



独家揭秘



4比1完胜长春亚泰，海港不仅收获本赛季单场最高进球数，外援保利尼奥还在比赛中打入个人赛季首球。与之相对应的，是其近三场比赛连续奉献助攻的精彩表现。在巴尔加斯加盟后，保利尼奥似乎重新找回了状态，对比赛季初那个身材有些臃肿的海港9号，现在的他才是海港球迷期望的样子。

本版撰稿  
首席记者 刘闻超

# “低配”也有高功效 保利尼奥“进化史” “保”剑锋从磨“利”来



## 高光 半个赛季的惊艳

来到中超后，保利尼奥首先加盟的球队是河北队，也就是原先的河北华夏幸福。在他之前，中超已经拥有过叫保利尼奥的人，是原广州队外援中场保利尼奥，在中超效力期间书写了一段辉煌篇章，甚至还曾中途加盟过西甲豪门巴塞罗那。正因如此，当这位新的保利尼奥到来时，许多球迷习惯称呼其为“小保”，有时候当他状态不佳时，更有人称其为“低配版保利尼奥”。

从技术特点上来说，“小保”与先前那位保利尼奥有着鲜明反差，小保利尼奥更类似人们传统印象中的巴西球员，脚下技术出色、喜欢个人带球盘带，同时具有不错的原地摆脱能力。而如今已经返回巴西的那位，风格更趋向于现代中场，更强壮也更全面一些。

小保利与海港颇为有缘。2020年9月5日，河北队2比0击败海港，尽管保利尼奥没有在比赛中进球，不过他在前场的串联和突破能力让令海港吃了不少苦头。莱科上任后，不止一次表示“很喜欢河北队”的踢法。事实上，克罗地亚人恰恰认为，能够支撑起河北队当时那种踢法的关键之一正是保利尼奥，这也为后者之后加盟海港埋下了伏笔。

加盟海港后的半个赛季中，保利尼奥为球队贡献了四粒进球和五次助攻，这样的数据令其当时300多万欧元的身价鲜有人再质疑。由他与奥斯卡构建的中路渗透通道，成为海港最具杀伤力的攻击手段。遗憾的是，在赛季双线争冠的关键阶段，保利尼奥由于在对阵深圳队比赛中手臂骨折，没能出战同山东泰山的联赛和足协杯决赛，这也成为球队最终与奖杯失之交臂的原因之一。

## 低谷 自律是道坎

本赛季初，保利尼奥迟迟无法找到状态，直到上轮海港4比1大胜长春亚泰，他才打入个人赛季首粒进球。而在自己颇为擅长的助攻环节，也是直到近五轮才找到感觉，这其中固然有巴尔加斯加盟后“激活”保利尼奥的缘故，当然背后也有保利尼奥自己重新开始重视身体保护的关系。

与许多天赋出众的巴西球员一样，球场上的保利尼奥经常会有一些精妙的传球和摆脱，但是到了球场上，他们时不时会控制不住自己，尤其是在生活自律方面，一旦把控不好，很容易影响球场上的状态，这也是为何以往许多巴西球员相对来说巅峰期偏短的原因之一。

1994年出生的保利尼奥今年28

岁，正值当打之年。在度过加盟海港前半个赛季的高光后，人们原本期待他在今年可以继续亮眼。不过本赛季初，保利尼奥却一度远离球队首发阵容。受限于赛季初备战并不系统的关系，海港全队只能通过“以赛代练”的方式开启新赛季，从场上表现看得出来，球员们的状态起初并不算好，但是在这当中，保利尼奥算是最不理想的之一，这一点，从其明显发福的身材上可以看出。球场下的保利尼奥，如同大男孩一般，需要有人时刻在旁提醒、鞭策，一旦不能很好地控制饮食等方面，他的能力自然无从发挥。

保利尼奥寻找状态的过程中，本就阵容不整的海港，只能磕磕绊绊投入到赛季初的比赛当中。主教练莱科在这个问题上保持了一贯的态度，在保利尼奥无法提升身体状态的情况下，他并不愿给予其太多出场时间。好在，随着赛季深入，保利尼奥逐渐恢复到“正轨”，他努力投入到日常训练中，并遵照球队要求管理自己。过去几轮当中，保利尼奥的跑动距离总能进入联赛前五，上轮战胜长春亚泰一役，他更是跑出了超过12公里的成绩。充沛的体能，为保利尼奥在场上大范围地盘带、接球、串联提供了基础，海港也因此得益不少。

在保利尼奥之前，海港阵中有过不少巴西球员，艾克森在2019赛季时

一度也有过“发福”的迹象，直到后来在球队的叮嘱和自我意识后，逐渐找回状态；而胡尔克则是称得上外援自律的标杆。一定程度上来说，像保利尼奥这样优缺点都比较明显的球员，的确少不了教练组乃至俱乐部的费心。

## 重生 期待承担更多

对于保利尼奥的能力，海港队友们都很认可。颜骏凌上赛季就提及“保利尼奥的技术和局部区域突破能力，是球队非常重要的武器”，而蔡慧康在面对河南嵩山龙门一战中打入的进球，正是源于保利尼奥的助攻。“相比我那脚射门，保利尼奥前面做的一系列策动和传球，才是水平更高的表现。”

近五轮联赛，海港赢下四场，保利尼奥几乎场场都有助攻。在他的策动下，包括恩迪亚耶、武磊、蔡慧康、吕文君都曾“吃饼”成功，一时间保利尼奥成为海港最强“驱动器”。巴尔加斯的到来，成为“激活”保利尼奥的催化剂，阿根廷人吸引包夹后的输送，能为保利尼奥分担不少防守端的压力，而一旦自己面前不再有对手的包围圈，保利尼奥就能尽情展示在禁区前沿的进攻天赋。“毫无疑问，他是我们非常重要的球员，在上个赛季加盟到球队后，他就和奥斯卡一样，对我们的进攻有很大帮助。”主教练莱科说道。

纵使保利尼奥还有这样或那样需要提升的地方，比如他的性格不够坚强、比如他的纪律性仍有待加强，尤其是在盘带和出球的时机选择上，需要做得更加合理。但不可否认的是，一个状态在线的保利尼奥，是目前这支海港阵中非常关键的棋子，剩余赛季中，海港要想在联赛争冠已经不太可能，但全队上下仍渴望将排名尽可能提升，而从如今的积分榜情况来看，这的确有实现的可能。另一方面，进入11月后，还将有足协杯的比赛，对海港而言，这是去年或者说过去年一直有所遗憾的地方，能否弥补？还得看自己。

好消息是，赛季初回到中国时，保利尼奥将自己的妻子一同从巴西带来了，上周球队回到上海后，保利尼奥就和妻子待在一起。有人照顾日常起居之后，保利尼奥有望在各方面都更加安定。

# 重返训练场 阿布拉汗跨出第一步

上周末的世纪公园训练基地，没有往日热火朝天的训练动静，但在健身房内，一个熟悉却又久违的身影出现在眼前，那就是阿布拉汗。受脚后跟伤势困扰，阿布拉汗自赛季初起就一直缺席，直到最近几天终于开始了新一阶段的恢复训练。

去年加盟海港后，阿布拉汗凭借自己在中场敢打敢拼的风格，很快赢得球迷们的喜爱，他自己也收获了职业生涯的处子球。在球场上，身材修长的阿布拉汗覆盖范围大，早期打过进攻位置的他，脚下还具备了不错的控球技术。在海港队的中场，年轻的阿布身前还有蔡慧康、徐新、买提江、

杨世元等好手，不过阿布并不怯于竞争，尤其是作为U23球员，他的存在也令球队能够多一个选择。

遗憾的是，自年初起，阿布就遭到伤病困扰，与此同时他还因一些客观原因缺席了“迪拜杯”以及之后的“东亚杯”比赛。新赛季中超开始后，阿布拉汗接受了脚后跟的手术，不过由于伤势的复杂性，术后的阿布还经历了伤口一度难以完全愈合的情况，由于是脚后跟的伤势，因此如果不能达到一个比较理想的恢复阶段，日常穿鞋走路和跑步可能都会有影响。正因如此，阿布拉汗迟迟无法开启后续的恢复训练。

上周末，当阿布拉汗重新出现在世纪公园基地的健身房时，许多球迷都很高兴，尽管只能进行一些简单的单车训练，但至少他已经跨出了很好的第一步。“我落下的功课太多了，得抓紧时间补回来。”阿布拉汗说，“这一段长时间的伤病恢复历程，让我明白任何时候碰上任何困难，都不要畏惧，只当是必经过程。”值得一提的是，与阿布拉汗一同进入恢复训练的，还有张琳芃。此前因为膝盖微创手术的关系，张琳芃缺席了球队过去五场比赛，按照之前的预计，他将能够赶上球队剩余赛季的比赛。

