



上海海港
VS
河北队

今日 17:30

等待了一个月后，上海海港队队长奥斯卡终于归队合练了！在对阵河北队的赛前新闻发布会上，莱科确认了这一好消息，不过考虑到巴西人上一次为球队出战正式比赛还是在今年1月的足协杯决赛中，距今已有半年之久，因此属于奥斯卡的新赛季首战，很有可能从替补席开始。但不管怎么说，能在第一阶段结束前迎回核心，已足够令全队上下为之振奋。

本版撰稿
首席记者 刘闯超

■海港预计首发



预测阵型：352

海港苦日子“奥”到头

奥斯卡参加合练：和队友在球场上，永远是最开心的



归队首训 找找感觉

抵达球队后，奥斯卡并没有第一时间投入训练，而是进行了简单的休整，同时接受了相应的核酸检测。直到上周六，主教练莱科才确认，“小金人”即将参加归队后的首次合练。“他是我们的队长，是我们最好的球员，非常开心他能够回到球队。他已经在这里效力了很长时间，但毕竟过去六个月里他都没有正式比赛，如果现在让我来评价他的状态，是有些不太职业和不严肃的。”

对于奥斯卡的使用问题，莱科比较严谨，毕竟这关系到球队之后赛季的走势。此前几场比赛中，海港显现了缺少奥斯卡作为场上核心的运转不畅问题，但从教练组这几天的训练安排来看，应该还是更倾向于让巴西人循序渐进。队友们见到奥斯卡也非常高兴，不仅是因为球队迎来了及时的“补充”，同时大家更有种久别重逢的感觉，而奥斯卡也一一与所有人击掌、拥抱致敬。妻儿不在身边的日子里，球队和队友就成了他的家人，他即将开启效力海港队的第六个赛季。

上周六和周日，奥斯卡随队进行了两堂训练课，他显得相当活跃，看得出来对于能够回到球队，并即将投入到比赛当中感到兴奋。当然，在队友们看来，奥斯卡多少还是有些“收着在踢”，确切地说，大家都不清楚他的首次亮相会在什么时候。从目前来看，今天对阵河北队的比赛，奥斯卡还是有可能进入到名单当中，不过直接首发的概率似乎并不大，参照莱科此前对于新外援恩迪亚耶的使用情况来看，安排奥斯卡替补亮相或许是个不错的选择。战平申花后，海港先后将面对河北队和广州队，球队的目标肯定是取胜，如果奥斯卡可以在这两场比赛当中获得一些出场时间，那也将有助于他在第一阶段最后一轮海港与武汉三镇这场硬仗来临之前，积累更多状态。不过，要想看到一个百分之百状态的“小金人”，应该还是得到第二阶段时。



同样受到伤病困扰，迟迟未能亮相。事实上，前几场比赛中，李圣龙已经进入名单，不过球队在前场的位置竞争比较激烈，除外援外，还有冯劲和U23名额需要使用，因此李圣龙要想获得更多机会，还得一步步努力；李申圆是在首轮对阵武汉长江的比赛中因伤离场，直到最近才开始恢复训练，但总体而言，肌肉的伤病还没完全好透，能够在这种情况下于德比战中制造点球，也是咬牙拼了下来。经过这几天的调整与恢复，莱科有机会在今天的比赛中拥有更多对于阵容的调整空间。

多套方案，最终还是直飞大连

奥斯卡的回归之路一直以来都引发着海港球迷们的诸多关心。此前由于家中事务而临时告假的他，光是从欧洲返回中国就遭遇了两次不太顺利的突发情况，直到6月3日中超新赛季开打第一天，奥斯卡才飞抵上海。

入境之后，奥斯卡接受了必要的医学隔离，直到6月17日才“解禁”。不过根据当时的相关规定，奥斯卡如若直接飞赴大连，仍将经历“7+7”的隔离观察，这样算下来，他很有可能直到这几天才能正式归队。更重要的是，

如果按照这样的行程安排，在抵达大连后的那几天里，奥斯卡基本上也无法进行相应的有球训练。基于这种情况，海港俱乐部和奥斯卡本人曾有过几次沟通，希望选择最合适的方案安排他尽快归队，当然前提是严格遵照各项防疫规定的前提下。

事实上，最初奥斯卡计划在完成入境隔离后前往海口或三亚等地，然后由当地前往大连，理论上来说这样可以更快归队。不过，综合考虑之下，奥斯卡最终还是按照这一方案成

行，主要还是因为各种奔波之下，不可控的因素可能临时增多，另一方面，身在上海更便于他进行相应的恢复训练，更何况即便飞赴其他地方再去大连，所能“节省”的时间其实也比较有限。截至6月底，居住于上海浦东新区的奥斯卡，已经属于“低风险地区人员”，按照最新的相关规定，他前往大连只需要接受必要的核酸检测，而不再需要进行统一的隔离观察。这种情况下，奥斯卡才终于踏上飞往大连的航班与正在赛区内的球队完成会合。

在上海“恶补”了一下体能

回到上海后的这一个月里，奥斯卡几乎每天都是在位于浦东的住所和世纪公园基地两点一线地生活。过去一个月时间里，海港队已经踢了7场比赛，成绩是3胜1平3负，这对于志在联赛中冲击好成绩的海港而言可不是个理想的水准，奥斯卡缺席带来的影响显而易见。至于奥斯卡，他只能在上海一边训练，一边干着急，自2016年年底加盟海港至今，这还是他第一次在联赛中两度缺席德比大战。“每场比赛他都会看，然后也会在线上了解一下球队的训练安排和相关

情况，他也非常希望可以尽快回到球队当中，和大家并肩作战。”一位奥斯卡身边的人士回顾当时那段日子时谈道。

由于绝大多数队友都在大连，因此奥斯卡在上海期间的训练，更多时候还是和梯队的一些小球员一起完成。除此之外，还有他的训练师以及医务组主管埃杜陪同，后者原本计划和奥斯卡一同前往大连，不过由于其所在的静安区仍有中风险地区，因此预计会稍晚几天启程。对奥斯卡来说，每天的训练持续时间都有一个半小时左右，正如

莱科在对阵河北一战的赛前发布会上所言，这位队长上一次为海港出战正式比赛，还是在今年1月份的足协杯决赛中，距今已有半年之久。不仅如此，在这半年时间里，奥斯卡没有参加过太多系统的训练，满打满算之下，属于他个人的“准备期”可能只有半个月左右时间。奥斯卡自然也很清楚自己的身体情况，为了让自己抵达大连后能够尽快达到教练组要求，他在上海好好补了几堂体能课，同时他也非常注意保护身体，避免不必要的伤病出现，确保顺利投入到之后的比赛当中。

魏震伤愈合练，防线上道保险

进入7月后，海港队的阵容逐渐完整起来，除队长奥斯卡已经归队外，之前的几名伤病员已陆续回归，其中就包括了中后卫魏震。过去几天，他已经逐步参与到了球队的合练当中。

上个赛季中，魏震称得上是海港队里进步最快的球员之一，1997年出生的他，在球队三中卫体系里担任拖后中卫。整个赛季下来，魏震的发挥一直都很稳定，在足协杯半决赛对阵

申花一战中被红牌罚下前，几乎打满了球队各条战线的全部比赛，一度有着“铁人”的称号。与此同时，魏震也在去年收获了个人中超处子进球，一段时间里，他入选国足的呼声也很高。

本赛季，海港队在后防线上引进了张琳芃，这令球迷们对于球队的后防组合颇为期待，可惜在临近赛季开始前，魏震的膝盖出现了伤病情况，不得不推迟了自己的亮相时间。在

他缺席的比赛中，莱科在拖后中卫位置上先后使用了王燊超、李昂以及贺惯，前两人以往打这个位置的机会不算多，贺惯虽然在对阵武汉三镇一役中替补出场发挥不错，但很快又回到了替补席。如今，魏震回归训练，意味着距离他重新在正式比赛中亮相已经不远了。

另外，李圣龙和李申圆也在对阵申花的比赛中替补出场，前者赛季初