



# “冬训提速 穆帅上强度”

## ——出征阿布扎比的队伍近30人，多名球员已完成续约

历经9小时45分钟的飞行后，上海海港全队于当地时间7日凌晨抵达阿联酋阿布扎比。休整一个晚上后，以穆斯卡特为首的教练组就带领全队开启了极为紧凑且高强度的冬训。率先抵达的大部队中，除上赛季大部分本土班底外，还包括了五名来自海港B队的球员，他们将在为期三周的冬训中接受教练组考察。至于潜在的内外援引进工作，海港希望在前两周内一并予以落实……

本版撰稿 首席记者 刘闻超

## 时隔四年再赴海外冬训 约战“高质量”热身对手

6日下午，海港全队抵达浦东国际机场启程飞赴阿联酋阿布扎比。这是时隔四年后球队重新开启海外拉练的脚步。在此之前，海港曾于2020年前往澳大利亚悉尼进行为期近20天的冬训，当时主教练还是葡萄牙人佩雷拉。此后两个赛季，联赛施行赛会制模式，2023赛季在主教练哈维尔的带领下，海港在上海进行冬训；去年年初，球队辗转广州和海口两地，完成赛季前的准备工作。

留在国内冬训的一个有利之处在于，可以邀约国内兄弟球队进行热身。去年，海港就曾先后与青岛西海岸、长春亚泰、浙江队，以及曾前往海口冬训的朝鲜队交手。不过一直以来，西亚同样是诸多国内外球队冬训抑或冬歇期调整的首选。2018赛季初，海港曾前往迪拜进行冬训，效果相当显著。而更早的2017年，全队在时任主帅博阿斯的带领下，去到多哈著名的阿斯拜尔学院进行冬训，当时同

样驻扎在该地的，还有德甲豪门拜仁慕尼黑。

此次前往阿布扎比，海港队力求寻找和欧洲球队进行热身，目前基本敲定的对手有罗马尼亚布加勒斯特快速、俄罗斯莫斯科火车头，预计球队可能还会安排一到两场教学比赛。从对手的质量来看，冬训期间比赛的锻炼价值将颇为可观，这也是海港选择出国拉练的一个原因。

先期出征阿布扎比的队伍近30人，其中包含了绝大多数进入上赛季一线队报名名单的球员。曾租借在外的球员中，李中圆已经确认会在新赛季离队，而贺惯已经返回海港并跟随大部队出发，此前盛传大连方面的球队有意这名当打之年的中卫，但目前并未有进一步发展。同样被坊间传闻可能外租的前锋刘祝润，也在出行的大部队中，而像冯劲、李帅、杜佳等人的现身，也意味着原本去年底合同到期的他们，新赛季仍会是海港的一员。



## 蒋光太、古斯塔沃会合

当地时间7日上午10点，海港队开启了抵达阿布扎比后的首堂训练课。考虑到球员们刚刚经历了长途飞行，教练组安排大家前往健身房进行拉伸训练。下午的训练中，球员们前往训练场开始了第一次有球训练。

在上海出发的大部队中，只有茹萨一名外援，而在奥斯卡、巴尔加斯相继离队后，仍在队中效力的外援其实只剩两人，奇塔迪尼目前也确定不会继续留用，而古斯塔沃则直接从海外飞赴阿布扎比与球队会合。重新看见相熟的队友，本就性格奔放的古斯塔沃和茹萨都非常开心，两人在去年足协杯决赛颁奖仪式上的一段舞蹈，已经被海港球迷们制作成“表情包”，在大家眼里，两人就是队中不折不扣的“气氛组选手”。

休赛期内围绕在古斯塔沃身边的

传闻也有一些，不过就整体表现、数据等多个因素来看，加盟球队仅一年的古斯塔沃，还是展现出了个人出色能力。单赛季21球的效率在海港之前的外援前锋中也并不多见，加之个人技术特点也是球队所需要的，因此他继续留队应该不算意外。

蒋光太也在球队抵达当天与大部队会合。上赛季后半段，蒋光太一直带伤作战，作为俱乐部和国家队的后防中坚，他不仅是中国队去年出场时间最多的球员，同时也是海港队里出场时间最多的球员之一，这足以看出蒋光太的实力和重要性。积攒了一个赛季的疲劳和伤病后，蒋光太终于有时间好好休整和治疗，与武磊一样，抵达阿布扎比后，蒋光太会继续接受膝盖和肌肉方面的伤病治疗，然后开始简单的康复训练。



张玮 摄

## 穆帅提前抵达 要求全情投入

当地时间7日零点过后不久，海港所乘坐的航班降落于阿布扎比扎耶德机场，从此刻开始，意味着全队进入到紧张的冬训备战中。在此之前，主教练穆斯卡特已经提前抵达，未来三周时间里，教练组将在多方面强化球队的训练，争取为一个月后的超级杯以及2月底开始的新赛季联赛做好准备。

上赛季海港能够实现联赛强势夺冠，与球队在赛季初打下的基础不无关系。新帅穆斯卡特到来后，在战术打法、训练模式和强度等多方面予以全新打造，去年1月开始的广州冬训期间，海港除进行相应体能储备外，还打了热身赛，那段时间对穆斯卡特而言，也是不断熟悉和了解球员的过程。去年2月初的海口冬训，全队对于新的战术打法已经比较熟悉，并且通过比赛不断加以磨合。与此同时，国脚的加入也使得球队阵容趋于完整。

今年，由于超级杯时间提前至2月初，加之还有亚冠任务，因此留给球队备战的时间相当紧凑。海港队需要在体能储备、技战术磨合以及人员重组等方面，用训练一并带动，这也是为什么在冬训开始前，穆斯卡特就给全队做了心理预期建设：从冬训一开始就不会浪费一秒钟，全情投入到高强度的训练中。

从今天开始，海港就会进入到一天两练的模式当中。两名国脚颜骏凌和魏震从今天开始就将随国家队开启为期10天的海口集训，届时他们将在国足集训结束后第一时间赶往阿布扎比与大部队会合。从时间上来看，国脚有望参与到球队海外拉练的最后两场热身赛当中。

## B队五小将出征 “潜力股”迎“摸底考”

每年冬训，除了磨合新赛季的战术体系与人员组合外，教练组还会针对一些年轻球员进行考察。此次出征阿布扎比的队伍中，海港带上了五名上赛季在B队征战中乙联赛的小将，他们分别是李新翔、刘柏杨、孟敬朝、范威阳和李智良。

2023赛季，海港U21梯队荣获联赛亚军，成功抢得一张中乙联赛入场券。对于这群20岁左右的小伙子而言，能够稳定地踢上职业联赛，其锻炼价值远比日常训练或一些青年联赛要大得多。上赛季中，上海海港B队在主教练陈旭峰带领下，前半程过后成功跻身争冠组，最终28场比赛11胜5平12负积38分排在联赛第九位。值得一提的是，2023赛季结束后退役的于海，也在去年加入到B队的教练组中。

五名球员中，李新翔和刘柏杨都是锋线球员，后者早在莱科执教时期就获得过一线队出场机会，并且曾在2022赛季打入过两粒进球。2023赛季，刘柏杨在租借至广西平果哈嘹期间发挥出色，整个赛季26次出场为球队打入六球并贡献两次助攻；2005年出生的李新翔还不满20岁，上赛季在

中乙联赛中也有过21次出场记录，并获得过第25轮联赛最佳球员。2023年时，李新翔与队友黎明、刘铁诚、副纪闻、张俊杰一起入选了U18国足球选拔队。上述两人都在去年的中乙联赛中打入五球。

中场球员孟敬朝也是球队上赛季征战乙级联赛的主力，25次出场其中有23次首发，打入一粒进球另有一次助攻。去年赛季中期，海港队曾完成了亚冠名单的提交，其中就包含了孟敬朝的名字；中后卫范威阳身高达到188米，在队中身披5号战袍。在今年的冬训队伍中，蒋光太有伤暂时无法跟队合练，魏震则要先去国家队报到，预计冬训最后一周才会加入到合练队伍当中，这样一来球队在中后卫位置上只剩张琳芃、李昂与贺惯，范威阳对球队来说是很好的补充，他也曾被交流至陕西夺得过全运会同龄组别冠军。至于年轻的门将李智良，到今年6月才年满18岁，身高达到1.93米的他，身体条件颇为出色。过往多年冬训中，门将教练沃克都会带上一些年轻门将，借此机会提升弟子水平，同时也为海港培养一些未来人才。

