



# “劳模”缺勤，海港太受伤

## ——五场丢九球！防线告急，源于“消失的蒋光太”

距离蒋光太在3月21日代表国足同沙特一战中受伤，已经过去整整一个月了，到目前为止仍然没有明确迹象表明，这名海港与国足的双料主力中卫接近复出。近段时间，他一直在世纪公园基地进行康复训练，而由于去年一整年长时间作战所带来的伤病和疲劳累积，蒋光太在赛季初的冬训也并不系统，两相叠加之下，蒋光太唯有在伤后恢复的同时，进行一些“补课”，以确保能够以一个更好的状态回到比赛计划中。 本版撰稿 首席记者 刘闻超

## 3735分钟背后的疲惫

向来不太喜欢在赛前谈论伤病情况的穆斯卡特，在对阵成都蓉城一战赛前发布会被问及蒋光太一事时，选择了直接回应：“他依旧无法出战。”

自从在3月21日国足客场对阵沙特的比赛中受伤以来，蒋光太已经缺席赛场一个月之久，在此期间他错过了海港的五场联赛，若非客场与河南队一战延期，这个数字将变成“6”。在这六场比赛中，海港无一例外都有丢球，上一次球队能够在比赛中完成零封，还是联赛第二轮主场对阵长春亚泰，那场比赛蒋光太首发出场打满了90分钟。

蒋光太在对阵沙特时遭遇了肌肉拉伤，他并没有参加上个月25日国足主场同澳大利亚队的比赛，而是直接返回上海接受治疗。在伤后的第一个星期时间里，蒋光太只能在健身房进行一些上肢力量方面的训练。最近一段时间，尽管已经能穿上球鞋做一些初步的结合球训练，但是出于保险起

见，海港还是希望给予其一些时间。之所以如此，原因有两点，首先是出于保护的角度考虑，一旦过于着急或冒险，容易出现尚未痊愈且反复受伤的风险，这方面去年的王振澳算是一个例子。另一方面更重要的其实是，蒋光太也需要时间进行系统地恢复，这其实是上赛季结束后一直被“落下”的过程。

2024赛季是蒋光太登陆中超以来出场时间最多、出勤率最高的一年。中超联赛里，他为球队出场28次，其中27次首发，累计出场时间达到2431分钟，比2023赛季多出326分钟；足协杯出战3场达到270分钟。而众所周知的是，蒋光太同样是去年国家队中的“劳模”，一共出战12场比赛共1035分钟。在抛开跨年赛制的亚冠情况下，蒋光太在上述几条战线的出场时间高达3735分钟，是海港队中比赛时间最多的球员。这种情况下，蒋光太身体的疲劳堆积不言而喻。



## 何时复出？求稳为主

2月7日，海港迎来同申花的超级杯比赛，当时距离球队从阿布扎比回国不过10天时间，那场比赛中，蒋光太首发出战，但仅仅踢了60分钟便被替换下场，恰恰是在他被换下后仅4分钟，申花扳平了比分。

如果让蒋光太“再顶一顶”，情况会不会更好？这个问题，穆斯卡特没有犹豫过一秒，毕竟让蒋光太首发，除了尽可能争取获胜外，也是希望他通过比赛来提升体能和身体状况，因为当时临近新赛季揭幕，与其在训练中逐渐提升训练强度，不如用以赛代练的方式助其恢复，这一点，某种程度上来说倒也与现在的武磊有些相似。

超级杯之后，蒋光太并没有参加客场同神户胜利船的亚冠比赛，而是在接下去四个主场比赛中（两场联赛、两场亚冠）亮相。与之前相比，蒋光太的情况已经有了明显起色，最起码他能够开始打满90分钟的比赛，哪怕就身体状况来说仍未达到最佳。3月11日，踢完客场同横滨水手的比赛后，蒋

光太前往国家队报到参加集训，遗憾的是，在21日客场同沙特的比赛中，他先是在贴防过程中脚底打滑，随后又在转身回追过程中出现了拉伤的迹象，不得已被中途替换下场。在经由国家队医务组检查后，蒋光太被允许离开球队返回上海接受进一步治疗。

对蒋光太来说，他毫无疑问是俱乐部和国家队的关键先生，但凡条件允许，他肯定会是穆斯卡特与伊万的首选。这种情况下，蒋光太在过去两年多的时间里可以说已经做到了最好的自己，未来要如何更好地确保比赛，同时又尽可能远离伤病困扰？唯有在日常科学化地制定训练计划，并更好地为比赛服务。3月底的海港球迷开放日上，蒋光太穿着普通运动鞋现身，而今武磊已经复出重回赛场，作为后场核心人物的蒋光太何时能够归来，也成为球迷们最关心的话题。能否在预期中的5月初回归？首先要看本月内教练组与医务组沟通后是否安排其跟队参与对抗合练才行。

## 假期过短难恢复，导致冬训不系统

近两年里，蒋光太虽然出勤率不错，但身上的小伤小病也没少落下。对于像他这类体重大、肌肉力量和爆发力出色的球员来说，身体状况尤其是疲劳程度，将在更大程度上影响到患伤病的风险和竞技表现。

2023年10月底，蒋光太的膝盖韧带出现损伤，当时刚刚随队打完主场同山东泰山一战后的他，缺席了联赛最后一轮比赛，并同时无缘国足于11月上旬举行的集训。在蒋光太出现伤病的那段时间里，海港队医科蒂始终伴其左右悉心照料，这才确保了蒋光太能够最大限度为日常比赛做好准备。

去年下半年，在11月初完成中超联赛的比赛后，蒋光太和海港一起前

往日本征战亚冠精英联赛，不过在客场同川崎前锋的比赛进行到中场休息时，蒋光太便被替换下场，近乎整年的俱乐部与国家队多线作战之下，他的膝盖已经无法继续支撑下去。早在10月国际比赛日结束后回到俱乐部时，他的身体状况就已经出现了回落，这一点也颇为明显地体现在海港客场同成都蓉城的比赛中，在凤凰山的那场1比3失利，险些令海港丢失了联赛冠军奖杯。上个赛季中，海港在6月和10月两个国际比赛日后的联赛，通常都被安排于国足比赛结束后第三天进行，这也就意味着算上返程那天之外，国脚们只有一天时间与俱乐部队友合练备战，这对于像蒋光太这样的国足绝对主力来说，的确

是个不小的挑战。

带着一身疲惫和些许伤病，蒋光太总算在去年12月迎来了难得的假期。今年1月初，他准时前往阿布扎比与在那里进行海外冬训的海港全队会合，不同于其他球员的是，蒋光太多还是处于治疗和恢复的过程中。2024年年初，当时球队直到1月下旬才集中，无论是假期时长还是冬训时长，都比今年更充分，即使在当时，有着国家队亚洲杯比赛任务的蒋光太，也是直到2月初球队行将结束冬训前的热身赛中才有过短暂的登场。时间回到今年，由于需要经历一定的恢复过程，蒋光太并未在海港的海外热身赛中登场。这也从另一个侧面显示，他的冬训并不算特别系统。



李一平 摄

## 被武磊换下后，李新翔倒在穆斯卡特怀里自责

71分钟的出场时间里，传球成功率不足40%，另有13次丢失球权。这样的表现，即便是对于李新翔这样的年轻球员而言，也难言合格，但如果就此将输球的责任放在他身上，也完全不合理。

负于成都蓉城赛后，李新翔受到了不少批评，主要是出任首发右前卫的他，在比赛中攻防两端似乎都没有什么表现。自从3月底联赛第三轮客场对阵青岛西海岸以来，李新翔已经连续五场联赛都有出场，在对他的使用上，穆斯卡特可谓用人不疑，疑人

不用。不过，除了对阵青岛西海岸那场“横空出世”外，过去四场比赛中，李新翔的表现只能说中规中矩，德比战面对申花替补出场后能拼能抢，但是上周日首发面对蓉城，李新翔却遭遇了来自对手强有力的针对。

之所以没能像第一场那样惊艳，原因不外乎三点：首先是各支球队对其特点有所了解后，在防守时会更加重视保护空间；其次，李新翔作为一名20岁不到的球员，这也仅仅是他第一个中超赛季，发挥有所起伏也是情理之中的事情；再者，相较于能有更多选

择和变化的左路，随着加布里埃尔的复出，去到右路后的李新翔多少显得有些没能完全适应，在带球、传球和内切的时机选择上尚欠火候。“即便是出现了多次失误，他在防守端仍然非常努力，并且在处理球时依然勇于尝试，这一点比较难得，接下去就是不断通过总结，提升在比赛中的合理性。”一位球队人士鼓励道。

在第70分钟被武磊替换下场后，海港主场看台上的球迷为其送上掌声，而走到场边后，小伙子一头倒在主教练穆斯卡特怀里，表现出自己

的自责与难过。对此，穆斯卡特轻轻拍了拍弟子的后脑勺以示鼓励。赛后，全队对于失利也进行了复盘，包括对手的战术布置、比赛中的换人调整等，这些整体性的细节，才是导致海港遭遇联赛首败的主因。可以预见的是，这样一场比赛并不会打消穆斯卡特对包括李新翔在内一众年轻球员的信心，在今年俱乐部实行U21球员动态化管理的大背景下，无论是中乙还是中超，都将持续会有年轻小将随队训练乃至正式出场的情况涌现。