



# 缺少热身赛机会

# 申花恢复训练

## ——吴金贵：特殊时期，这也是一种历练

申花抵达大连人青训基地以来，全员按照防疫要求进行全封闭式隔离，其间接受了多次核酸检测，结果均为阴性。在隔离满10日后，申花已获得相关部门的准许，从5月18日开始可走出房间前往大连人青训基地足球场逐步恢复训练。

不过，申花队尚未完全解除隔离，需在当下驻地继续展开为期七天的自主隔离观察，如一切顺利，全队将在解除隔离后正式进入赛区。

本版撰稿 本报记者 丁梦婕

## 备战重回正轨，活动两点一线

根据中国足协的方案，新赛季中超联赛基本定于6月3日开幕。如这一方案最终落地，那么目前留给申花备战的时间仅剩两周左右。主教练吴金贵和他的教练团队不仅需要通过训练尽快调整球员的身体状态，还需要考虑如何弥补近三个月的长期集训过程中缺乏热身赛实战演练的问题。

申花新赛季的备战从3月3日开启，后因疫情防控等原因自3月7日以来一直处于封闭备战的状态。5月7日，备战地点从上海变为大连后，申花首先按照“足不出户”的要求展开为期10天的隔离。因条件有限，球员在此期间只进行了一些简单的身体训练。

5月17日，全员通过了10日全封闭隔离期最后一次核酸检测全阴的证明，随即得到当地相关

部门的准许，于5月18日开始可以走出房间并前往赛区方面安排的距离基地宿舍几步之遥的足球场进行训练。室外训练期间，球队将继续遵循防疫规定，活动轨迹为“住宿楼、训练场”两点一线。申花近期的训练以恢复为主，训练强度将循序渐进，至此，球队备战重新回到正轨。

目前，共有33名球员正跟随申花展开备战，包括吴曦、朱辰杰、蒋圣龙、孙沁涵四名从U23国足归来的球员。温家宝在之前的U23国足集训中受伤，因此推迟报到时间。目前，他身在大连的家中，预计下周来到大连人基地与申花会合。

从2001梯队提拔的小将周正凯和蒋志鑫之前没有随球队合练，入选新赛季大名单后，两名球

员未能和大队一同出征大连，暂时缺席训练。申花新赛季一线队35人名单中包含两名外援，巴索戈在球队出发前顺利到队并随队抵达大连。另一名外援博拉尼奥斯在5月中旬从厄瓜多尔出发飞抵中国，正按照相关防疫要求隔离。

在33名随队训练的球员中，还有两名与俱乐部有合同在身但暂未报名的球员，分别是徐友刚、杨泽翔。徐友刚上赛季租借加盟淄博蹴鞠，杨泽翔上赛季从大连人转会加盟申花后被租借至成都蓉城，两名球员本赛季回归申花，因名额问题暂时没有完成注册报名，但还是一直跟随球队训练并抵达大连。未报名球员将为球队征战联赛过程中的突发情况做好准备。

## 莫雷诺：我已认真考虑好退役了

吉奥说，他想带着联赛冠军的头衔退役，这是他职业生涯以来从未实现过的梦想。当然，这也一定是他在申花九年半的时光里的遗憾——即使2017年和2019年的两座金光闪闪的奖杯也无法与之相提并论。

哥伦比亚人对于足球的疯狂程度无需赘述，在这个多数人将足球视作第二生命的国度，对于一名球员来说，用一座奖杯热热闹闹地结束足球生涯，是没有比这更好的方式了。

哥伦比亚甲级联赛分为秋季和春季两个赛季，刚刚结束的是秋季联赛。经过20轮的争夺，最终排名前八的球队进入赛季第二轮，即春季联赛。八支球队分成两

组，将进行主客场双循环的比赛，决出两个小组头名后进入两回合的决赛，以决定联赛冠军所属。吉奥所在的麦德林国民竞技在秋季联赛排名第三进入争冠赛的A组，首轮对手是巴兰基亚青年，比赛将在本周末进行。大战之前，吉奥在新闻发布会上主动聊起了退役的话题。“我理想中的退役时间是在6月，拿到联赛冠军后带着梦寐以求的头衔退役，实现我迄今为止从未成真过的梦想。当然，对于我来说最重要的是当下的备战，但我已经认真考虑好退役了。”

当他在申花时，过去几年中常有记者在采访中时不时地将“退役”的话题丢给他，那时的吉奥从不会说出真正的时间，有时还会假装生气。即将迎来36岁生日的他也许对于人生有了新的计划，才决定告别足球场。

说起退役的吉奥没有显露出伤感，他甚至哈哈大笑，调侃自己即将拥有一个最长的假期。“每个人都告诉我，如果我们成为联赛冠军就没有假期了（注：冠军将获得解放者杯的资格）。但我会有假期，因为我会直接退役。我告诉我的队友，我拿到冠军以后就可以一辈子休假了。当下最重要的目标就是拿到这个冠军，这是我唯一所

想的。”吉奥回到国民竞技的一开始并不顺利，人们只关注他的进球数，忽视了他需要时间来适应，批评声如潮般袭来。他承认自己在还没准备好的情况下操之过急，但后来通过积极的方式消除了那些声音。“我现在感觉很好，就像是当年刚刚来到球队时一样。很高兴来到这里，也很高兴能够进入决赛，这让我感觉到自己是活着的。当我在场上变得更好时，人们注意到了我在场上的贡献，我唯一要做的就是感谢他们，因为他们很好地接受了我，这也促使我在场上付出更多来回报他们。”

当地媒体和哥伦比亚原国脚纷纷认为，凭借吉奥目前的水平和状态，他完全可以继续自己的职业生涯，只要他愿意，就可以在俱乐部再踢上一个赛季或是一年。对于突然宣布退役时间的原因，吉奥没有说更多。

在和上海时差13小时的麦德林，他依然通过网络关注着已经离开很久的城市，得知了对上海的封控、联赛的推迟，也得知了申花的全球注册禁令，一切似乎都在把他往外推。但至今未办理退租的公寓、那些没有取走的行李、继续交由家政阿姨照顾的宠物狗以及在回应申花球迷“真的很想念你，队长”的留言时默默留下的一个赞，又像是预示着另一种可能性。虽然，吉奥决定要和足球好好说再见了，但和上海，他还欠着一次真正的告别。



## 以赛代练，克服精神疲劳

中国足协之前下发的通知，被U23国足征调球员的各级联赛俱乐部在总报名人数、U23出场政策等方面可做出相应调整。如今，杭州亚运会确定延期举行，但U23国足出征7月中旬“东亚杯”的计划不变，球队仍将正常集结备战并出国比赛。届时，足协发布的“多人征调补偿政策”是否依然适用、被U23国足征调球员的各级联赛俱乐部在总报名人数上是否会产生变化还有待确认。

一旦“多人征调补偿政策”依然适用，徐友刚等球员最快可在7月前及时递补报名参赛。此外，未报名球员之所以随队训练也是为新赛季密集赛程所做的准备，如有球员受伤，申花便可在二次转会窗口打开后第一时间对符合比赛条件的人选进行补报。

尽管申花的训练已逐步恢复，但长期封闭集训对于全队上下仍是不小的挑战。吴金贵曾表示，教练组在封闭训练期间更多地做的是心理上的按摩，“要让队员们调节心态，克服长期封闭的困难，尤其是精神上的疲劳。尽管现在还不能确定和家人团聚的时间，但从球员的表现来看，大家都在克服。疫情常态化下的联赛是

比较特殊的情况，每个球员正在经历一个特殊时期，而这也是一种历练。”

除了身体和精神层面的考验之外，申花还需应对缺乏热身赛的问题。3月下旬，申花曾计划与当时同在大连集训的U21国家队进行两场热身赛，但计划因疫情取消，申花只能以队内对抗赛代替热身赛。此后的4月和5月，球队不得不在基地独自训练，无法实施热身赛计划。

如今随着中超开赛日益临近，阵容大幅度变化的申花不仅需要通过热身赛检验集训成果和磨合的程度，也需要以此调整状态并适应正式比赛的节奏，从而避免联赛开始后的受伤风险。不过，缺乏热身赛的申花并非中超个例，多支球队在疫情的影响下大多难以实施热身赛计划，对于其中一些人员变化较大的球队，也许只能寄希望于中超尽快开赛、通过正式的联赛来加快磨合了。

# 职业生涯倒计时

