



# “我还需要沉淀一下”

## ——被国字号球队选中，杨皓宇这样评价自己

2月的最后一天，杨皓宇的手机突然“叮”了一声，屏幕上弹出一条消息提示——他被拉进了一个群聊。点开一看，群名写着“U22国家队集训群”，当然群成员中不乏熟悉的名字，都是各俱乐部同年龄段的佼佼者。那一刻，杨皓宇就知道自己被选中了。

尽管早有心理准备，但真正看到自己入选的消息时，他还是有些难掩激动。这个微信群，仿佛一扇通往更高“舞台”的大门，而他已经站在了门口，等待着属于自己的机会。

本版撰稿  
本报记者 车玉玲



独家揭秘

谢宗原摄

## “我进群了，能上电视感觉很梦幻”

时间回到3月3日，中国足协公布了新一期U22国家队集训名单，上海申花队小将杨皓宇凭借着本赛季开赛至今的出色表现，赢得了国字号球队的青睐。而杨皓宇本人在正式官宣前三天，也就是中超第二轮京沪大战前一天，得知了这个消息。

“内心充满期待，把这次当做一个‘新副本’。”杨皓宇说。这是他第一次入选U22国家队，确实是一场全新的挑战。正如游戏中的副本一样，既充满未知，也蕴藏着无限可能。当然“新副本”也意味着新的起点，杨皓宇知道，入选只是第一步，真正的考验才刚刚开始。他需要在平时的训练中全力以赴，在比赛中证明自己，才能在这场“副本”中闯关成功。正如他在申花队一步步从

梯队走向一线队一样，脚踏实地一步一个脚印，他也相信自己能在国字号队伍中站稳脚跟。

与杨皓宇同年龄的刘诚宇，这次入选了国足集训大名单。当被问及自己目标在什么时候进入国家队时，杨皓宇则显得淡定而务实，他说：“我自己也没给自己定什么时候就要进国家队，我觉得应该先在俱乐部展示自己的实力，踢出更高的水平，进国家队应该就是顺其自然吧。”对杨皓宇来说，进入国家队并非遥不可及的梦想，而是水到渠成的目标。这对好伙伴也已经各自奔赴不同的国字号球队，平时，两人经常交流，话题大多围绕着生活琐事，“我们聊聊足球，偶尔也会一起打游戏放松心情。”

2025赛季，对杨皓宇来说充满了

“第一次”。第一次跟下完整的冬训、第一次踢职业联赛、第一次德比、第一次主场首秀、第一场中超……回忆自己在这段时间的表现，杨皓宇显得非常平静，他用“梦幻”来形容这段时光，“有点梦幻的感觉。小时候一直在电视上看足球比赛，现在自己也出现在电视上了。”按照惯性思维来说，一名小将的横空出世，并受到主教练斯卢茨基的重用，他的关注度势必会提升很多，说到这里，杨皓宇倒有些“幽默”了，他说：“现在还好，走在大街上依然没有多少人能认出我。”但是他也并不期待被人认出来，“我有点小社恐。”不过，他非常享受在主场被球迷喊名字，“每次主场宣布首发队员，球迷们大声喊自己名字的时候，感觉特别好。”

## “踢得还不错，缺少点默契”

如今是杨皓宇第一次入选U22国家队名单。俗话说：“儿行千里母担忧”。作为杨皓宇的父母，在经历短暂的开心过后，更多的是心疼自己的儿子。早在冬训最后一场对阵天津津门虎的热身赛中，杨皓宇有些拉伤，所以对于这次U22国家队集训，杨爸杨妈千叮万嘱咐：“一定要照顾好自己。”作为一名职业球员，伤病是难以避免的挑战，而如何面对和处理这些挑战，正是他成长的一部分。

在经历跳级入选U22国家队后，这位年仅18岁的小将口中，蹦出了“沉淀”二字。从训练场上给自己单独加练到成为俱乐部俄罗斯主帅斯卢茨基的爱将，再到得到安东尼奥的认可，三个阶段拼凑出杨皓宇的“沉淀密码”。在入选U22国家队后，杨皓宇谦逊地表示：“我觉得自己还需要沉淀一

下，各个方面。”

在江苏备战的这段日子里，杨皓宇一直严格“沉淀”自己。集训一天两练，上午以力量训练为主，下午技战术演练，晚上还会针对白天的技战术训练展开分析。谈及集训备战情况，杨皓宇说：“刚到这边的时候战术打法都不熟悉，现在已经慢慢适应了。”昨晚在盐城进行的国际足球邀请赛，中国U22与乌兹别克斯坦U22的比赛中，杨皓宇下半场替补登场。与几名之前征战过U20亚洲杯的球员不同，杨皓宇从未有过类似的经验，赛前他曾透露出一些担忧。“他们实力还是挺强的。”杨皓宇这样说道，“感觉还不错，目前跟队友之间磨合太少，还不够默契。”赛后他向记者分享了自己的感受。

在盐城征战之余，杨皓宇没放下对接下去中超比赛的准备。U22国足



的比赛将于25日全部结束，按照计划，杨皓宇将于26日返回俱乐部。“下一阶段的联赛赛程很密集，会有一点担心。不过我会把压力转化为动力，而且能在队里向这么多国脚学习，对我也是一种很大帮助和提高。”

19日晚上6点，申花队在久事康桥训练基地重新集结。与往常一样，球员们先在健身房进行热身，随后进入场地开启新一轮中超联赛备战训练。八天后的3月29日，申花将迎来客场对阵河南队的比赛。不过，目前申花由于国字号队伍抽调以及一些伤病情况，有将近10位球员缺席本次集结。

## 路易斯朱辰杰暂未合练

在结束2024/2025赛季亚冠精英联赛征程之后，申花队于比赛第二日返回上海，并迎来了近一周的假期。这也让球员们从2月初就开始持续征战了近一个半月的身心得到了极大的缓解，球员们得以稍作休整与家人团聚。假期接近尾声时，特谢拉在社交媒体上晒出了一家在中国香港游玩的照片，并配文“来中国香港过周末”，队友陈晋一尽地主之谊，带特谢拉一家打卡当地景点：“告诉你这是个的好地方。”而新外援米内罗一家选择前往泰国普吉岛，度过这难得的假期。

在本赛季首轮联赛中，遭遇了面部受伤的朱辰杰也按时归队，不过目前还无法参与合练。朱辰杰从受伤到现在未满四周，过早的大负荷训练会影响骨折部位的愈合甚至是移位，也会影响到面部神经的恢复。球队队医根据他受伤部位的愈合情况，为他制定了专门训练计划，目前还只能以健身房轻负荷训练为主。

在亚冠八分之一决赛首回合比赛中膝部受伤的阿马杜已经返回法国，进行系统的康复治疗。按照预计康复时长来看，他将缺席申花从3月29日到5月17日连续的11轮中超联赛，在这将近一个半月的期间内，申花有客场与海港、泰山以及蓉城等队的强强对话。阿马杜的缺席势必会给球队带来一定的影响，在以往的赛季中，相信无论是申花全队还是申花球迷，都已习惯了阿马杜在后腰位置上带来的“安全感”。阿马杜受伤后，预计新外援李可将更多地出现在这个位置上，并且在阿马杜缺席后，斯卢茨基先后尝试了4321、4411和442等阵型。在接下来的几天备战中，教练组需要更

多地从整体和团队协作角度出发，球员之间也需要努力承担起阿马杜日常在球场上的责任。

另据记者了解，此前与国安一战中肌肉拉伤的路易斯，目前依然在恢复中，他能否出战29日的联赛，还要看未来几天的恢复情况。在球队放假期间他没有休息，依然待在上海，每天独自在基地进行恢复训练。

近日，在海口冬训最后一场对阵天津津门虎热身赛中遭遇左膝前十字韧带断裂的戴伟浚，在个人社交媒体上更新了动态，谈到自己养伤这段时间的心理状态。他回忆在那场热身赛中受伤的情形：“我刚上场，其实没多久。一个转身，很简单的动作，可能各种原因加起来，然后一落地准备蹬出去的时候，就感觉膝盖发软，‘咔’了两声，膝盖很麻很麻，动不了那种感觉。”不过，戴伟浚十分积极乐观地看待，他表示受伤是一个很好的经历，“反正我每一次受完伤，我都变得更强大。”



## 明天下午与东吴队热身

为了让队员们保持竞技状态以及比赛节奏，申花教练组在明天下午安排了一场与中甲球队苏州东吴的内部教学赛。本赛季苏州东吴队内还有由申花租借加盟的朱越、蒋志鑫以及王一凡三名球员。不过现阶段王一凡与杨皓宇一样入选U22国家队，在盐城进行国际足球邀请赛的比赛。

四名申花国脚蒋圣龙、杨泽翔、汪海健、徐皓阳入选国足2026世预赛18强战第七、第八轮的23人名单，而刘诚宇则遗憾落选。北京时间今天凌晨，国足在结束了18强赛客场对阵沙特队的比赛后，全队没有停歇，从利雅得直飞回国，预计今天晚上抵达杭州。中国男足还将在下周二晚上主场迎战澳大利亚队，这两场世预赛的成绩将很大程度上决定中国队本届18强赛能否杀入前四名，

获得冲击世界杯决赛席位的机会。参与到U22国家队集训当中的杨皓宇，在昨晚迎来与乌兹别克斯坦U22国家队的比赛。

现阶段，陈晋一也无法参与到申花的备战训练，他受中国香港队的征召，参加国际比赛日的飞行集训和比赛。申花集训当日，中国香港队与中国澳门队进行了热身赛，陈晋一首发出场，并打满90分钟，最终2比0击败中国澳门取得胜利。

北京时间3月25日晚，中国香港队还将与新加坡队进行亚洲杯小组赛第一轮的争夺，因此陈晋一也与申花其他国字号球员一样，最早要3月26日才能归队，这也意味着留给他们合练的时间大概就只有两堂训练课。时间紧、任务重，这是一次对申花队整体默契与快速适应能力的巨大考验。