随队前往大连在体能教练和康复师的帮助下进行恢复。

除去吴曦、金信煜、朱越和金洋洋，一线队其他28名球员全部参加本期大连集训，其中刚刚在大连结束U22国青队集训的温家宝直接留在原地和申花会合。

