



海港赛季总结·球队篇



选帅

2022 赛季中超第四名、足协杯止步半决赛，这样的成绩肯定不会令海港上下感到满意。

作为一支运营稳定且不存在欠薪情况的大俱乐部，海港队经历了缺乏系统备战、伤病潮和新援难以捏合等一系列问题，致使全队在征战中超和足协杯两条战线时显得底气不足。

进入 2023 年后，海港的目标肯定还是争冠，那么修炼好“内功”就成了一切的前提。

本版撰稿
首席记者 刘闯超

火力全开？先练内功！

找准定位明确思路 新征程从选帅开始……



新帅选则 考验智慧

去年12月，海港俱乐部官方宣布时任主帅莱科离任。这不是一个意外的结果，相反在很多人眼里，这样的调整似乎还来得晚了一些。中方教练组上任后，狠抓了后场防守站位，但是在进攻端的打磨时间有限，这两点在随后的比赛中都有了体现。

海港要选什么样的教练？一时间众说纷纭。球队需要捏合，教练团队同样如此，前任主帅莱科的教练团队进进出出一直不算稳定，当初最年轻也最有潜力的斯蒂尔最早离开，原因是想要回到比利时足坛独立带队；原波黑助教库斯托维奇去年也提前离开，对比佩雷拉时期分工明确且极具特点的教练团队，莱科的整个团队存在感不足，很难有人能替主教练“分忧”。

一直以来，海港都坚持外教路线，并且在过往几次选帅过程中，也能看出俱乐部始终有总结前任的思路。埃里克森离开后，海港为了寻求技战术和训练质量的提升，找来了博阿斯。葡萄牙人带给球队的强化是明显的，可是他几乎不受任何制约，导致其情绪大受场外因素干扰。这种情况下，各方面较为均衡的佩雷拉走马上任，海港也顺势拿下2018赛季中超和2019赛季超级杯两个冠军。在佩雷拉执教后期，海港前场大牌外援扎堆，球队缺乏必要的跑动穿插和牵扯，并

一度为外界所诟病，于是在2020赛季后，前任队长胡尔克与佩雷拉一同离开，签下了意图打造“90分钟都能奔跑”的莱科。不承想，受限于外援进进出出，尤其是队长奥斯卡“离队”的影响，加之莱科自身固执的性格和理念，克罗地亚人在第一年率领球队拿到两个亚军的情况下，上个赛季步步维艰在赛场上处处受制……

每一任教练离开后，海港俱乐部其实都在总结，这是一个积极的信号。但其实，在寻找新帅之前，海港俱乐部首先还是要明确自己的思路，包括对俱乐部的目标定位、对球队目前的人员架构都要有充分地分析。海港俱乐部一贯的原则是主教练负责制，但这不代表主教练完全不受控制，这一点在签约佩雷拉时，双方就有过很好地沟通。历任外教中，带队效果比较成功的几位除了个人及团队业务能力不俗外，还有一个明显的特点，那就是具有较强的人格魅力。

有消息称，今年的中超有望于4月开打，算上六周左右的准备时间，正常来说在春节过后，新帅的人选应该就要浮出水面了。

“奖惩”态度 必须鲜明

职业足球，团队永远大于个人，这一点无论是欧洲足坛还是中国足球都应该是一致的。这几年中，海港队在对外援的管理上其实是有所提升空间

的，近几个赛季随着外援的“牌”不比曾经，形势相对来说要好一些，但是一些必要的“奖惩”态度还是得表明。

本赛季英超联赛中，“红魔”曼联有重新复苏的迹象，虽然夺冠尚且遥远，但球队先后在主场击败了利物浦、阿森纳、曼城而令球队和球迷备受鼓舞。更重要的是，球队如今展现出的团队精神和凝聚力有别以往。究其原因，还是主教练滕哈赫的管理手段起了作用。在对待C罗的问题上，滕哈格恩威并施，公开场合双手欢迎葡萄牙人留队，但是在球队内部对于这位巨星不符合团队利益的举动，同样坚决否定。C罗与曼联分道扬镳之后，许多曼联球迷都站在了俱乐部一边，这也证明了滕哈格的正确。无独有偶，近来状态火爆的拉什福德之前由于参加球队会议迟到，就被主教练毫不犹豫地放到替补席上。曼联新帅的所有举动无不在向球队传递一个信息：团队的利益永远大于个人。这种情况下，其他队员内心的“小九九”也随之烟消云散。

当然，滕哈格之所以能如此强势，也离不开俱乐部在背后的支持。对于队中的明星球员，尤其是外援，中超俱乐部要敢于管理、敢于批评，其实在这方面，海港是做到过的，如果想在新赛季继续争冠，那么这仍然是必不可少的一点。

中超的整体水平不高，但是要征服中超也从来都不容易。要说上赛季

有什么出彩的地方，武磊回归后全队打出的那波连胜或许是一个典型，很可惜后来由于伤病和众所周知的不可抗力因素，那股势头没有被延续下去。新赛季，一切从头开始，某种程度上来说，海港首先面对的“对手”是自己。

新年愿望“健康”一点

上赛季中，掰着手指指数，几乎很少有人是整个赛季都保持健康的。虽说伤病是职业足球难以避免的一个组成部分，但是仍然可以通过一些方式方法来降低其出现的概率。

去年海港被广为诟病的一点就是训练方式与训练负荷。连续两个赛季，海港都有队员因为膝盖和肌肉伤势倒下，重则赛季报销，轻则反反复复无法持续出场。遭受这些伤病的队员中，年龄分布老、中、青几乎都有，直到换帅之后，不少队员在接受采访时都提到了“更合理的训练安排”，个中含义不言而喻。

在海港队颇为鼎盛的2017和2018两个赛季中，全队几乎很少受到非战斗性减员的困扰，要知道那时还有亚冠的比赛穿插其中。当然，那几年也正是海港队中年龄结构最黄金的时期，球员恢复能力和“抗击打”能力本就较强。现在，队中一批骨干球员逐渐来到职业生涯后期，这就更需要通过日常的轮换和恢复来保持状态。事实上，像吕文君、王燦超、蔡慧康等人在保护各自身体这方面已经做得相当不错，老将于海更是经常能在球队需要时顶上。

与新帅选定息息相关的一点，就是冬训计划的制定。回顾过往几个赛季，海港但凡有好的开局表现，往往都与充足的冬训分不开。2017赛季全队在多哈阿斯拜尔基地接受博阿斯的魔鬼训练，一年之后在佩雷拉麾下前往迪拜苦练防守，那年夏天，全队还曾前往葡萄牙进行夏训。后来队员们普遍反映，这几次拉练的效果，直接体现到了后续的比赛之中。因此，今年的冬训格外重要，如果冬训质量无法得到保证，也容易增加伤病的风险。

再者，随着原医务组负责人埃杜的离去，海港队在后勤保障团队方面也会进行一些调整。目前来看，有着国字号球队和多支中超球队服务经验的意大利人科蒂蒂将补充至海港医务组，他和队中不少国脚也算是“老熟人”了，对于几人的身体情况也比较了解。对比刚刚过去的2022赛季，海港新赛季的目标之一，就是“健康”一点。

把新球场打造成全新“魔鬼主场”

春节前夕，海港队中几名队员来到上汽浦东足球场拍摄新年祝福视频。在这座球场建造过程中，有些队员前前后后都已经来过好几次了，但真正想到今年即将踏上这片球场进行比赛，内心还是不免有些兴奋。

原本，上汽浦东足球会在2021赛季投入使用，2020赛季球队使用源深体育场“过渡”。然而受疫情影响，别说新主场的投入使用了，整个中超联赛都经历了近三年的赛会制比赛。

长时间地分别，令球队和球迷彼此之间格外想念，好不容易足协杯对公众开放，诸多海港球迷纷纷选择前往苏州现场支持球队，这种感觉对双方来说都可谓久违了。

2023赛季不出意外的话，各队将回到各自城市所在主场进行比赛。近段时间以来，上汽浦东足球场也在针对一些细节问题抓紧不断改善，这当中球场方面自然也非常重视队员们的意见。除内场外，队员们还前往上汽

浦东足球场的球迷文化体验中心进行参观，以往征战中超各个客场，像这样兼具体验、文化陈列于一体的场馆还是第一个，因此大家对此也是津津乐道。

春节前后，海港俱乐部与上汽浦东足球场已经在构思新赛季的各项准备工作，争取为所有球迷带来最佳的观赛体验。当然，所有人都也都期待着，海港队能够在新主场踢出全新的精气神，将这里打造成全新的“魔鬼”主场。

