



没有太多的曝光,也没有什么高调的喊话或口号。从广州到海口,身为上届中超联赛冠军,上海海港给人的感觉无非就是两个字——低调。上一次球队大部分人员在公开场合亮相,还是一个半月前的新帅见面会上,一转眼,距离新赛季首战同申花的超级杯只剩下三周不到。昨天下午回到上海后,海港全队迎来了两天春节假期,从年初二开始,球员们就将重新集中,继续投入备战当中。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

## 穆式海港,潜心修炼

1月21日,从上海到广州,再到昨天下午从海口飞回上海,海港队结束了为期大半个月的“南方之行”。结合去年12月中旬重新集中后展开为期三周的体能储备训练,海港队的冬训备战还算有条不紊。新帅穆斯卡特上任后,队员们在过去这段时间经历了高强度、快节奏的拉练,几乎每天两练都是为了在新赛季开始前打好基础。

相比过去几年,球队今年的冬训可谓低调尽显。在2020赛季前,海港的冬训经常会以国内+国外两部分进行。2017赛季时,球队前往卡塔尔著名的阿斯拜尔训练基地备战;一年之后,在时任主教练佩雷拉的带领下,海

港又前往迪拜进行冬训。应该说,之前几次海外冬训都取得了不错的效果。

过去几年中,球队更多时间留在上海,而这一次在与新教练组沟通后,海港选择了广州和海口两地,都是传统意义上气候比较温暖的地方。而之所以没有在一个地方待上太久,主要是出于让队员们多一点新鲜感,毕竟冬训备战本就是枯燥的过程,换个环境、换种心情也算是一种保持活力的方法。

相比过去动辄多家媒体拍摄报道的“阵仗”,这次在海口冬训,只有两家媒体来到现场报道,再结合球队封闭训练的情况下,整体对外“流”出的信

息比较有限。倒是海港超级杯的对手申花在迪拜参加的“平等杯”比赛,给了外界更多谈资。不仅如此,在包括利雅得胜利、迈阿密国际等队相继前来中国进行商业巡回比赛的这个冬天,海港俱乐部并未选择任何一项类似的商业比赛,俱乐部所考虑的还是尽可能让全队保持在冬训备战过程中的专注度。

根据教练组的计划,海港全队在昨天飞回上海后,仅仅只有两天春节假期。大年初二开始,队员们就将重新在世纪公园训练基地集中,继续投入冬训备战中,而从现在开始直至超级杯开打,球队都将留在上海进行训练。

## 帮同胞融入,奥斯卡当“带头大哥”

新赛季中超联赛,将允许五名外援同时在场。基于这一点,外援的引进和融入,就成为海港今年冬训备战中的一大重点。

在早早确认留用队长奥斯卡和阿根廷人巴尔加斯后,海港队就开始着手敲定另外三名外援的人选。相对而言,在后腰位置和中锋位置上的引援工作比较顺利,球队出发去广州前,就有球迷在世纪公园“偶遇”了两名巴西新援马修斯·茹萨,和古斯塔沃。前者司职后腰,后者是中锋,都是海港继续补充的位置。

由于队中有奥斯卡这样的“老大哥”,茹萨和古斯塔沃的融入其实不成问题。在两人到来后,奥斯卡经常会给他们介绍球队和上海这座城市,而在球场上,两人也很快与奥斯卡之间

产生了默契。在艾哈迈多夫和穆伊离队后,海港始终在寻找一名能够在中场担任承前启后工作的外援,茹萨作为俱乐部最先敲定的新援,其出众的对抗能力和相对来说比较攻守平衡的特点,算得上是极具针对性的补强。至于古斯塔沃,有过去赛季与卢卡斯相继在中锋位置上“匆匆别过”的经历后,他的发挥可谓被寄予厚望。

海港在广州和海口的多场热身赛上,两人都有不错的发挥。不过对海港来说,目前这还不是全部,穆斯卡特仍需在外援层面解决两个问题,首先是巴尔加斯的定位。在确认留队并且大概率拿到心仪的10号战袍后,外界对巴尔加斯充满期待。当然,阿根廷人的挑战在于,他要找回上赛季后半段在球队中前场与队友们产生的化学

反应,尤其是做好球权分配和攻防时机的选择。巴尔加斯的个人能力很强,但如何将这种个人能力和节奏,完美融入到球队的整体体系当中,会影响到全队的整体运转。此外,海港仍然在加紧敲定第五外援的人选,考虑到超级杯还有不到三周,且联赛将在下个月初开打。目前,这名第五外援最快可能在春节期间敲定,留给他与全队磨合的时间不会太多。

从以往经验来看,海港的优势在于厚实的本土阵容班底,不过随着今年各队外援人数的提升,属于本土班底的优势从某种角度来说会有所减弱。当然,从另一个方面来说,如果海港能够将本土阵容和外援阵容做好调试,那么以海港的固有阵容,球队整体实力有望得到进一步加强。



## 总结冬训·王燊超眼中的新帅—— 他是个“激进”的教练

穆斯卡特想要踢一种什么样的足球?对外界来说,目前一切还是未知数。不过,有一点可以肯定的是,更快的节奏、更大的强度,一定是这位澳大利亚籍主帅所追求的目标。

“整个冬训的主要内容,还是以体能为主。不管是训练还是比赛,目的都是为了让我们的体能状态达到主教练的技战术要求。”王燊超说。这名老将在本月就将年满35岁,不过他依然是球队中训练表现最突出的球员之一。

上赛季,王燊超在联赛中打入6球,创下个人职业生涯新高。对王燊超来说,他和队友们一样,正在努力匹配穆斯卡特的要求。纵观穆斯卡特的执教习惯可以看到,出于保持球队的活力和强度,他经常会通过适时的阵容轮换,来促进各个位置的竞争。

“主教练是一个非常‘激进’的教练,而且非常讲究训练场上和比赛中的节奏,他在这方面要求很高。他对我们说,从准备活动开始就要注意力非常集中,这也使得我们在训练中经

常练着练着就忽然反应过来,怎么训练就结束了?其实我们已经训练了很多内容,这从侧面说明整个球队在新教练到来之后练得非常投入,相信大家会在今年的联赛中看到不一样的我们。”王燊超说。包括王燊超在内,海港今年在个别位置对球员的使用方法、场上的功能和跑位等,都会有比较大的不同,当然,所有这些都需实战来检验效果。眼下,全队在穆斯卡特的带领下,正在做着最重要的准备工作。

2023赛季,海港提前一轮夺得了中超联赛冠军,不过与之相对应的,就是球队阵容继续更新换代的话题。这次在海口,作为球队的老将之一,王燊超再度谈到了这一话题。“对我们这些老队员来说,最重要的一点是,我们所做的任何一切都是为球队考虑。我们不会去考虑年龄多大,不管是20岁还是30岁,只要是能够为球队成绩付出,只要我还跑得动,就会不惜一切代价为球队尽全力,这一点无论何时都不会改变。”

## 竞争和礼仪,穆斯卡特“软硬兼施”

“目前正是最重要的准备阶段,我们想要营造一种积极的氛围,一种像大家庭一样的氛围……”在海口接受采访时,穆斯卡特这样说道。对于这个家庭,什么能做什么不能做,球场上和球场上都要明确哪些事情?主帅有清晰的准则。

从广州到海口,海港队筛选了一批球员,但同时也给了不少年轻球员亮相机会。这些人中,有相当一部分人可能会在新赛季的大名单中拥有一席之地,

比如上赛季长时间跟随国字号队伍进行集训的刘祝润。过去几场热身赛中,刘祝润的表现都不错,而教练组似乎也乐于为包括他在内的一些年轻球员“开小灶”,无论是行进中的射门训练,还是防守中的站位布置,穆斯卡特和他的助手都没少对几人提点。

其他位置上,上赛季涌现的边路小将刘小龙,延续了自身不错的自信状态。在人才济济的海港前场,他同样获得了不少热身赛出场机会,而刘小龙在穆斯卡特初到上海时观摩的内部教学赛上,就给后者留下过不错印象。此外,像2003年出生的中场小将陈序煌,出任边后卫的小将鲍世蒙,以及门将位置上的梁锬等,也都在冬训中有着可圈可点的表现,他们都将为新赛季大名单中的一席之地而努力。



【冬训归来】昨天下午回到上海后,海港全队迎来了两天春节假期,从年初二开始,球员们就将重新集中。