



伤病警报基本解除，“FIFA病毒”不可不防——

打“虎”还得自身硬

斯卢茨基已经有一段时间没有体会过这种“手里有粮，心里不慌”的感觉了，尽管当他的手里重新集齐了包括国字号球员在内的所有“牌”的时候，距离他和申花队出发前往天津只有一天多的时间，留给他备战4月5日客场与津门虎队这场比赛的，也只剩下了最后的三堂训练课。

本版撰稿
本报记者 李冰

盖伊复出 更多选择

跟以往一样，斯卢茨基和他的教练组早早地为队员准备好了津门虎队的各项数据分析，但是作为主教练，他的心里同样清楚，对申花而言，两天之后的这场遭遇战，是一场“知己”比“知彼”更有可能决定结果的比赛；而能否在天津拿到一个让人满意的结果，一定程度上，也将直接影响到接下来的同城德比、甚至整个4月战役的走向。

上周日，申花与来访的南通支云在久事康桥训练基地打了一场热身赛，由于多名球员驰援各级国字号球队，对于比赛过程和结果，很多球迷并不是特别放在心上，真正让他们开心不已的，是盖伊、特谢拉和李可这些之前在伤病名单中的球员开始恢复正常训练的消息。

前三轮中超联赛，除了第一场对阵大连英博队那场比赛，申花在后面两场中遭遇了相当严峻的伤病问题，盖伊、李可、特谢拉、吴曦和米内罗等人先后受伤，第三轮客场对阵北京国安时，到了下半场后半段，与首轮联赛时的主力阵容相比，超过一半以上位置的球员出现了变化，由此带来的影响不难想象。

好在经过一段时间的休整之后，尤其是国际比赛日的这两周，包括盖伊在内的诸多伤号逐渐伤愈复出，到目前为止，一度让斯卢茨基头疼不已的球员伤病警报已经基本解除，他也终于能够以相对完整的阵容，去面对4月份



连续五场中超比赛的巨大挑战。

本赛季首轮联赛，申花队坐镇主场5比3战胜大连英博，今年新加盟的外援中锋盖伊打进两球并且送出一次助攻，表现不可谓不惊艳。让人意想不到的是，由于在训练中受伤，盖伊无缘在客场对阵浙江队的比赛中出战，他的缺阵也让锋线搭档拉唐（同样在首轮比赛梅开二度）“哑火”，连续两场比赛没能取得进球；而失去了前场进攻支点的斯卢茨基也只能调整球队的阵型打法，让申花队从今年年初冬训便开始演练的433阵型的功效，打了不小的折扣，“盖伊什么时候伤愈复出”也成了申花球迷最为关注的“热搜”话题。

中超联赛第三轮，申花客场挑战老对手北京国安，虽然盖伊没有随队出征，但是按照圈内的说法，是“申花教练组出于保护球员的考虑”而做出的决定，是“为了更好地准备间歇期后面的比赛”。

不出意外的话，本周日申花客场对阵天津津门虎队的比赛，盖伊大概率会回到比赛当中，至于锋线上是重新打回三前锋，还是保持上一场联赛时的442阵型，斯帅会根据球员最后两堂训练课的表现以及身体状况，做出最后的决定。

球员体能成“X因素” 朱辰杰、陈晋一消耗大

刚刚过去的这两个国际足联比赛日，申花队中的几名国字号球员以及驰援中国香港队的陈晋一，基本上都是“累就一个字”，两天后与津门虎队的比赛中能有怎样的发挥，恐怕还要画上一个问号。

作为中国男足国家队主力中卫，朱辰杰在国足对阵库拉索和喀麦隆的两场国际足联系列赛中均首发出场，并且分别踢了87分钟和90分钟，他也是中国队此次澳大利亚之行中除了守门员颜骏凌之外出场时间最长的，面对两个整体实力高过国足的对手，比赛中自始至终都保持高度专注导致朱辰杰在体能和精神上的消耗，远比联赛时更大。

事实上，在今年春节期间打完2025至2026赛季亚冠精英联赛小组赛最后一场比赛之后，过去一个赛季基本没有休息过的朱辰杰的身体出现了一些疲劳反应，这也是他在3月7日首轮中超联赛踢了78分钟便被主教练斯卢茨基换下场的主要原因。由于申花队后防线上另外一名过去两个赛季的主力中卫蒋圣龙一直在进行手术后的恢复，随后两个客场跟浙江队和北京国安队的比赛，朱辰杰全都踢满了90分钟，再加上两场中国男足国家队的比赛，也就是说，短短24天的时间里，朱辰杰总共踢了五场比赛，平均不到五天一场比赛，而且期间还经历了杭州和北京两个客场，以及从上海往返澳大利亚的两次长途飞行，由此带来的身心两个

方面的疲劳，或许只有球员自己才能体会到。

除了朱辰杰和他的国足队友、一同参加了此次澳大利亚拉练的高天意、刘诚宇和马镇之外，在申花队后防线上与朱辰杰搭档的中国香港队球员陈晋一，也同样刚刚做了一回“空中飞人”。3月份的最后一天，中国香港队出战亚洲杯预选赛所在小组的最后一场比赛，在客场对阵印度队。上半场比赛中，中国香港队临时主教练卢比度在后防线上排出三中卫，陈晋一居左司职左中卫，但是上半场开场仅仅4分钟，对手便抓住中国香港队的漏洞破门得分。下半场开始后，中国香港队打回四后卫，陈晋一改踢自己更加熟悉的左边后卫，包办了本方上半场的定位球主罚。值得一提的是，虽然本场比赛无关小组出线，并且在比分上一直处于落后，但是中国香港队球员踢得非常顽强，一直到全场比赛进行到第98分钟时，陈晋一在左边路的大力手抛球还创造出了一次威胁，整场比赛都全力以赴的他也因此成为中国香港队中表现最好的球员之一。

另外，两名入选了U系列国字号球队的申花队员中，杨皓宇在U23国足的三场比赛中两次首发，一次替补出场，消耗同样不小。吴启鹏则在参加U19国青队集训期间，因为训练中受伤提前离队，从目前情况来看，想要赶上与天津津门虎队的这场比赛难度相当大。

不能轻视对手 “病犬虫”也会咬人



3战1平2负，0进球，被对手4次攻破球门，2025赛季还以12胜8平10负积44分排名中超第六位的天津津门虎队，却在这个赛季开局阶段的前三场比赛中，交出了这样一份显然是“不及格”的成绩单。

由于新赛季以负10分起步，目前的中超积分榜上，只有负9分的天津津门虎队连续三轮停留在“副班长”的位置上。随着与身前对手积分差距不断被拉大，天津津门虎也跟排名倒数第二、积分为负7分的青岛海牛队一道，成了外界眼中的本赛季中超热

门降级球队之一。

为了打好跟申花队的这场比赛，天津津门虎队从3月25日重新集中之后，主教练于根伟和教练组除了将前三场联赛细致“拆解”，找出自身存在的问题并且在训练中采取针对性措施之外，同样花了相当多的时间和精力与球员进行沟通，鼓励大家同心共济走出低谷的同时，也要重拾信心和勇气，尽快扭转之前的颓势。而为了更好地与球迷进行沟通，于根伟还亲自下场直播，对外界关注的一些话题进行了回应，其中便包括“前三场比赛

打成这样，冬训都练了什么？”“今年前三轮没打好，一定是冬训出了一些问题，我应该承担这个责任。海口冬训阶段，三名国家队球员离队，外援都是在西班牙到队的，虽然磨合了有一段时间，但并不充分。赛前那一周只是打了一场队内分队比赛，所以导致今年我们进入比赛状态慢了一些。”

目前，津门虎队阵中的外援中卫科尔多瓦依然处于伤停状态，预计还有两周左右才能复出，赛季初的主力门将闫炳良也还在恢复之中，大概率赶不上与申花队的这场比赛。不过即便如此，申花上下依然对津门虎这个老对手保持着足够的警惕，毕竟从过去三个赛季两支球队交手情况来看，虽然天津津门虎负多胜少，但每场比赛都拼劲十足，没少给申花队制造麻烦。也正因为如此，一位业内人士在谈到与津门虎队的这场比赛时，直言申花队决不能掉以轻心：“可能球队之前确实出了什么问题，但是别忘了，生了病的老虎也是虎，是虎就会咬人。从这一点来讲，申花做好自己的同时，一定不能轻视对手。”



天津津门虎 VS 上海申花
4月5日 19:35
泰达足球场
五星体育 直播



(442)

申花预计首发