

熟悉的冬训 期待不一样的开始



时隔一年之后，申花再一次来到了西班牙马贝拉，开启为期一个月的冬训。重回这块冬训圣地，队员们少了一分新鲜，多了一分亲切。而对于当地饮食和环境的熟悉，也有助于队员们最快速度进入到冬训的状态中来。

青年报记者 蔡创



申花球员在西班牙开展冬训。

饮食以低油为主

尽管都在马贝拉，不过申花后勤组还是在酒店的选择上做了一些变化。与去年相比，今年的酒店条件要好上不少，不仅是房间面积更大了，并且还配备了游泳池等设施，可以让球员们在艰苦的冬训之后，得到充分的放松和休息，从而以最好的状态迎接第二天的训练。

俗话说民以食为天，在住的问题得到解决之后，吃什么便是另外一个非常重要的环节，尤其是对于职业球员来说。不过与窗外优美的风景相比，单就食物而言对于球员来说着实难言有多少好的体验。

去年在这里冬训，吃的主食不是西班牙米饭就是意大利面，以及简单的蔬菜沙拉，已经让不少队员们感受到毫无食欲可言。不过据了解，今年与去年相比并没有发生多大的变化。像火腿、培根等一些高热量食品都是严禁上桌的，即便是蛋糕也不被允许。

由于教练严格按照西甲球队冬训期的饮食标准安排申花此次餐饮，这也让习惯了海鲜和鱼肉的国内球员非常不适应。中午虽然有时也提供牛排，可为了保障队员们的体形和健康，油和盐都放得很少，因此整个牛排便显得很干，让人看了就毫无食欲可言。尽管如此，但作为职业球员也必须习惯和接受。“西班牙这边做菜，油普遍都放得很少，可能从味道上来说确实一般，但对于职业球员肯定是有好处的。”新援吴毅臻说道。

申花俱乐部方面表示这早已是

这么多年来一直延续的传统了，“冬训是全年中最重要的一个阶段，尤其是在体能储备阶段，这相当于打基础，如果体能基础没有打好，特别是因为乱吃东西影响了训练备战，那将是得不偿失。”

不过在冬训的第一天，申花将士们还是有机会吃到蛋糕的。因为当天正值毕津浩、高迪、徐皓阳、李晓明和曹传宇的生日，尽管严格来说，只有毕津浩的生日是在当天，其余四名队员都不是，但领队毛毅军表示：“按照中国人的习俗，生日可以提前过，如果同时给这五名球员分别庆祝就意味着我们要吃五次蛋糕，所以干脆只吃一次，祝你们保持，希望新赛季在场上能够有好的状态和表现。”

而5名球员也分别许下了自己的生日愿望，毕津浩的愿望是“希望大家一起努力完成今年球队的目标”，高迪的则是“希望19赛季在新教练团队带领下，大家团结一心，获得更多胜利，给自己的家人朋友带来更多的欢乐”，小将李晓明则说道：“希望新的赛季我们共同努力，完成我们共同的目标。”曹传宇的愿望是：“希望大家一起努力，完成共同的目标。”与前四位球员相比，刚刚在U23联赛中遭遇重伤的徐皓阳，他的愿望就实际了许多：“希望大家能少一点伤病，新的一年都不要受伤。”

随后在众人祝福和歌声之中，5位寿星一起吹灭了蜡烛。不过队员们都自觉地遵循控制饮食的原则，并没有吃下奶油蛋糕。

马贝拉偶遇老熟人

马贝拉濒临地中海，是著名的太阳海岸中最热门的度假胜地。受沿岸山脉的保护，马贝拉拥有适宜的气候，这里最不缺乏的就是阳光，这里常年日照天数高达320天，年平均气温在18°C左右，优良的水质和高品质的沙滩，让这里成为游客趋之若鹜的地方，也非常适合在冬季进行足球训练和比赛。而申花多年以来的集训地就在这里。

跟去年一样，申花的训练仍安排在马贝拉足球训练中心，这个足球训练中心有很多片场地，草坪质量也非常不错，俱乐部内部人士说道，“马贝拉给人印象最深刻的就是这里的草坪条件，每一片场地都很平整，可能很多中超球队的比赛场地都比不上

这里。”

巧合的是，沈祥福指导率领的国家集训队也于昨天抵达了马贝拉，并和申花相邻的两片球场同时训练。根据足协和教练组的安排，国家集训队69人一分为二，其中25人前往西班牙集训比赛，剩余44人则在昆明继续训练。

目前身为国家集训队的主教练沈祥福曾在申花队工作多年，其团队助教徐亮也曾以队员身份效力于申花队，因此老友相见双方相谈甚欢。申花俱乐部董事长吴晓晖与领队毛毅军及沈指导进行了交流和叙旧。值得一提的是，申花队的边后卫徐友刚目前也在国家集训队中，他也在西班牙遇到了所在俱乐部的教练和队友。

已确定三个热身对手

正如马贝拉足球训练中心官网的宣传语所说的那样，“这里是为满足任何职业足球队的最高要求和需要而设立的”，因此每年冬训，马贝拉足球训练中心都会云集来自世界各地的多支球队，今年也不例外，像多特蒙德、标准列日以及捷克的布拉加，都选择在这里进行训练。

除此之外，不少国内俱乐部也会将冬训地点选在这里，像去年天津权健队、天津泰达队、江苏苏宁队、河北华夏幸福队都会在马贝拉进行冬训，虽然中超球队在那边不一定能与这样级别的对手进行热身赛，但旁观他们的训练和比赛，也能受益匪浅。

去年的冬训类似，在马贝拉期间，申花队计划安排5-6场热身赛，检验冬训的成果以及磨练主力阵容

和技战术打法。具体的热身赛对手和日程还未最终确定，将会根据弗洛雷斯的要求去联系所需要对应强弱的热身赛对手。在马贝拉当地集训的球队非常多，联系热身对手也并不困难。

不过到目前为止，两场热身赛的时间和对手都已经被“官宣”，根据美国职业大联盟球队新英格兰革命队的官方公布的热身计划，上海绿地申花队将会与新英格兰革命队在1月31日进行一场热身赛。而根据德甲球队凯泽斯劳滕俱乐部的官方网站消息，在凯泽斯劳滕队的冬训计划中，就包含与上海申花的一场热身赛，时间在1月17日。此外罗马尼亚劲旅布加勒斯特星也宣布将于1月20日与上海申花进行一场热身赛。