



时隔857天的“脱胎换骨”

冬训苦练换来“重生”，刘若钊：我的状态在逐步提升



本版摄影 李铭坤 李一平

赛前预感“师弟”会进球

看台上，武磊抱起儿子一起庆祝

到目前为止，刘若钊一共为海港三次首发，其中有两次是面对上海申花。而他上一次在联赛中进球，是在2022年的12月1日，当时他在申花对阵梅州客家的比赛中打入制胜一球，帮助球队1比0取胜。

“现在会如何面对来自球迷的压力？”在阿布扎比冬训期间，记者曾问及此事。在足球世界里，先后效力于同城两支球队的球员总是不乏话题性，尽管刘若钊并非直接从其中一支球队加盟另一支球队，但球迷心中的情感总是比较直接，无论属于哪方阵营的球迷，直至转会一事尘埃落定后，

依然会有一些讨论遍布于网上。好在，已经26岁的刘若钊已经能够从应对。如何应对？那就是更加“专注足球本身就好”。

有意思的是，就在这场上海德比赛前，因伤只能在现场观战的武磊和身边友人聊起比赛时曾提及，自己“预感”刘若钊会进球。果不其然，开场不到5分钟，刘若钊就帮助海港取得1比0领先，看台上的武磊也兴奋地抱起儿子一同庆祝。或许，作为德比“过来人”，同时也是崇明大师兄的武磊，实在太能感同身受一些事情。多年来，武磊都是德比舞台的主角，而某种程

度上来说，德比同样也见证了他的成长，以至于直到现在，他依然是上海德比射手王。

早在超级杯时，许多人就对穆斯卡特直接使用刘若钊出任首发感到意外。不过在刘若钊心里，他多少还是有一些预感。“因为赛前几场热身赛我都踢了，作为球员肯定就是时刻做好准备，当球队、教练有需要时，能全力以赴去展现自己。”现如今，重新在联赛中收获进球后，刘若钊的状态和心理应能得到进一步提升，如果可以继续保持这股势头，他完全有机会在更多比赛中亮相。

重新开始，希望“更专注于足球”

超级杯对阵申花，刘若钊出场79分钟，在前20分钟里，他的发挥一度压制了申花的左路进攻，只是到了比赛后半段因体能下降逐渐丢失了强度。自2月11日亚冠精英联赛客场对阵神户胜利船以来，除有伤在身没能进入名单的比赛外，刘若钊的出场时间在逐步提升，与之相对应的，还有场上的表现和效率。“伤愈回来后，我的出场时间在提升，数据上有所体现。”刘若钊说。

2021赛季，当时被租借至成都蓉城效力的刘若钊，在中甲联赛里31次出场打入13球，另有5次助攻，如此亮眼的表现让申花很快将其召回。一年后的中超赛场，他同样有着不错的出勤率，整个赛季26次出场、12次首发打入4球。真正令刘若钊陷入起伏的，要算是过去两个赛季，尤其是2023年，数据显示，他仅仅参加了六场比赛，直到赛季末加盟武汉三镇俱乐部。对刘若钊来说，要重新找回状态不容易，在26岁的年纪加盟海港，称得上是一个新的起点，他打定主意要在这里“重新开

始”。“希望自己能够更专注于足球，用表现回报教练和球队。”

由于武磊受伤，海港的右路此前更多时候是冯劲出任首发，包括同样在赛季初加盟的新援助艾菲尔丁在内，也能胜任这一位置。相比冯劲，刘若钊的年龄优势明显，在进攻手段和冲击力方面更足。至于艾菲尔丁，他在国字号队伍中更多出任前锋，回到俱乐部还需进一步明确位置和职责。恰好在这些方面，刘若钊有自己的优

势，当然眼下他需要提高的地方也很明显，比如体能状况，以及在场上的纪律性等。

收获首球后，刘若钊的自信心有了进一步提升，私下里他也期待着能够为球队做更多。“很遗憾这场没有拿下，我们所有人都拼尽了全力。感谢球迷们对我们的支持，希望自己可以一步步越来越好，更多地去帮助球队，也希望球队可以越来越好。”刘若钊说。

禁区内断抢后，转身起右脚低射入网。万众瞩目的上海德比舞台上，刘若钊成为了“主角”，不仅因为他曾效力申花的过去，更因为这是他时隔857天后再度于联赛中破门。质疑、批评、期待、欢呼，一直以来，海港球迷们对他的情感颇有些复杂，但在这一刻，所有人都不禁为其鼓掌，并期待着能在之后看到一个更出色的刘若钊。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

进攻才华打动穆帅

又一次在对阵申花的比赛中首发登场，要说赛前自己完全没有想到过可能会进球，那也是假的。毕竟，站在刘若钊的角度，又或者说作为一名职业球员，全力帮助球队取胜肯定是第一位的，更何况这一球，他实在等了太久。

“心态还是比较正常，顺其自然，赛前唯一想的就是赢下比赛。”刘若钊说。想赢，不仅仅是这场比赛，早在他加盟海港的第一天起就存有这份信念。上赛季结束后，海港开始着手内援引进事宜，其中最先圈定的一个目标对象便是刘若钊。尽管上赛季在联赛中的出场次数不算太多（20场），不过但凡登场，刘若钊还是能展现出优异的进攻才能，这一点恰恰契合穆斯卡特的“口味”，在关注到刘若钊的表现后，穆斯卡特很快开始推动签约，以至于刘若钊在1月初便和球队一起前往阿布扎比进行冬训。

三周的海外冬训期间，刘若钊练得挺苦，对于像他这样风格特点的球

员来说，进攻不是大问题，关键是要在防守端倾注更多。对于这一点，穆斯卡特没少在场边提醒他，有时也会因为其“放松”而大吼。久而久之，刘若钊也开始意识到自己的职责。“能够有一个完整的冬训是非常好的，主教练的训练强度非常高，我也在不断适应，希望能在新赛季到来时拥有出色的身体状态。”当时刘若钊说道。

与申花的这场德比，是其进入2025年后的第六次出场（第三次首发），要知道去年一整年他不过20次出场、九次首发。变化是显而易见的，自信则是一如既往。“虽然去年在武汉时数据上体现得不是很理想，但我在场上一直努力传球、突破去帮助球队，现在我渴望能做同样的事情。”与申花一役，刘若钊出场63分钟，完成四次射门并有一粒进球，全场比赛两次射正球门范围为全场最高。甚至若非加布里埃尔错失良机，刘若钊在上半场就能完成一粒进球和一次助攻的表现。

进球不庆祝，特地跑向场边拥抱主帅

“感谢球队对我的耐心”

破门之后，刘若钊没有选择庆祝，那是他对前东家的尊重。不过在接受完队友们的祝贺后，刘若钊跑向场边与穆斯卡特拥抱致意，这一刻的他脸上布满了笑容。这个拥抱，是他对穆斯卡特信任与耐心的感谢。

“感谢教练给我机会，无论是在训练中还是比赛里，他对我帮助、支持都很大。”刘若钊说。本着用人不疑，疑人不用原则，穆斯卡特坚持使用刘若钊，前提是在后者没有伤病困扰的情况下。赛季前的阿布扎比冬训期间，穆斯卡特就在热身赛中给了刘若钊不少出场时间，平均每场都在40分钟左右。

每次出场，穆斯卡特都会在场边大声提醒刘若钊注意位置，有时是鼓励他大胆进入禁区，有时则大声呼喊要求其回追防守，海港主帅似乎在极短的时间里就“摸清”了刘若钊的心性，用一种恩威并施的方式帮助其融入球队。回国前的最后一场热身赛中，刘若钊替补出场，他先是在禁区内打入一记精彩的抽射，穆斯卡特见状回头与助手颇为满意地点头致意。但很快，因为一次慢慢悠悠的前插不够坚决，引得穆斯卡特在场边摇头……不管怎么说，在刘若钊身上，教练组还是倾注了不少精力，这些也都被球员自己感受到了。

“前两轮比赛期间，我有一些小伤，教练组和队医、体能教练一直就我

的康复训练计划有过沟通，我觉得这些措施对我帮助很大，我也希望能够快点恢复加入比赛。还是很感谢球队对我的耐心。”刘若钊说。从武汉三镇到上海海港，刘若钊除了要适应新的环境与队友外，还要融入不同的训练模式、强度以及竞争，好消息是每每到他出场，人们似乎又重新开始期待一些进攻端的创造力涌现，站在刘若钊的角度，这就是他开始重新“回归”比赛的迹象。“竞争在每支球队都会发生，我们球队前场有许多有能力、有特点的球员，这对球队来说是好事。我会通过努力争取机会，当机会来临的时候好好把握，投入到这种竞争并全力帮助球队。”

