CSL

独家专访·孙沁涵分享国足亚运队集训故事

“现在聊天都很正能量”

1月底，24名球员参加的新一期中国男足亚运队名单公布，孙沁涵榜上有名。其实，孙沁涵一直是这个年龄段国家队的常客，是主教练很信任的队员。对于孙沁涵来说，入选这次集训，就要好好训练，打好亚运会的比赛，为国争光。

2017赛季，孙沁涵从根宝基地来到了康桥基地，成为申花俱乐部的一员，但是这五年来，他代表申花的上场时间并没有很多，大部分时间，他都被租借在外，长春亚泰、黑龙江冰城、北京北体大都留下了他的身影。

对于孙沁涵来说，租借在外面能够有比赛踢，这就会让他的状态得到提升和保持，因此，尽管没有代表申花获得更多的出场时间，但是他的能力还是得到了提升。

专题撰稿
特约记者 一书

“全运会前骨折很想哭”

东方体育：你是踢校园足球出身，这一路走来，你觉得成长轨迹符合你的预期吗？

孙沁涵：我觉得符合，甚至超出我的预期了。为什么这么说，最重要的就是我获得了为国征战的机会。我10岁左右才开始踢球，从合肥到上海，这十几年我回过头看，首先要感谢徐根宝指导。

东方体育：然后去了根宝基地，在后来，你去了申花，成长中有遇到过什么挫折吗？

孙沁涵：我说一个事情，在2017年的全运会开始之前，我在一次训练中骨折，当时我觉得并不是很严重，但是出于保险，还是选择第二天去医院拍个片子，此后医生告诉我，让我至少休养六个月，其间不要踢球，对我来说，这简直就是五雷轰顶，当时我特别沮丧，很想哭，因为马上全运会就开始了，我当时对全运会很是期待。回到基地之后，我努力做着康复。这段时间，我要感谢徐指导和球队队医，他们就告诉我，让我不要着急，慢慢恢复，让我感到十分温暖，真的，当时我一个小孩，还在外地，能够有这种关心，我真的很开心。

东方体育：伤养得怎么样了？

孙沁涵：我没有想到，这次骨折很快就好了，好像只用了一半时间就好了，随后我就进行有球训练，很快，我就能踢球了。但是我当时的状态并不是很好，因为我毕竟受这么大伤，但是徐指导很信任我，全运会的预赛，我才刚伤愈，徐指导就让我上场。

东方体育：徐根宝指导有给过你什么建议吗？

孙沁涵：我记得当时徐指导对我说，让我不要紧张，不要有过多地犹豫，如果觉得自己坚持不了，就和教练组说要下场。那场比赛，我首发登场，感谢徐指导对我的信任，但是我的体能却不是很好，因此，状态也不会很好，我就踢了半场比赛，就和教练组沟通我坚持不了了，然后就下来了。随着时间的推移，我逐渐找到了自己的状态，我之后随着上海全运会队去了天津参加全运会，我们也拿到了最后的冠军，这对我来说，具有十分特别的意义。因此，我十分感谢徐指导对我的信任，感谢我们队医对我的帮助，感谢当时我们的韩国教练千大元对我的照顾。没有他们对我的鼓励和帮助，我肯定坚持不了。

“自我管理能力更强了”

东方体育：恭喜你又入选了中国男足亚运队，这次训练感觉怎么样？

孙沁涵：能够入选中国男足亚运队我很开心，感谢教练组对我的信任。现在的集训，我觉得很充实，我们是上午进行体能和结合球的训练，下午进行军训，晚上观看爱国主义教育电影。这样的安排很好，明显感觉人更充实了。另外，球队也会合理安排我们的休息时间，让我们得到充分的休整。

东方体育：球队的氛围怎么样？

孙沁涵：我觉得很好，我们每位队员都不会偷懒，大家都会在训练中做到百分之百的努力。而且，我们的自我管理在这次集训中体现得更明显，我们之间的聊天都会很正能量，大家都知道亚运会意味着什么，都希望能够入选最后的亚运会大名单，所以，大家都在训练中更加努力和认真。

东方体育：既然你说到亚运队马上就要到了，这届亚运会还在中国举行，对此，你有什么目标？

孙沁涵：在这个队，我觉得自己就要好好表现，我起码要跟上队伍的训练节奏，然后等亚运会开始，我希望成为正式名单的一分子，帮助球队取得好成绩。我个人觉得这届亚运会对我们来说很重要，这也是我们这个年龄段最重要的比赛。现在中国足球的大环境并不是很好，我希望我们可以通过这届大赛取得好成绩，然后来让球迷看到我们的进步。这届大赛还是在中国举行，我们是东道主，因此，我们到时候在场上踢球的气氛也不会差，所以我希望这届比赛，我们的足球能够往更好的方向努力。

东方体育：球队接下来有什么安排？

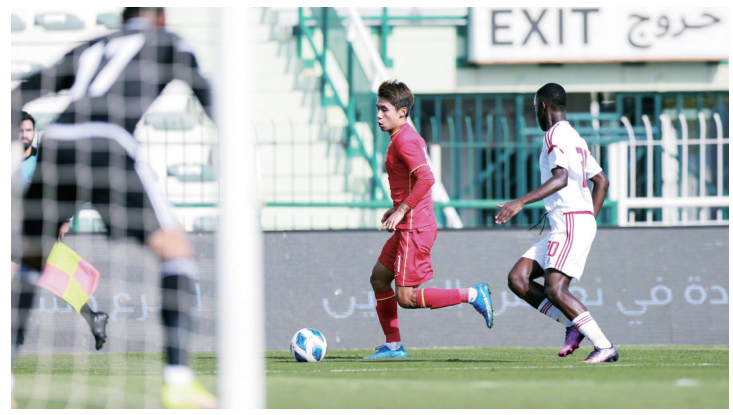
孙沁涵：我们先是在佛山集训，然后我们将在在3月中旬前往迪拜，在那里进行拉练。3月20日左右，我们将会前往新西兰，我们和新西兰的U23将会有两场热身赛。打完这个比赛，我们将会返回国内。我也看到报道了，联赛将在4月中旬开始，回来之后，我们估计也要和俱乐部会合，然后备战联赛。

东方体育：你现在是这个年龄段国家队的常客，你觉得穿上这身衣服对你来说意味着什么？

孙沁涵：穿上国家队的衣服，是我小时候的梦想。小的时候，我在电视机前看到国家队的比赛，我就想着有朝一日，我可以披上这身衣服，现在我完成了这个梦想我很开心，这也是每个足球运动员的梦想。当然，这并不是我的终极梦想，我希望自己可以成为成年国家队的一员。

东方体育：对自己有没有信心，现在压力大大吗？

孙沁涵：其实，穿上国家队的衣服也有很大的压力，能够入选这次集训队的队员都是这个年龄段的佼佼者，你入选了之后，就会有很多双眼睛盯着你，我希望能够将这种压力转换成动力，让我在生活、训练、比赛中做到最好。我们这个队伍其实人员进出也比较频繁，我如今在这个队伍就希望能够做好自己的事，把教练安排给我的任务努力完成到最好，把自己最好的一面表现出来，不辜负主教练对我的信任。



“新赛季争取踢上主力”

东方体育：2017赛季你来到申花，成为申花球员对你来说意味着什么？

孙沁涵：说实话，当时得知我们去申花的时候，我们国青在意大利集训，我们并不是很清楚这里面的具体消息，但是说实话，当时觉得自己能够去申花，还是很高兴的，因为我们之前还小，在根宝基地，还没有职业比赛的机会，当我们变成申花球员，我们就有踢职业比赛的机会了，甚至是踢中超比赛的机会。

东方体育：被调上一线队时，你当时有什么感受？

孙沁涵：当我们去了申花俱乐部，到我被调上一线队的时候，和外援、和老大哥一起训练的时候，我觉得无论是技术还是心态，我和他们还是有很大的差距。这就是需要我立即要做的事情，不然我和他们的差距会越来越大。

东方体育：你在申花已经效力了五年，对于这五年的时光，你怎么看？

孙沁涵：在我刚刚到申花的时候，我充满了期待，充满了渴望，信心满满。但是我觉得这五年，就我对申花来说，我没有达到俱乐部对我的期待，我自己也为没有为申花出场更多的时间而感到遗憾，这就是我之前说的，我的心态和技术，还达不到申花一线队的需求。所以，我之后选择了租借，我希望能够出去踢上球，这就是我去长春亚泰、去北京北体大、去黑龙江冰城的原因，这几年，我在中超、中甲都踢过，我最大的感觉，就是我踢了越来越多的比赛，比赛的质量也很高，这对我的职业生涯成长就有很大的作用。我出去踢比赛，也是为了能够提升自己的能力，然后争取回到申花一线队，来争取一个一线队主力名额。

东方体育：你觉得在申花与之前在根宝基地时最大的区别是什么？

孙沁涵：其实，这几年在职业队和我在根宝基地很不一样，在根宝基地我们是统一管理，但是在职业队，我们需要做的更多是自我管理，对自己的要求更高，无论是生活、训练还是比赛。

东方体育：新赛季有什么目标？

孙沁涵：新赛季的目标很简单，就是希望能够踢更多的比赛，保持好状态，然后在亚运会中取得好成绩。