

独家  
揭秘

周一上午，结束两周假期的上海海港队重新于世纪公园训练基地集中，开启针对第二阶段联赛的备战。对球员们而言，这个假期是极佳的调整身心的机会，像奥斯卡这样的“老人”，来到上海已经第五年了，各方面早已驾轻就熟。而对主教练莱科这样的“新人”而言，比赛之余的一切，还有待自己去感受和发现。放下战术板，坐回家中的沙发，莱科有时间来聊一聊他眼中的中国足球，以及上海这座城市。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

# 海港再集结 莱科“季中总结”— 中国球员有能力 但需要更自信！

## 球员进步程度让我满意

上任发布会的一幕仿佛还在昨天，转眼间，莱科已经在海港队里度过了八个月。一如他在第一阶段最后一轮赛后说的那样，经过多日的朝夕相处，他和球队、球员之间已经培养出了感情，当然也更近距离地了解了中国足球。

“来到中国七八个月之后，现在的我可以更加充分地介绍中国足球的情况了。”莱科说，“半年之前，我其实对于这里并没有太多的了解，但现在我感觉在中国，足球是一个非常重要的事情。特别是中国球员，他们非常热爱足球，他们非常出色，也乐于付出。我可以负责任地说，在我到队的前半年



时间里，他们给我留下的都是积极的印象。”

第一阶段联赛结束后，海港队排名苏州赛区并列第一，七球的失球数是全联赛最少。对阵北京国安、上海申花这两支同赛区强敌时，海港队一胜一平保持不败。莱科上任后，对球队攻防两端都做了带有自己战术意图的细化，莱科坦言，球员们的执行力让他感到满意。“我非常确定，每一个国家的每一个球员，你都可以找到他们的闪光点和不足之处，我们希望通过努力帮助他们提高，首先当然是踢出精彩的足球，然后就是提高中国球员的水平。在七八个月之后，我认为我们部分球员的水平和进步程度，已经足够让我满意了。”

来到上海之后，过去两周是莱科第一次有时间去简单游览一下这座美丽的城市，尽管时间不长，但显然他已经在这里找到了家的感觉。“我认为对自己来说，上海最重要的就是这座城市里的人，这里尽管距离我的家乡很远，但我感觉就像到了家里一样。这里的人总是很友善，会帮我解决问题，这是我来到这里之后的最深感触。城市很漂亮，但是这里的人们更加出色。”

## 看了中超所有比赛

受世预赛40强赛和亚洲区12强赛的影响，今年的中超赛制再度被临时更改。12月将要开始的中超争冠组比赛中，两个赛区前四名将进行双循环八场比赛。对比苏州赛区，广州赛区的整体实力要略微逊色一些，不过进入争冠组的广州队、山东泰山等队，却展现出了高出一筹的进攻火力。莱科承认，在第一阶段比赛间歇，他和他的教练团队乃至球员们，都有关注广州赛区的比赛情况。

“我们看了中超所有的比赛，每三天一场比赛非常的忙碌，所以时间很紧迫，有时候我们就说，一天只有24个小时太少了，希望每天可以有更多的空间。我们知道另一组的情况，也知道其他对手的水平，我们认为我们的球队，在完全尊重其他对手的前提下，对自己是非常有信心的。我们会专注于自己，每一天都努力训练，争取取得更大的提高。”莱科说。

本周一重新集结之后，莱科对弟子们一点不“客气”，全队顶着上海近

期的高温天气，直接进行了大运动量训练。如此“魔鬼”的一面，球员们其实从赛季初的准备期就见识到了。

在被问及这个话题时，莱科自己倒有点不以为然，甚至还觉得自己“下手”算轻的。“你能如何高强度的训练，就能如何高强度的比赛。”莱科说道，“我认为我的严格或不严格，不是一个秘密。对我来说，所有的事情都很简单，队员们都知道如果他们训练好的话，就会有更多登场比赛的机会。从另一个角度来看，如果你的训练课非常轻松，你的身体就不会为比赛做好准备，到了比赛中当你需要做出动作的时候，你的肌肉就会有受伤的风险。谢天谢地，在过去的七八个月中，拥有非常出色的医疗团队和其他的技术部门，我们一起去努力保障球员不在训练中受伤，并且我们的队员可以比其他球队队员更加强壮。简单来说，就是队员们越努力训练，他们就越接近成功，非常简单。”



## 中国足球不能全靠外援解决问题

值得一提的是，海港队在二次转会窗口期内，引进了原河北队的巴西外援保利尼奥。至此，莱科手中拥有了奥斯卡、穆伊、保利尼奥三名实力出众的中场球员。尽管三人尚未联袂出场，但球迷们已经开始畅想这样的画面。对阵津门虎队的比赛中，奥斯卡与保利尼奥打出精妙配合完成破门，看起来，这两个巴西人已经率先擦出了火花。

“外援在队里扮演着非常重要的角色，他们需要在球场上、训练场上和生活中担当全队的榜样。因为通常来说，中国球员都会自发地向他们学习。”这样的话，莱科早在联赛第五轮海港赢下大连人的比赛后就说过，那天是奥斯卡为球队出战的第一百场比赛。

成为队长后，奥斯卡身上的责任感更强，在莱科眼里，外援的榜样作用，有时候要比竞技作用更重要，“有时候很多中国俱乐部不明白这种榜样作用，他们会认为，只要外援在场上过人或者进球就行，其他都不重要。但实际上，外援的榜样作用要重要得多。有时候我们会说，国内球员把球传给外援，然后就可以在场上一边喝咖啡，一边等待他们进球，这是中国足球目前遇到的最大问题。我认为这需要去改变，因为中国球员也有不错的水平，他们也能进球，也能踢出漂亮的比赛。如何去帮助他们建立信心？如何让他们相信自己也非常出色？外援需要在这些问题上发挥他们的作用。”

海港队目前的阵容中有五名外援，中卫迈斯托罗维奇已经归队，而当12强赛结束后，穆伊也将回归，届时海港中场将拥有技术能力出众的铁三角（奥斯卡、穆伊、保利尼奥），对此，莱科也很期待。“奥斯卡已经在队很多年了，他是球队的队长，球队的领袖，他就是我说的外援榜样的例子，一个非常积极的例子；穆伊在训练中也非常刻苦，他是一名非常出色的球员，但他非常不走运，因为疫情和各种各样的原因，缺席了不少比赛。拥有这三名高水平球员非常重要，我希望在12月的争冠组比赛中，他们可以一起登场，证明我们的期待并非一场空，更重要的是，希望他们可以帮助球队取得成绩。”

## 迈斯归队，两周后或恢复有球训练



重新归队后的前两堂训练课，莱科一练就是90分钟。本周上海重现35摄氏度左右的高温天气，球队的训练仍旧在上午进行，结束所有训练后，所有人的脸上已经被晒得通红。“重新集中恰好碰上气温回升，躲都躲不掉。”一名队员笑着说。

所有人心情最好的，可能是迈斯托罗维奇了。8月初回到上海，迈斯已经结束隔离后回到世纪公园训练基地。上一次踏入这片训练场，还是在赛季初的出征仪式中，不幸的是，他在之后不久的热身赛中遭遇严重伤病，不得不出国治疗。

此后，迈斯在法国里昂进行了手术，并继续留在欧洲完成术后康复，直

到8月初才返回上海。

这两天的训练课，迈斯依旧尚未参加全队合练，而是独自在场边慢跑。看得出来，他也希望尽快赶上球队的节奏，即便是个人训练结束后，他也不会马上离开，而是会观看一下队友们的训练情况，然后在基地吃完午饭后离开。按照目前的情况，迈斯托罗维奇有望在两周后投入到简单的有球训练，如此的话，对海港队而言无疑是个好消息，毕竟争冠组比赛要到12月份才开打，迈斯可以通过这两个多月时间继续恢复并提升状态。当然，恢复训练后的迈斯，还需要经过身体和心理上的考验，尤其是后一种，要想完全克服需要十足的勇气。