



明日“出征”，海港用超级杯为新赛季“热身” 赛季首秀，虹口“试金”

巴西阿根廷 水火也相容

“这是我第一次跟随球队以旅行的方式进行冬训，我感觉很不错，现在已经准备好征战新赛季了……”在海口接受采访时，巴尔加斯这样说道。尽管休赛期有着这样或那样的传闻，但随着阿根廷人上个月初回到上海，一切都不攻自破。

这个冬训，巴尔加斯练得挺苦，状态也还算不错。在海口的热身赛中他就有进球，上周日对阵亚泰的热身赛，他又有了进球，这些想必都是主教练穆斯卡特所期望的。上赛季，空有一身本领的巴尔加斯并没有发挥出应有的价值，好在赛季尾声阶段，他和奥斯卡之间的配合逐渐找到感觉，这也为他在今年继续融入全队打法打下了基础。今年几场热身赛中，经常可以听到穆斯卡特在场边用标志性的大嗓门呼喊“马蒂！马蒂！”来提醒其场上位置，而巴尔加斯也明显更加积极主动地投身到防守回追过程中。

有趣的是，随着外援的调整，目前球队中除巴尔加斯外，其他三名外援奥斯卡、茹萨、古斯塔沃都来自巴西，结合巴西与阿根廷两大足球王国长久以来的竞争渊源，要想让队中的这三个巴西人和阿根廷“独苗”时时刻刻玩到一起也不太现实，倒是三个巴西人经常通过个人社交媒体分享过不少一起聚会的动态。不过在球场上，今年海港队在很大程度上需要仰仗上述四人的发挥。从位置上来看，奥斯卡是中场指挥官，茹萨作为其帮手加盟球队，古斯塔沃担任中锋，巴尔加斯则在边路突击，四人如果能够各司其职保持稳定发挥，海港的进攻不会发愁。更重要的是，上赛季末段，巴尔加斯与奥斯卡之间围绕球权分配也彼此找到了适合的方式，这无疑是一大利好。

对巴尔加斯来说，新赛季最需要注意的，仍旧是情绪上的问题。上赛季，他就曾不止一次显露出自己容易急躁和陷入沮丧情绪的情况，而这也容易影响到球队，今年若能有更好的发挥，巴尔加斯必须在这方面更加成熟一些。



2月8日回到上海后，海港全队就在主帅穆斯卡特的带领下，继续投入到新赛季的紧张备战中。

上周日下午，全队在上汽浦东足球场与长春亚泰进行了超级杯前的最后一场热身，而围绕3月初即将开打的新赛季中超联赛，海港仍然在人员和技战术打法两方面做着努力。25日与上海申花的这场超级杯大战，某种程度上来说，也成为了检验自身训练成果的最佳“试金石”……

本版撰稿 首席记者 刘闻超

试金石！冬训的检验

到目前为止，海港已经完成了三个阶段冬训。首先是去年12月17日重新集中后在上海近三周时间的体能储备，然后是今年1月21日前往广州进行了为期10天的技战术合练，其间进行了两场热身赛；上个月底，全队又转战海口完成了九天的冬训，并先后与长春亚泰、朝鲜国家队、浙江队踢了三场比赛。同一时期，海港的超级杯对手申花则前往西亚参加了“平等杯”的比赛，对手不乏杜海勒、卡塔尔体育、泽尼特、桑托斯等队。

或许是由于申花参加的赛事都有转播信号，而海港由于在国内热身，更多时候属于封闭性质。因此，外界在谈及两队备战时，对于申花的冬训情况都有大概的了解，而对海港的信息知之甚少，以至于在讨论超级杯时，有了“一明一暗”的概括。但事实上，无论对手情况如何，海港方面的关注中心，还是在自己身上。要知道，新帅穆斯卡特上任后，从1月中旬真正带队训练至今，不过一个月左右时间，其中还不算国脚参加亚洲杯而缺席的时段。这段时间，主帅需要在训练场上把自己的战术理念灌输给队员，并且

通过训练课加以打磨；球场上，教练组也需要将日常的管理要求、团队礼仪等强调给球员加以适应。

在广州和海口两个阶段的冬训中，海港基本上都延续着一天两练的节奏，无论是节奏还是强度都相当可观，这也是为什么王燊超在谈及今年冬训备战时会说出那句“有时候大家还没反应过来，训练已经结束了”的原因。与高强度冬训对应的，就是对伤病的预防，包括热身赛中由对抗可能出现的伤病等，都需要谨慎应对。

海港虽然是上赛季的中超联赛冠军，但随着帅位更迭，球队的打法、训练习惯等多方面都发生着改变，这些都需要时间和实战来磨合，也正因如此，全队上下确实没太多时间去关心球队之外的事。举个例子来说，当球队在海口冬训期间，正值亚洲杯进入关键的淘汰赛阶段，不过包括主教练穆斯卡特在内，几名教练组成员都“没空”关注澳大利亚国家队的比赛。至于队员，除了19点30分开踢的比赛外，再晚一些的场次基本也很难看个哪怕半场。

针对超级杯，海港全队上下的目标很清晰，队员层面并不讳言想要夺冠的期待，毕竟既然是比赛，就没有不

想赢的。当然，从另一方面来说，全队也期望通过这场比赛作为“试金石”，检验一下冬训成果，从而为之后的中超联赛做好准备，毕竟这样一场比赛的实战价值肯定要超过之前所有热身赛。

不陌生！久违的虹口

周日的超级杯比赛将在上海虹口足球场举行，对于上海海港和上海申花两队来说，这里都可谓再熟悉不过了。上赛季随着久事集团入主，申花将主场搬迁至上海体育场，那里曾作为上海海港的主场，伴随球队一同成长，并见证了球队在2018赛季捧起中超联赛冠军奖杯。而申花前一个主场，正是虹口足球场。

上海海港虽然未曾将虹口作为自己的主场参赛，但在这座球场，球队也有诸多难忘的德比回忆。2013赛季，初登中超舞台的海港在这里面对申花，结果在武磊先进一球的情况下1比2惜败于对手，而武磊也在比赛中吃到了一张红牌；2014赛季，双方1比1握手言和。到了2015赛季，海港在联赛中赢下德比，不过在足协杯中，申花笑到了最后。值得一提的是，那年

两队在八分之一决赛中踢出了3比3的高比分，进球更是一个比一个精彩，由此该场比赛也被冠以“世界波”德比的头衔。

从2017到2019，海港队连续三个赛季都在虹口赢下了联赛中的德比，其中2017赛季客场3比1取胜后，武磊曾表示：“虹口这座球场也见证了我的成长。”众所周知，早年每逢德比，作为球队中的头号得分手，武磊总会承受不小压力，某种程度上来说，德比的舞台也帮助了他的成长。不仅武磊，包括队长奥斯卡也曾坦言，自己很享受在虹口比赛的氛围。

过去几个赛季中，两支球队都未曾前往虹口足球场比赛，而在“告别”申花后，虹口足球场也有了一些改造，运营方面除了日常的培训和部分赛事外，各大明星的演唱会纷至沓来，直到这场超级杯到来，又令虹口足球场成为沪上所有球迷聚焦的对象。

有意思的是，以往海港到虹口比赛，都是作为客队身份。这一次，作为联赛冠军的他们将以主队身份作战，反倒是申花成了名义上的“客队”。90分钟乃至120分钟后，谁能成为本届超级杯的“主人”，唯有等待比赛本身给出答案了。

“一城两队，良性竞争是好事”

依然是习惯于最早抵达训练场，多年来良好的自律和勤奋态度促使张琳芃长时间保持着出色的竞技状态。即将开始的2024赛季中，这位35岁老将依然会是海港后防线上重要的一员，面对周日的超级杯德比，张琳芃同样充满期待。

“作为我个人来说，这么多年来目标其实一直都没变过，就是争取最好的成绩。”张琳芃说。从亚洲杯回到球队后，他和颜骏凌、徐新一同，几乎是第一时间就加入到全队合练中，即便是在亚洲杯上，这名老将的发挥始终稳定，中国队三战仅丢一球，后防线功

不可没。转眼间，张琳芃回到海港也有两年了，上个赛季，他和王燊超、吕文君、蔡慧康、武磊、颜骏凌一起实现了儿时携手夺冠的梦想，这也让早就坐拥多座联赛冠军奖杯的张琳芃有了全新的夺冠感受。赛季总结会上，他兑现了把奖牌挂到徐指导脖子上的诺言，引得恩师喜笑颜开。

海港队的后防线上有多名国脚级中卫，蒋光太、张琳芃、李昂、魏震、贺惯，这个位置也成为球队配置最厚实的地方。对张琳芃来说，他期望展现最好状态投入所有竞争。“每支球队在休赛期都对新赛季做了补充，增强了

内外援配置，对我来说就是做好自己，满足教练技战术打法，为比赛做好准备。”与王燊超一样，张琳芃也早早表示，希望“帮助”武磊一圆超级杯冠军梦，当然他完全尊重申花这个对手，在海口冬训期间接受采访时，张琳芃这样说道：“申花一直以来都是这座城市很重要的一支球队，一座城市有这样两支足球队进行良性竞争也是好事，并且对各自球队也是有帮助的。”

根据计划，海港俱乐部将于本周四在上汽浦东足球场举行新赛季出征仪式，从这一刻起，海港的2024赛季真正意义上打响了。

