

动脑筋，介莱塞

九场七球，如果要评选冬训至今最出风头的海港球员，那无疑是阿瑙托维奇莫属。年初返回球队投入训练后，阿瑙没有缺席一堂训练课，并参加了球队所有教学赛，面对中超和中甲的不同对手，奥地利中锋均有进球入账。在胡尔克离队后，阿瑙成为海港前场最具威胁的得分点，主帅莱科也有意将其打造成战术核心。2021赛季，是阿瑙“戏份”最多、责任最重的一年。

专题撰稿 首席记者 刘闻超

学会了低调，饮食起居都有改善

于2019年夏天加盟后，阿瑙的数据不可谓不耀眼。当年下半赛季11场比赛打入六球，尽管其中包括了最后一轮对阵深圳时的“大四喜”，但毕竟也要考虑到其初来乍到，在没有系统训练的情况下，直接投入战斗的因素。为此，阿瑙还在比赛期间断断续续出现过一些肌肉伤病。

上个赛季，阿瑙是队内的最佳射手，第一阶段联赛中，他打入七球。可惜的是，进入第二阶段，整支球队都陷入连场不胜的窘境，最后几场比赛，阿瑙随即坐上替补席，并且没有随队参加年底的亚冠联赛。

阿瑙承认，他是个需要系统备战的人，这一点从他刚刚来的那年和去年年初的状态区别中就能看出。去年1

月在悉尼，阿瑙完整地参加了球队冬训，在当地进行的几场热身赛中，充当中锋支点的阿瑙，经常会有退回本方半场参与防守的表现，这一幕令当时不少随队前往悉尼报道冬训的记者也迫不及待想要看看，新的赛季中，阿瑙会有怎样的表现。在那之前，出现在球场上的阿瑙给人感觉有些“懒”，更喜欢站着要球。当时的海港队前场已经有了一个持球性的胡尔克，加上一个阿瑙，看上去挺“唬人”，可实际效果并未达到预期。

今年年初，重新返回上海回到球队的阿瑙，显得颇为低调。自去年12月离开球队返回欧洲后，阿瑙度过了约两个月的假期，从身形上来看，他丝毫没有放松对自己的要求，“我一直做

一名职业球员应该做的事情。”私下里，阿瑙承认自己的饮食选择如今和刚刚加盟球队时有了极大转变。刚来的时候，阿瑙认为只有回到欧洲休息时，才可以有“健康的食谱”；而现在，他已经可以很好地把控自己在中国的饮食习惯，这些都为他保持身体状态提供了基础。

除了饮食，在日常起居方面，阿瑙也更加稳定。俱乐部专门为其寻找了一位能说德语的“搭档”，但凡阿瑙有任何需要，第一时间就会想到他。此外，据阿瑙透露，今年的中国春节，他是与中国的友人一同度过的，显然，在度过了刚到队时的起伏后，现在的阿瑙可以更加安心地投入到工作当中。

训练很专心，跑圈也没觉得乏味

今年的冬训，海港练得挺苦，甚至可以说，是目前所有球队当中训练量最大的球队之一。一周七天，海港队教练组有六天都会安排训练课，即便第二天或第三天有教学赛也不例外，以对阵山东泰山为例，那一周的周一，全队还直接来了个上万米的大运动量课。

和往年相比，今年冬训最大的区别，首先来自于地点。一般来说，球队会在上海集中的那一周里做一些体能储备工作，然后前往海外进行更加系统的技战术拉练。上个赛季，球队就在悉尼待了近三周，而在那之前的2019和2018赛季，海港队都将迪拜作为冬训根据地。

今年，包括海港队在内，集体留在中国冬训，甚至海港队还取消了原本的海口之行计划。“海外冬训，天气情况可能会更好一些，热身赛的对手选择方面也更有余地，不过今年上海的天气情况整体不错。况且留在中国，会让大家不用离开家人太久，多少也

‘弥补’了一些赛会制比赛远离家人的遗憾。”

由于海港队的训练通常都安排在上午，因此大家会有半天自由时间，不过也正因为训练量较大，球员们基本都选择留在家中休息，偶尔三五好友一起吃个饭就算放松了。这一切对阿瑙来说同样如此，“季前的备战总是特别重要，我们需要为一年的比赛做好准备。我的身体状态还不错，我也希望为球队贡献力量。”此前在接受外媒采访时，阿瑙这样说道。

这个冬天，阿瑙练得挺专心，技战术层面的合练之余，略显乏味的跑圈、折返跑等项目，他全都参与其中，也没抱怨疲惫和枯燥，有时候咬咬牙就顶了过去。其实，今年阿瑙的任务还真不小，除了俱乐部的比赛任务外，他还身兼奥地利国家队的欧洲杯重任，从这个角度来说，打好身体的基础总是没错的。

懂他的那个人“菜”了

样，去关心和帮助手下的球员。

阿瑙的职业生涯中，在不少教练手下踢过球。莱科到来后，很快在技战术打法中，确立了以阿瑙为前场核心支点的体系。尽管海港队在承前启后方面的梳理，很大程度上要看奥斯卡的状态，但阿瑙在场上的影响力正在被逐步激发。胡尔克离开后，莱科希望阿瑙有更多自由度，同时他也赋予阿瑙更多责任，这才有了之前热身赛对阵浙江和南通的比赛中，阿瑙用头去和对手争二分之一球的情况。今年冬训以来，阿瑙已经打入了七球，有运动战进球、有定位球抢点破门，甚至还不乏捡漏得手。

自身状态提升的同时，阿瑙也有意识地帮助新加盟的队友熟悉环境，这方面，克罗地亚中卫迈斯托罗维奇就是“受益者”之一。解除隔离后抵达球队的第一天，阿瑙就拉着迈斯一阵寒暄，向他讲述了球队情况。去年1月，阿瑙在接受采访时表示，自己在队中有许多“小兄弟”，如今他对于“老大哥”的角色似乎相当享受。当然，对阿瑙来说，还有一个关键问题需要他重视，那就是伤病控制。加盟海港后，阿瑙没有经历过什么大伤，不过类似大腿后侧以及腹股沟区域的小拉伤没少出现，这些都需要他在日常训练与恢复中更加注意。



一个「大块头」突然出现



阿瑙和他的两个女儿

受疫情影响，阿瑙的家人并没有和他一起于今年年初来到上海，不过从法兰克福转机飞抵上海的路上，阿瑙却迎来了另一个懂他的人，那就是莱科。

成为教练后，莱科一直在比利时执教，其间只到过一次亚洲，地点是西亚。不过那次经历却并不顺利，很快他又返回欧洲。过往的职业生涯中，莱科与阿瑙之间并无交集，不过作为欧洲少壮派教练，莱科在欧洲，尤其是在克罗地亚拥有极高的知名度，受此影响，欧洲范围内不少球员教练也都听说过这个当了六年的教练。阿瑙是个实在人，他愿意接受开诚布公的交流，这一点，莱科同样如此。对莱科来说，阿瑙是他成为海港队主帅后，见到的第一个队员，而在自己上任的见面会上，莱科表示自己会像对待女儿一

更享受完成“致命”一传

从现在起到4月上旬，海港队还在下周三安排了一场热身赛，对手是武汉队，除了检验训练效果外，莱科还将在这些比赛中，进一步对阵型体系和攻防两端的表现作出评估。围绕阿瑙身边，球队其实在尝试不同的组合，从单箭头到双前锋，乃至三前锋等，教练组力求让球队在球场上能有更多选择。

与山东泰山一战中，洛佩斯与阿瑙托维奇一同出现在锋线上，两人曾联手打入一球：阿瑙托维奇头球摆渡，洛佩斯得球后凭借速度突入禁区低射入网。在迈斯托罗维奇到来后，海港队五名外援全部到齐，一般情况下，奥斯卡、阿瑙、穆伊会占据其中三个首发名额，剩下的一个位置将在洛佩斯与迈斯之间产生。无论球队派出几名前锋，洛佩斯的速度与突破，都让他和阿瑙之间有了互补可能。除洛佩斯外，李圣龙也是球队在锋线上非常重要的选

择，李圣龙可以在阿瑙身边游弋，也可以与其一同组成双前锋，一切还看莱科的战术选择。

阿瑙托维奇向来不是个吃“独食”的前锋，他非常享受身边队友穿插跑位，而后由他来完成致命一传的过程，因此教练组希望除一些锋线上的队员之外，两条边路也能展现活力，在由守转攻时，大胆投入到进攻端。上个赛季，海港队没少被外界诟病进攻套路单一的问题，今年，莱科期望球队能有所改观。

值得一提的是，今年2月国际足联刚刚发布声明，一旦球员回到俱乐部的防疫隔离期超过五天，俱乐部就有权拒绝放人。因此，经友好沟通后，3月的国际比赛日，奥地利国家队主帅福达放弃了征召阿瑙入队的想法，这令阿瑙有了更多时间与俱乐部队友进行磨合，为即将开始的中超赛季做好准备。

