



一天两练，“司机”提速了

——迪拜冬训开启“魔鬼模式”，理疗师需要排队“预订”

从申花全队飞抵迪拜的第二天开始，主教练斯卢茨基就已经开启了训练场上的“魔鬼模式”，连续三天一天两练的大运动量之后，好不容易等来12日一天只有一堂训练课的申花队员，基本上都准备选择治疗和补觉。一些有“先见之明”或者说更熟悉斯卢茨基训练方式和节奏的球员，更是提前“预订”了球队的队医和理疗师，抓紧时间进行恢复，毕竟接下来等着他们的，是又一波连续的一天两练。

专题撰稿
本报记者 李冰

当斯卢茨基笑眯眯地说出一句“希望你们能够享受在这里每一天的时光”的时候，那些已经在他手底下至少练了一年的申花队员的反应大多都是“不相信”。

跟前两年的冬训一样，在迪拜跟队员会合之后，斯卢茨基直截了当地进入了真刀真枪的“实弹演练”阶段，没有任何缓冲。

对绝大多数申花球员而言，斯帅的这种安排显然算不上突然袭击，毕竟在结束2025年的全部比赛之后，在教练组留给他们的“寒假作业”当中明确规定，从球队收假前两周开始，每个人都必须开始恢复系统的身体和竞技状态训练，为的就是全队到迪拜之后，可以以一种相对一致的节奏，直接进入技战术演练的阶段，用队长吴曦之前参加申花中心揭幕仪式时的话说，



就是“训练开始之后，没有人会停下来等你”。

按照计划，申花队本次迪拜冬训期间第一场热身赛被安排在了1月17日，对手是拉脱维亚球队奥达队，到1月27日结束冬训返回上海之前，都保持着三天一场比赛的节奏，分别是20日对阵韩国蔚山HD队，23日对阵俄超莫斯科迪纳摩队以及26日对阵俄甲莫斯科罗迪纳队，而这也意味着，要想在17日之后的以赛代练阶段获得证明自己的机会，首先要要在17日之前的训练当中达到斯卢茨基设定的上场比赛资格。

从斯卢茨基在2025年最后阶段几场比赛的排兵布阵来看，申花队在2026赛季大概率会在阵型打法上面进行调整，球队新赛季会根据自身情况以及针对不同的对手，在中场菱形

站位的442与433阵型之间进行切换，给队员提出更高要求的同时，也给了去年一些比赛踢得不多的球员新的机会。“不管踢哪种阵型，采用什么样的打法，最终还是要看申花队员自身的能力和状态。”在一位业内人士看来，作为申花主帅的斯卢茨基最终会使用什么样的阵型打法，关键是看有哪些球员符合他的战术要求：“从这个角度来讲，能不能获得更多上场机会和时间，决定权还是在球员自己手里。”除此之外，由于朱辰杰、马镇和徐皓阳三人入选了最新一期的中国男足国家队，无法跟随申花队参加冬训，而另外一名上赛季的主力中卫蒋圣龙则因为身体原因没有随队前往迪拜，如何消除由此给球队后防线上带来的影响，也需要斯卢茨基好好动一番脑筋了。



盖耶现身迪拜机场

2024年年初是金顺凯，2025年年初是杨皓宇，到了2026年，谁会成为被斯卢茨基“挖掘”出来的“新”面孔？至少到目前为止，这个问题的答案尚未揭晓。

同样作为“新人”，今年元旦官宣加盟的外援拉唐以及内援杨帅，都展现出了不错的融入度，几天时间在一起摸爬滚打，已经让他们基本适应了自己“上海申花球员”角色的转换，尤其是拉唐，此前在J联赛大阪樱花队踢球的经历，让他对亚洲足球和文化有了相当的了解，再加上他的性格相对比较开朗，会主动跟队友进行一些交

拉唐开始学说中国话 迪拜冬训或还有新面孔

流，短短几天就学会了“你好”和“谢谢”这些简单的汉语，从而大大降低了从J联赛到中超“水土不服”的风险。

对拉唐而言，尽快融入申花这个新团队的另一个“利好”，则是目前申花队的外援当中，特谢拉、米内罗和马纳法都可以跟他直接用葡萄牙语交流，主教练斯卢茨基和教练组其他成员也能用英语进行沟通，这些都可以让他在最短的时间内完成对申花从“0”到“1”的了解进程，并且准确掌握主教练的足球哲学、战术理念以及对他的要求，这对正在重新打造的申花进攻体系而言极为重要。

目前，在申花的训练阵容中，米内罗、特谢拉、马纳法、拉唐、阿马杜五人都积地投入合练，阿苏埃暂时没有现身。理论上，申花当下已经拥有了六名外援，新赛季中超若继续执行外援

“655”的政策，即每队最多注册六名外援、单个窗口最多五人单场比赛可报名五名外援，同时最多五名外援出场，那么申花还需要对现有外援作取舍。

因此，除了拉唐和杨帅之外，迪拜集训期间或许还会有新的面孔出现在申花队中。此前一段时间，英冠布莱克本队的跟队记者披露了塞内加尔中锋马哈塔尔·盖耶有望加盟申花的消息，球队主教练伊斯梅尔也证实确有涉及盖耶的转会谈判正在进行之中，而昨天，有照片显示盖耶疑似已经现身迪拜机场。不过，截至北京时间11日晚上，申花官方尚未对有关盖耶的转会传闻做出回应。至于正在跟队训练的19岁留洋球员谢初筠能否在新赛季加盟申花，则要看他在迪拜冬训期间的表现，以及能否通过斯卢茨基

为主的申花教练组的考察。

申花在迪拜的冬训场上有一个对申花球迷而言过于陌生的面孔和名字——谢初筠。

本报记者 林龙

谢初筠把申花当做目标

去年8月，效力于斯图加特U19青年队的小将谢初筠入选中国国足U18国家队，目前他所效力的球队正在冬歇期，而在久尔杰维奇于肇庆集训的最新一期U19国青队名单中没有他的名字，因此，谢初筠加入到申花冬训队伍中，保持状态的同时，也没准会成为他日后加盟申花迈出的第一步。

他是个爱笑的大男孩

去年11月的东方绿舟，U19国青在久尔杰维奇的率领下完成了近两周的集训，其间和申花U21、海港B队以及吉尔吉斯斯坦U19队伍踢了四场热身赛。球队都赢了，重要的是久尔杰维奇对这支队伍的球员有了比较全面的了解，每个位置的主力球员也大致心里有数。在他主打的4231体系中，最重要的10号位有两个主要人选，谢初筠是其中之一。

总共有32名球员参加了在东方绿舟的集训，作为其中唯一的海归的谢初筠在其中非常容易认出来，因为爱笑。训练间隙，熟悉的球员之间会有很多嬉闹，只有谢初筠总把笑容挂在脸上，这种独特的气质源自他独特的成长环境。谢初筠出生于澳大利亚，父亲来自上海，母亲来自山东，11岁的时候，谢初筠随家庭去德国定居。从小踢球的他，在德国先后效力过法兰克福以及斯图加特两家俱乐部，目前在斯图加特U19青年队踢德国足协青年联赛。

一直生活在海外的谢初筠，气质上和国内球员就有些不一样。不仅总爱笑，而且透出自然的轻松感。这一点也得到了斯图加特俱乐部的认同，U19青年队主帅托比亚斯·拉特格布对谢初筠的评价是：“他非常开朗，我们德国人会说他是一个‘开放的人’。”德语的“开放”是形容性格的褒义词，这样的人很有人缘：“中场是比赛的核心区域，沟通能力很重要，会直接影响比赛中的表现。”

轻松感在球场上也有体现。在去年8月集训的那期U19队伍中，谢初筠和来自塞尔维亚联赛格拉菲卡足球俱乐部的姜铁祥之间有过多次精彩连线，“可能是我们更能理解彼此的意图。”这是欧洲足球带给他们的财富。在东方绿舟的集训中，久尔杰维奇的主要目的是考察球员，所以每个球员的出场时间差不多，谢初筠和山东泰山俱乐部的杨杨都踢10号位，但和杨杨不同的是，谢初筠也踢过8号位，他在斯图加特的时候还踢过边锋。这种适应性，或许也来自他的“开放”。

喊中国球员名字来指挥比赛对久尔杰维奇而言不那么容易。幸运的是，几个重要球员的名字他都找到简称，喊得次数也最多。像杨杨、苗润东（久帅喊他喵Miao）、魏祥鑫（久帅喊他魏Wei），还有布尼亚明（久帅喊他布尼）。叫得最纯正的就是Alex，这是谢初筠英文名Alexander的简称，也是谢初筠作为队内唯一海归所享受到的特殊待遇，也只有在被久帅喊的时候，谢初筠脸上的笑容会暂时收起，

更严肃地投入到比赛中。

寻找回国发展的机会

谢初筠因为家庭原因在他11岁的时候从澳大利亚迁到德国，这为他创造了更好的足球环境。大约15岁的时候，谢初筠进入法兰克福俱乐部的梯队，然后在两年之后转会去了斯图加特。从青训角度而言，斯图加特属于德国第一梯队，这一决定很正确，也很幸运。因为时任斯图加特俱乐部高管的卡斯帕曾是拜仁俱乐部亚太区总裁，他在中国多年的工作经历也是谢初筠能加盟斯图加特的原因之一。

17岁的谢初筠直接进入俱乐部的U19俱乐部。第一个赛季他的年龄太小，所以需要适应。而到了2025-2026赛季，谢初筠获得越来越多的出场时间。在全部14场联赛中，谢初筠出场11次，其中五次首发，贡献两次助攻。另外他还踢了四场青年杯赛。斯图加特最终名列D组第一，这其中也有他的贡献。15场比赛中，谢初筠踢中场中路、也就是10号位为主，另外也踢过平行中场的8号位，以及边锋。这样的多面手，对每个球队而言都是欢迎的。

但斯图加特俱乐部的竞争也是激烈而残酷的。U19的队员，如果无法进入U21队伍去踢德丙联赛（德国第三级职业联赛），或是被其他俱乐部签下，那基本上就意味着要告别职业足坛。比谢初筠大一岁的2006年龄段队友，去年有四名球员进入到U21队伍。今年夏天，谢初筠和他的2007年龄段队友也要迎来最残酷的考验——是否能得到U21队伍的职业合约。如果得不到，那职业生涯就会遇到瓶颈。

但对谢初筠而言，还有一个选择。从U19国青的集训和比赛来看，他的能力在国内同年龄段球员中算是优秀的。如果有机会在国内发展，他同样可以去争取一个很好的未来。或许这就是他之所以去迪拜加入到申花冬训队伍中的原因。他父亲是上海人，所以选择申花作为奋斗目标也是合理的。

如果真以此为目标，谢初筠成功的概率并不大，申花的中场竞争已经很激烈了。但斯卢茨基过去两年的冬训都启用了年轻球员，像2024年的金顺凯，2025年的杨皓宇，以及2025赛季中期起用的吴启鹏。所以，还是要看他自己能否把握住冬训的机会了。

