



上海海港
VS
武汉三镇
7.12 18:30

凭借最后时刻奥斯卡主罚点球命中，上海海港队颇为不易的以1比0战胜广州队，取得两连胜。然而，看过比赛过程的人，或许很难对这样的结果乐观起来，面对全华班出战的对手，海港祭出三外援首发，仍然难以在场面上踢出流畅的效果。

与此同时，赛季前就一直困扰着海港的伤病问题，依然没有中断过，此役魏震迎来个人新赛季首秀，可是在他之前，张琳芃又倒下了。联赛尚未完成三分之一，海港前前后后受伤的人次几乎可以组成一套11人首发……

本版撰稿
首席记者 刘闻超

■海港预计首发



预测阵型：343

踢完三镇，奥斯卡暂别？

归队之后两场比赛，奥斯卡贡献一粒进球和一次助攻，直接帮助球队收获6分，海港队长的能力与重要性不言而喻。然而根据本报记者独家获悉，就在上周末，奥斯卡计划在踢完今晚与武汉三镇一战后再度回到巴西处理家中事务。鉴于上次回归过程中的“磕磕绊绊”，不少人都认为，奥斯卡此去势必会继续影响到之后8月份开启的联赛第二阶段比赛。



战三镇拼防守

海港再战三镇，赢则将两队之间的分差缩小到6分，输球的话分差扩大至12分，不仅海港自己争冠希望渺茫，可能中超其他竞争对手也难说有太多翻盘机会。

“三镇的表现配得上他们目前的排名，他们总是能够轻松战胜对手，取得很多进球，目前他们是联赛中最好的球队。”莱科说。数据不会骗人，三镇的外援攻击群状态正佳，中锋马尔康打入八球位列射手榜首位，中场核心斯坦丘在进球和助攻两方面都有出色发挥。上次碰面时，三镇仅25分钟就建立了两球优势。不过，海港也展现出了自己的底蕴，通过换人调整，球队一度扭转局面，并由恩迪亚耶扳回一球。这一次，海港迎回了队长奥斯卡，这为全队增添了更多信心。

莱科承认，奥斯卡在或不在球队时，球队的表现会有所不同。“他是我们最好的球员，也是联赛中非常好的球员。他的回归让球队实力增强，虽然他只是参加了几堂训练课，但从他展现出的态度和帮助球队的意愿来说，我对他的表现非常尊重。”对于奥斯卡间歇期可能回到巴西的计划，莱科则不置可否。当然，眼下全队的注意力都在明晚一战上。通过对方首次交锋时可以看到，三镇在定位球和反击过程中拥有十足的冲击力，尤其是前场进攻端，几乎各种手段都齐全，这给海港的防守提出了高要求。相比之下，海港除了奥斯卡外，还需要保利尼奥、恩迪亚耶等人踢出良好状态，尤其是在中场由攻转守时，特别需要注意掐断对手几名外援之间的联系。曾经在面对拥有奥古斯托、比埃拉时的国安时，海港做到过这些，不知这一次，实力和状态都不处于最佳的海港，还能给出自己的回应吗？

间歇期离队，第二阶段或受影响

4月，奥斯卡携家人一同离开上海，当时有消息称，此行原因之一是其母亲身体有恙。在这次离开上海前，奥斯卡一家人已经有整整五年没有回过巴西，哪怕是联赛间歇期或者休赛期，他们最多只是前往三亚或者其他国家度假，绝大部分时间里都在上海。

奥斯卡对上海是有感情的，他的两个孩子都在上海上学，平时还会固定参加一些兴趣班。就在一年前，奥斯卡自己曾透露，想要在上海开设类似的足球培训班，很显然，除了老家巴西，效力切尔西时居住的伦敦外，上海在他心里有自己的位置。加盟球队时，奥斯卡曾这样描述自己和家人对上海的感受：“这里就和其他国际大都市一样方便，我的妻子也很喜

欢这里。”

不过，最近三年的中超联赛都以赛会制形式进行，为了确保球员乃至公众的安全，同时也为最大程度上推动中超联赛的运行，这是一种比较折中的办法。当然，这也使得球员们不得不“失去”更多与家人团聚的日子。还记得2020赛季在苏州，海港与北京国安一战曾在苏州迎来球迷入场的“试点”，那天海港球迷的看台上，就坐着奥斯卡的妻子和两个孩子。而以往每次在八万人体育场作战，但凡自己有进球，奥斯卡都不会忘记向看台上的亲人表达爱意，他那标志性的“L”手势庆祝动作，就是妻子名字的首字母。

中超开赛，奥斯卡直到6月3日中超开赛当天才返回中国，此后他

进行了必要的入境隔离。从6月3日到上周五代表球队踢完和广州队的比赛，一个半月不到的时间里，他仅仅踢了两场比赛，不过考虑到这期间还包括了他恢复体能与身体状态的时间，可以说奥斯卡也挺努力的。但是，6月初那次回来时，他的家人并没有一起同行，当时就有人猜测，等到联赛间歇期，这样的局面可能会促使奥斯卡短时间内无法“安心”在上海休整。果不其然，记者了解到，在打完同三镇一战后，奥斯卡计划再度回到巴西、回到他的家人身边。考虑到来回旅途的奔波、入境隔离乃至家庭方面等相关因素，可以肯定的是，奥斯卡此去必然会继续影响到海港接下去的第二阶段比赛，甚至球队整个赛季的走势也可能受到影响。

“伤”得太深，豪华伤病名单拖累海港

伤病名单实力强大

对阵广州队赛前一天，海港俱乐部官方发布伤情公告，后防大将张琳芃在训练中意外受伤，经核磁共振检查被初步诊断为左膝内侧副韧带损伤。考虑到其过往较为复杂的伤病经历，海港俱乐部在和张琳芃沟通后，决定让他前往广州进行后续进一步的检查与治疗。此外，海港方面还专门为其联络了上海的专家一同会诊。最新消息是，张琳芃有可能要因此缺战长达六周。

据了解，张琳芃是在球队的攻防演练中不慎受伤，一定程度上来说，这与其长时间缺乏调整和必要的休息有关。新赛季以来，张琳芃打满了海港队此前八场比赛，尽管已经33岁，不过以张琳芃的职业素养，他还是能够很好地应对。不过，赛程密集的情况下，球队在日常训练中缺乏科学应对，一直以来都令外界比较担忧。

在张琳芃之前，海港队中已经出现过多名伤员，其中绝大多数人的伤病集中在膝盖和肌肉方面，比如刚刚迎来新赛

季首秀的中卫魏震。上个赛季中，魏震几乎打满了所有联赛，直到最后才因红牌和伤病无法坚持。本赛季初，魏震在5月下旬备战期间受伤，导致膝盖感染发炎，这一下他就错过了球队第一个月的中超。放在平时，一个月的时间可能只会让球员缺席四场比赛，但是由于联赛采取三四天一赛的频率，这就造成球员但凡遭遇伤病，很容易给人一种远离赛场很久的感觉。

同样在本轮复出的徐新，在同武汉长江的上半场比赛中大腿内收肌拉伤，为此缺阵了10天时间。上个赛季中，徐新几乎打满了山东泰山的所有比赛，还随国家队出战了世预赛12强赛的比赛，其间他的身体状态保持得不错。事实上，在今年赛季最初，徐新身上也有一些受伤，只不过一直咬牙顶了下来，直到这一次出现拉伤的情况，才不得不进行休养。

对海港而言，也许值得欣慰的是，球队在后防线上的人员还算充足，不然可真是无法应对持续不断的伤病侵袭。首发出战广州队的另一名中卫贺惯，在5月份同大连人的热身赛上眼角被撞破，当时他缝了17针。好不容易复出后，又因为大腿肌肉问题而伤停10天；老将于海尽管早就进入球队大名单，可其实他的情况也是好好

停停。无独有偶，李圣龙和杨世元之前分别有膝盖积水和大腿肌肉拉伤的情况，而刚刚复出不久的李申圆，早在首轮首发对阵武汉长江时，本身就没有达到百分之百健康……如此众多的伤病人员，令不少海港球迷苦叹，哪怕以伤病名单中的人员出战中超，其整体实力恐怕也能在中超有得一打。

是偶然还是必然？

海港队伤病情况如此严重，不由令人对球队的日常训练情况有所担忧。其实，本赛季联赛在继续以赛会制形式进行的情况下，赛程有了较大幅度的压缩，平均每三四天一场的频率放眼五大联赛，大概也只有英超可以媲美。具体到海港队本身，赛程密集的情况下，球队还缺乏必要的赛前训练，所有这些都要求教练组作出针对性的调整。

然而，站在海港队主帅莱科的角度，这同样是他所鲜有经历的情况。还记得赛季初，莱科曾表示，球队需要四到六周的准备时间，不得已的情况下，“以赛代练”成为一种选择，可即便如此，球队的日常训练并没有做出必要的调整，这就意味着，海港虽然名义上是以赛代练，但训练内容和训练量上仍然参照常规准备期的节

奏。从海港球员们在场上展现出的状态来看，普遍给人感觉不够兴奋，比赛中对皮球的处理和选择相对僵化，缺乏足够的创造力和活力。简而言之，海港队的训练量其实不低，这一点体现在每场比赛球队的跑动数据上。但同时，相对更重要的训练质量、科学应对伤病的方法等方面，却做得不够理想。

上赛季至今，海港已经有多名球员出现过较为严重的伤病问题，虽然其中不乏对抗或自身的偶然因素，但一定程度上讲，疲劳依然是一个关键原因。海港队中的不少伤病，主要集中在肌肉拉伤和膝盖方面，这被视为是球队日常训练存在问题的另一个写照。此前上海籍教练朱炯从专业角度给出过自己的观点，他认为恢复时间一周以上的伤病人员如果超过了10%（队中），那就说明“训练负荷存在一定的问题”。

莱科曾经在比利时足坛取得过成功，站在他的角度，坚持自我的足球哲学和理念自然有其道理。不过，身处不同的环境，面临不同的赛制、赛程，乃至球员自身的特点，莱科从日常技战术打法，到训练模式等方面，缺乏足够的应对调整，是令海港迟迟无法在场上发挥出预期中战斗力的一个重要原因。