



冬训见闻

新赛季的脚步日益临近,海港队的冬训备战进入到白热化阶段。近几周,全队在热身赛安排上,以一周双赛的节奏推进着,不仅如此,主教练莱科并没有因为比赛数量的增多而减低训练强度。足球向来如此,谁准备得更充分,谁就有机会在赛季中走得更远,这个道理,对于那些渴望登上赛场的年轻人也一样。

本版撰稿 首席记者 刘闯超



球员在训练中热身

“圆新孟”三人行

“去年我踢了三个位置”

李申圆、陈纯新、聂孟,三个1997-1998届的“同龄人”,正为梦想中的舞台努力着。上个赛季,三人在不同赛事里,完成了一线队正式比赛首秀。新的一年,他们都渴望更多。2017年天津全运会夺冠后,海港队中的1997-1998届球员便回到了俱乐部。他们中,有人已经在一线队的舞台亮相,比如陈彬彬、魏震、陈威等,但更多人还在等待机会,李申圆就是其中之一。上个赛季,这名国奥时期的常客,被租借至呼和浩特中优踢了大半年中甲,不仅帮助球队保级成功,自己也得到了不少提升。“要感谢俱乐部,给了我这个机会,让我的经历更丰富一点,同时也能提升水平。其实所有这一切,都是为了能够在回到球队中后踢上比赛。”李申圆说。去年在呼和浩特,他踢了13场比赛,另有两场缺席是因为轮休和伤病,队内出场排行榜上,李申圆排名第二,仅次于主力门将耿晓峰。李申圆说,这一年里,他的收获是全方位的,“我感觉自己在阅读比赛方面,会更成熟一些,此外对技战术的理解、自

身的能力方面也都有提升。但我也清楚,仅仅这些要直接放到中超这个平台还是不够的,需要不断去完善。”李申圆非常感谢呼和浩特时期的主教练陈洋对他的教导。后者告诉他,要以国家队作为目标去努力,为此在呼和浩特踢球时,李申圆总是在不断吸收,光是去年一年,就踢了三个位置,右后卫、边翼卫乃至中后卫,“呼和浩特也经历过主教练的变动,所以自然会在阵型和技战术打法上有变化。对我来说,一整年下来踢了不少位置,以前在国奥其实也是如此,只要教练需要我去哪里,我就能去哪里,这也为我现在在一线队训练提供了一些基础。”在莱科手下,李申圆更多时候是在边翼卫位置上,他的速度、体能和前插能力,都是教练组所看中的。近几周训练时间里,他得到了不少机会,也实实在在地感受到了不同的压力,“一线队的水平确实不一样,有很多老大哥,也有高水平的外援,比赛的节奏和高中甲还是不一样,我还要多去学习。”

“学习莱科的工作态度”

论年纪,1997年出生的李申圆今年就要满24岁了,他已算不上年轻球员,但要说一线队比赛经验,又的确是那个不折不扣的“新人”。去年足协杯对长春亚泰的比赛,是李申圆第一次代表一线队亮相,在他眼里,自己的发挥只能说是中规中矩。现在在莱科手下,他得到了更进一步的机会。“年轻球员”,态度是第一位的,我必须积极一点,在场上多跑一点,多拼一下,其实就是坚决执行教练的要求,无论是跑位进攻还是防守细节。”李申圆说。在全队训练结束后,主教练莱科总是最后一个人离开基地的人,克罗地亚人先是要在健身房自己做一些有氧运动,然后继续做一些当天训练后续的总结工作,李申圆说,这八个星期冬训备战下来,自己和所有人一样都觉得很疲惫,当然同时也乐在其中,“我觉得他(莱科)对工作的态度就值得我学习,对队员在场上的各方面细节要求很高,他对我们很严格,希望我们做得会更好。”训练之余,李申圆也有自己的调剂方式,那就是与女友相处。就在几天前,这个以往并不算特别外向的小伙子,刚刚在朋友圈秀了一把恩爱,来纪念和女友在一起的一周年。值得一提的是,在认识李申圆之前,其女友并不是球迷,而今因为李申圆的关系,她开始渐渐关注起足球、试着了解足球。“她现在会好奇,经常会问我一些关于足球的问题,因为新冠肺炎疫情的关系,现在无法到现场看球,所以她就在家里看转播,日积月累之下她对足球的认识也多了起来。”即将开始的2021赛季,李申圆有两个目标,一个是自己的,一个留给了球队,“希望自己可以多助攻、多踢上比赛,也希望球队可以收获第二个冠军。”

“现在放得更开,同龄人中我已经落后了”

3月初与浙江队的热身赛上,聂孟为球队打入一球,尽管并非正式比赛,可小伙子还是非常珍惜这样的经历。赛后,他不忘更新个人社交账号予以小小“纪念”。“我感觉今年我放得更开了,确实没想到可以在热身赛中进球,希望这是一个好的开始。年轻球员就是要多跑、多抢、多拼,通过训练和比赛,我感觉自己和队友们的默契度在提高,后面的比赛中,争取一场比一场好。”聂孟说。同为1997-1998届球员,当陈彬彬、魏震等已经在一线队崭露头角时,聂孟更多时候还只能

等待机会,要说不着急肯定是假的。转眼间,今年是他能够作为U23球员出场的最后一季,聂孟并没有考虑太多年龄的因素,他只希望自己能把握住机会,“看着几个队友已经踢上比赛了,我觉得自己落后了,同时也就更加渴望去展示自己。新的一年,希望自己争取在联赛中有所进球,为球队贡献自己的一份力量。”

其实,这并非聂孟第一次加入到一线队的冬训备战。2018年,他就和大家一起前往迪拜参与备战,那年全队还在迪拜吃了年夜饭,当天晚上包括奥斯卡在内的一众国内外队友,一同



“边翼卫挺适合我的”

2018年初,海港全队前往迪拜冬训,恰逢新春佳节,大家一起在异国他乡多吃了顿年夜饭。作为其中的一个助兴节目,聂孟被一众队友起哄着叫上台,来了一段“freestyle说唱”……说起这个小故事,聂孟笑着表示,全是老大哥们故意“整”我。玩笑归玩笑,在今年冬训中,聂孟几乎是被提及最多的一名U23小将,继去年的足协杯后,他极有可能在2021赛季迎来自己代表海港出战的第一场中超联赛。更多人认识聂孟,还是在去年的足协杯上。面对中甲联赛冠军球队长春亚泰,以预备队阵容出战的海港队不敌对手,不过这个22岁的小伙子却让人眼前一亮。犀利的突破,出众的速度,以及并不怯场的动作表现,都是聂孟展现出来的素质,要知道,去年这一整年,他其实就只踢了一场正式的比赛。“就这一场……其他时间都在预备队了,老实说要保持状态确实也挺难的,但凡有时间,我就自己做做力量,争取至少保持体能状况。”聂孟说。与李申圆、张华晨等同届球员纷纷选择外租锻炼不同,聂孟并未离队,无论

是中甲还是中乙,要么准备去的地方因为各种各样因素不太合适,要么就是时间关系没赶上。这样一来,“折腾”是少了,但也少了点展示自己的机会,“正因为没出去,所以今年我一定要好好努力,看看能不能在一线队有好的表现。”与长春亚泰的足协杯赛上,聂孟频频利用速度优势在边路制造传中机会,他所活动的区域几乎成了海港队最具威胁的进攻出发点。以往在上海全运队和预备队时,聂孟踢得更多的还是边后卫,而如今在莱科手下,边翼卫位置是他最常出现的地方。聂孟说,自己在教练的帮助下,逐渐找到了一些自身定位。“去年足协杯的那场比赛,结果对我来说肯定不开心,因为我在心态上,但从自身来说,我感觉还是把自己的特点发挥出来了,尤其是在度过刚开场的紧张之后,越跑开越顺畅。此前五后卫的阵型我接触得比较多,倒是左后卫、左前卫都踢过,今年跟着一线队练下来,我感觉这个位置(边翼卫)好像还挺适合我的,希望我可以更多的发挥特点,帮助到球队。”

后迈斯时代畅想



上周六,海港队4比1战胜苏州东吴,热身赛取得六连胜。整个休赛期内,海港队可谓是比赛最密集的球队,过去一个月里几乎都是一周双赛的节奏,结合日常“做六休一”的训练节奏,主教练莱科让人看到了他“魔鬼”的一面。不过,莱科最近也有烦心事,那就是中卫迈斯托罗维奇的伤病,目前球员本人已经前往欧洲治疗,距离新赛季揭幕越来越远,留给莱科与海港队再做选择的时间不多了。

洛佩斯回神,阿瑙无后顾之忧

苏州东吴虽然身在中甲,不过他们与海港队之间颇为熟悉。过往几个休赛期内,双方经常会约战几场。东吴队中,也有不少出自海港队的老面孔,比如锋线上的李浩文。上赛季的足协杯赛场上,李浩文还代表海港队首发出场对阵长春亚泰。此外,苏州东吴的门将位置上也是孙乐,作为效力海港(东亚)多年的老臣,孙乐在上赛季结束后离开球队加盟苏州东吴,他的经验和能力对东吴来说是最佳的补充。再度回到世纪公园训练基地,孙乐显得相当兴奋,比赛中贡献了多次精彩扑救。这是海港队近段时间以来的第八场热身赛,主教练莱科并没

有因为比赛的密集而降低训练量,这也令球员们在场上显得不算特别兴奋,好在进球没有让人等太久,为球队打破僵局的是巴西外援洛佩斯。自归队以来,洛佩斯的状态呈现持续走高的趋势,事实上,在进攻端的几名外援中,洛佩斯的位置相对微妙,阿瑙托维奇的主力中锋角色雷打不动,奥斯卡和穆伊只要没有伤病也铁定首发,剩下的一个外援名额就将在洛佩斯和迈斯之间产生。原本,迈斯是作为莱科主力引进的中卫,在竞争中占据着领先地位,不过现在他已经确定无缘新赛季,洛佩斯自然需要好好表现来打动教练组。

此前面对山东泰山的比赛中,洛佩斯上演过长途奔袭后的助攻,此外自己还打入一球,他的速度与突破状态显得相当不错,这对海港来说自然是个好消息,毕竟在目前的进攻端,有能力在边路和中路进行面对球门突破的球员并不多,洛佩斯如果可以恢复状态,将极大丰富海港队的进攻选择。中锋阿瑙托维奇并没有参加与东吴的比赛,主要是出于休整考虑。值得一提的是,由于阿瑙将在今年夏天征战欧洲杯,因此届时海港队的进攻将仰仗洛佩斯的发挥,从这点上来说,巴西人依然是队中不可或缺的一环。



迈斯赛季报销,替身或者着眼国内

进攻端状态不错,莱科无疑要将更多的精力放到防守端。他首先要解决的一个问题就是迈斯托罗维奇受伤后的空缺。由于在上周三和预备队的比赛中受伤,迈斯托罗维奇已经离开中国,前往意大利进行治疗。根据海港方面的说法,迈斯是十字韧带断裂,恢复期在六到八个月左右。迈斯是新帅莱科到来之后力主引进的一名外援中卫,他对于莱科三中卫体系的理

解是最深的,这样一名后防领袖球员受伤,对球队的影响不言而喻。目前,海港队已经开始着手考虑后续的补充计划,当然,这其中也有不少选择,考虑到欧洲转会市场已经关闭,因此海港队无法再从欧洲足坛引进球员,这样一来,俱乐部只能将眼光放到亚洲,尤其是国内赛场。在不少球迷眼中,泰山队的卡达尔是可选择的对象之一,不过卡达尔上赛季登陆中超后,状态不算特别稳

定;另一方面,海港队自身的本土中卫储备比较丰富,是否要引进新的外援中卫,其实也值得慎重考虑。有消息称,海港队正在观察上赛季效力泰州远大的中卫巴西奇,与迈斯一样,巴西奇同样来自克罗地亚,与莱科是老乡,尽管身在中甲,不过他的实力还是得到了业内公认好评。当然,由于巴西奇并不在中国,引进他还要考虑抵达上海之后的隔离问题。



陈纯新(右)和李圣龙

“能烧一手好菜,爸爸是颜骏凌球迷”

从第一天到现在,海港在莱科带领下已经度过了八周的冬训,疲劳是所有人的感受,不过陈纯新相信,自己完全可以应对这一切,“等到比赛开始前做一些调整,相信我能够达到最佳状态。”海港队“做六休一”的训练节奏,让球员们变得异常充实,陈纯新承认,自己在每天训练完回家,自己只想躺下休息,睡个午觉,看看电视,看看书,一天很快就过去了,“没别的,就是打不动了……”玩是玩不动了,但很快,陈纯新为自

己找到了新的兴趣点,那就是烹饪:“此前和女友出去吃饭时吃到过一道洋葱肥牛,我觉得特别好吃,回来后我就照着手机上的教学视频学着做起来,可以说这是我现在最拿手的一道菜了。至于别的,基本上都是这么学来的。”说起这项技能,陈纯新有些得意,他说自己现在的烹饪水平还不错,甚至想在过年期间露一手给家人瞧瞧,不过这个想法很快遭到了母亲的制止,或许在每个妈妈眼里,儿子永远是被呵护着的那个。“每次我说我要试试,我妈都会让我走开!”

这是一个其乐融融的家庭,除了学做菜,陈纯新的另一个“任务”,就是带着爸爸追星。“我爸爸一直都是我们球队的球迷,在疫情出现之前,他每场比赛几乎都会去看,包括我在预备队的比赛。他喜欢颜骏凌,所以有一次我就带着他和颜总合影。”陈纯新笑着说。今年陈纯新已经不是U23球员,不过就和去年身在队中耐心并努力等待机会时一样,他期待着属于自己的时刻,“多踢点比赛,多贡献一点好的表现,然后祝福俱乐部朝着冠军的目标一步步走下去。”