

莱科昨出关,上岗先“验”三军

本周一上午,已经完成更名的海港俱乐部首次以全新名称亮相于媒体面前,与此同时,海港全队在同一天重新集结,开启了新赛季前的冬训备战。昨天下午,主帅莱科及其教练团队,连同外援阿瑙托维奇正式解除隔离,今天上午莱科预计将先与他的队员们开个内部会议。前几天的训练队伍中,包括了多名上赛季的外租小将,他们在整个冬训期间的表现,将决定自己在新赛季的方向。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

度过了一个短暂的假期之后,海港大部分球员目前已经回到基地当中,而穆伊和洛佩斯仍在隔离过程中。由于之前主帅团队尚未到队,因此过去几天的训练主要由助理教练奚志康等中方教练统筹,内容围绕身体素质恢复和体能恢复展开,每天的训练持续时间在一个小时左右。

除了上赛季的一线队本土球员之外,最近几天还有七名上赛季外租的球员正随队训练,他们分别是胡靖航、张华晨、魏来、李申圆、聂孟、朱佳毅、



黄振飞,上赛季他们分别被租借至南通支云、内蒙古中优等队“练级”,各自获得了不少出场机会,通过在中甲联赛的锻炼,积累了一定比赛经验,此番回到海港队参加冬训,自然也期望着能更好地展现自己。

除了上述几名球员外,海港俱乐部还会安排预备队球员让主帅莱科一同过目,一旦其中有人能够打动莱科,那么将有望参与到之后的合练当中。

新帅、新配置之下,不排除会有新面孔冒出。

昨天下午,主帅莱科及其教练团队中的两名成员已经解除隔离,今天上午,他就会前往世纪公园训练基地,与队员们见面,在介绍自己和几位助手的同时,也会就下一阶段的训练安排和大家进行沟通。这意味着,从现在起,海港全队的冬训,要正式进入“莱科时间”了。

内向的张华晨释怀了

张华晨这个名字,海港球迷一定不陌生。1998年出生的他,早在2017赛季就出现在一线队的队伍当中。2017年初,海港全队前往多哈冬训,时任主教练博阿斯带上了包括张华晨在内的多名小将,那同样是U23球员政策被推行的第一年,众多候选之中,博阿斯将票投给了张华晨。

“现在想想,其实第一场倒还好,不算特别紧张,但确实很多事情自己没能做得更好,也没能预知……”张华晨说。“没能预知”,他指的是当年联赛第一轮,海港(上港)5比1战胜长春亚泰一战,比赛中主队占尽优势,可率先破门的却是客队,范晓东禁区前沿沿球后左脚凌空抽射,皮球直挂死角,当时第一个被要求顶出禁区防守的正是张华晨。当我们再度聊起这些时,他嘴里蹦出的细节比谁都充分,“也就是那一年,范晓东一路踢到国家队去了。”

对张华晨的看好,许多执教过他的教练都是一致的。尽管身材不高,看着也不算特别强壮,但司职中场的他,具备了出众的脚下技术和组织能力,同时还有一脚定位球功夫。2017年的全运会上,他是上海队的中场核心;上赛季的足协杯赛场上,张华晨是队里发挥颇为游刃有余的人之一。

这些表现背后,有他自身努力的关系,也有心态上越发成熟的因素,

“可能经历了一些事情后,我会回头总结。2017年虽然出场次数挺多,但整体时间不算太多,我也在不断调整自己,我想最大的问题还是心理层面,其实能力方面我对自己一直挺有信心,缺少的还是经验。我这个人比较内向,不太善于表达,有时候会憋在心里,但是这几年下来,比赛一多,自己出去走之后,自己就慢慢放得更开了,人也更加开朗了。”张华晨承认,那段倍感压力的日子里,自己偶尔会偷偷“瞄”两眼外界的评价,不仅他如此,父母也是一样。“可能他们看得比我还多一点。”他笑着说。现在,一切都过去了,他早已能够面对,“现在基本不看了,只要努力去踢,去争取就好了。”



并不平凡的2020赛季当中,还是有着最纯粹的磨砺。对于海港阵中的诸多年轻队员而言,去年下半年的租借经历,帮助他们获得了更多比赛机会,既收获了经验,也增长了自信。重新回到海港一线队进行冬训,他们的目标也很简单,那就是争取留下,并在新赛季中找到机会。

李申圆在中甲站稳脚跟

2017年9月,以海港队1997-1998年龄段球员为班底组建的上海全运男足甲组代表队,成功于天津全运会上夺冠。那支球队里涌现了不少好苗子,耳熟能详的有上赛季租借至武汉卓尔的胡靖航,当然也有留在海港阵中逐渐成长起来的魏震、陈彬彬、雷文杰、陈威等人。作为当时队中一员,同样表现出色的李申圆,自然也等待着属于自己的机会。

“刚开始内心会比较着急,不过后来需要去接受这个事实……”李申圆说。这个二十出头的大男孩,有着与其同龄队友少有的成熟稳重,带着一些闯荡和考验自身的想法,李申圆在上赛季选择外租至中甲内蒙古中优队效力,整个赛季踢了13场比赛,另有两场缺席是因为轮休和伤病,最终帮助球队在艰险的局面下保级成功。在内蒙古中优队内出场排行榜上,李申圆排名第二,在他身前则是主力门将耿晓峰。对于这次租借经历,李申圆非常珍惜,“一开始我有了这个想法后,也和俱乐部进行沟通,很感谢俱乐部愿意帮我创造这个机会,因为当时得先试训,只有通过了才能出去,并不是我想出去就百分之百能去踢比赛。”

在外闯荡,踢球是一方面,生活

稳定更重要,李申圆承认,他花了差不多一个多月才逐渐适应下来,“刚开始确实不太适应,一方面因为我之前没有太多系统的训练比赛,身体状态要跟上需要一定时间,调整了一个星期后逐渐站稳脚跟。生活上去了呼和浩特之后第一个星期有点水土不服,一直犯肠胃炎,吃的方面不太习惯,过了差不多两个星期调整了过来。”说到底,年轻人适应力还是强,后来在接受当地媒体采访时,李申圆还说,以后有机会愿意去呼和浩特旅游。



“目标不只是踢上中超,国奥经历很有意义”

在随队夺得全运会冠军后,李申圆尽管没能在一线队获得太多出场机会,但是在国奥队里,但凡没有伤病,他都是教练组在右后卫位置上的常规选择,“国奥队的经历对我来说很有意义,无论是训练还是比赛,从孙继海到希丁克,他们的理念和训练方式,能够让每个球员对自身有更加清楚的认识,会根据你的优缺点对你进行分析,

并且帮助你提高。从比赛锻炼机会来说,是当时在预备队所达不到的,那段时间也是我提升最快的时候。”

从本周一开始,李申圆就和其他一线队球员一起投入到冬训当中,前几个赛季里,因为伤病和一些其他客观因素,他都没能跟随一线队前往海外拉练,这一次结束租借生涯重新归来,他的目标更清晰、自信心也更强。

“不怕面对竞争压力,今年争取留在一线队”

去年下半年,张华晨和几名队友一起被租借至谢晖执教的南通支云,整个赛季下来,张华晨的出场次数超过10次,这对于像他这样一个初来乍到并且主攻中场位置的年轻人来说并不容易。

南通支云阵中有不少他相识的队友,老大哥,包括费煜、徐骏敏等,租借在外的日子,许多事情都要自己去应对和克服,这些对张华晨来说算得上是2017年上演处子秀之后的又一个挑战。“我自己也想出去磨练一下,踢更多的比赛,多积累一些。谢导当时也过去了,整支球队的平台也很不错,他主要也是希望我们打传接,让我在中场多组织,从一开始摸索到后来逐渐适应,这个过程对我来说是很受益的。”张华晨说。

租借在外期间,海港的比赛直播他一场都不落地看了,后来赛季结束归队踢了一场足协杯,他真正感到了

自己在外锻炼后的收获。值得一提的是,那场足协杯开场没多久,张华晨的肩膀就出现了脱臼情况,这是他的老伤了,久到他后来每次碰到这种情况,都习惯了由自己“接回去”。去年年底,他总算完成了肩膀手术,再过一两个星期就可以进行有球合练了,对于即将开始的新赛季,张华晨的想法很明了,那就是争取留队,“以前经历过的一些比赛,对我来说有一点压力,但也是推动我的一个动力。还没有进入一线队之前,我会觉得大家水平差不多,不会认为自己有什么问题,真正进入一线队打了比赛之后,就会发现身边都是高水平球员,看他们踢球就能感到自己有很多不足的地方要去学习,这是很重要的收获。今年我还是会争取留队,在这里毕竟像在家一样,出去过了其实也更知道家里的好,不管怎么说,还是先从自身做起,努力展现出应有的东西。”

“在呼和浩特时,陈洋指导给了我很多建议,除了训练还有生活上,他告诉我,目标不应该只定在俱乐部踢上比赛,踢上主力,而是要朝着国家队的方向去努力,这是每个职业球员应该有的目标,毕竟我还年轻,更加不能满足任何一个现状。”李申圆说。身在海港,左右两个边后卫和边翼卫的位置上,队里不缺好手,在李申圆面前就有

王燦超、傅欢、张卫乃至陈彬彬等人,有些是大师兄,有些是同龄段佼佼者,论经验,李申圆肯定不如,但他也有自己的优势和自信,“租借的日子,包括国奥队的经历,让我在个人位置发展上有了更多可能,球队里的情况我当然也了解,但既然我现在回来了,肯定要去竞争,不管有什么困难,这都是自然而然的事情。”