



# 攻坚克难，加速找状态

## ——这个间歇期，重点解决“间歇期综合征”

在客场战平广岛三箭，取得本赛季亚冠精英联赛首个积分后，上海海港全队于10月1日上午启程返回上海。考虑到球队之后仍然需要面临双线作战的情况，因此在三天的假期结束后，海港队于5日就重新在上汽浦东足球场外场集中，投入到紧张的备战过程当中。今天下午，全队将在上汽浦东足球场迎来同青岛西海岸的热身赛，所有一系列举措的目的，都是在间歇期后以最快速度回归比赛节奏。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

## 国庆三天假，休完直接上强度

国庆前一晚，海港在广岛收获本赛季亚冠精英联赛首个积分，无论是场面、过程还是结果都令人提振不少士气。原本，大家都以为如此一来可能会有多几天假期的“奖励”，不过很快，穆斯卡特就打消了这种想法。与先前一样，教练组“仅”给了全队三天假期，相较于中超其他一些球队来说，这个假期着实不算长。

不仅休息时间不长，5日重回训练场后，教练组直接给全队上起了强度。“间歇期内我们主要还是针对前一阶段比赛中出现的个人以及整体上面的问题，进行一些强化训练，同时也包括了体能储备方面，要为接下去的比赛打好基础。”王燊超说。

目前，海港的比赛有两点值得注

意。首先是防守端不够稳固，尽管在8月和9月的比赛中，海港先后在客场战胜上海申花与北京国安，但是球队自从6月26日主场3比0战胜大连英博以来，已经连续三个月没能在任何一场比赛中实现零封，之所以能够保持不错的成绩，靠的依然还是进攻。过去11轮联赛中，海港队一共在防守端丢掉19球，这显然不是一个理想的成绩，纵然海港的优势和特点是进攻出色，但如果在剩余赛季中仍然是如此防守质量，球队在那些不容有失的比赛中就会出现更多不确定性因素，因此这一点无疑值得海港重视，尤其是比赛中不少失球都源于本方在禁区内无法解围干净，以及被对手反击破门。

当然，海港在刚刚过去的9月赛程中也表现出了一些积极的因素，比如下半场比赛中能够尽可能“咬下来”了。前几个月里，海港经常会出现上半场势如破竹，下半场疲态尽显的状况，一方面是因为天气炎热的情况下，球队的高压打法难以支撑全场。另一方面是源于球队在战术思路上的相对单一。不过这两点如今都有了改善，主场战胜云南玉昆的比赛中，海港在下半场“发力”带走比赛；客场战胜北京国安，以及主场战胜武汉三镇，球队都是在下半场终结悬念，其中绝杀武汉三镇还是在第80分钟仍然1比2落后的情况下完成，由此不难看出全队上下展现出的那股欲望，这一因素对于冲击最后四轮的海港而言至关重要。



## “后手”的问题，提前考虑起来



在这段时间的训练中，海港队里三名小将吾米提江、蒯纪闻和李新翔都无法参与，他们于6日至15日期间跟随U22国家队在云南省昆明市海埂基地进行集训，并参加热身赛。此次集训是为备战2026年U23亚洲杯以及名古屋亚运会，而对海港来说，三人暂别所导致的问题就是，穆斯卡特不得不为之后比赛的“后手”问题想想对策。

虽然都只是U21年轻小将，但很显然，吾米提江、蒯纪闻和李新翔三人在本赛季已经成为海港队不可或缺的青春力量。赛季初才加盟球队的吾米提江逐渐成为球队的首发中卫，他和蒋光太的搭档也日趋默契；蒯纪闻和李新翔尽管并非经常都能首发，可即便是替补出场也总能带来不一样的活力，尤其是当球队在下半场需要改变场上节奏，同时更多冲击对手防线时，蒯纪闻和李新翔总能

在场上制造新“火花”。远的不说，单单是上一轮联赛主场面对武汉三镇，恰恰是两名小将替补出场后，一起助推球队在最后时刻实现逆转，其中蒯纪闻还为莱昂纳多送出了扳平比分的助攻。

8月底，三名小将曾因为驰援U22国足而错过球队的联赛，结果海港客场1比4不敌成都蓉城。尽管当时这并非输球的主要原因，不过在后手选择上，球队比较有限也是现实。而今，留给三名小将和球队备战下一轮联赛的时间很可能只有一堂训练课，这种情况下，海港需要做好更多的两手准备。与此同时，如果再把目光放长远一些，接近10月底那段时间，由于还有全运会任务，因此蒯纪闻和李新翔恐怕还会缺席个别场次联赛，而届时依旧正值球队冲刺的关键阶段。从这个角度来说，穆斯卡特也得适时提前考虑起来。

## 安排热身，选择最“难受”的队伍

考虑到间歇期较长，球队需要通过一些实战来检验训练成果，同时为下周开打的联赛做好准备。因此，海港队在今天安排了一场内部教学赛，对手不是别人，正是在联赛中给自己制造过多次麻烦的青岛西海岸。

上个赛季成为球队主帅后，邵佳一就为青岛西海岸注入了崭新的活力。球队不仅在去年下半赛季一路走高，今年到目前为止依旧表现稳定，目前排在积分榜第八位，距离身前的浙江队不过一场球距离。在多次公开场合接受采访时，邵佳一不止一次表达过对海港主教练穆斯卡特的欣赏，尤其是对于后者强调进攻压迫、追求侵

略性的执教思路，某种程度上也能在青岛西海岸的一些比赛中看到类似的地方。

但作为邵佳一而言，欣赏是一方面，在遭遇穆斯卡特以及海港时，他和他的青岛西海岸也总能迸发出强大战斗力，去年9月底那场比赛中，若非李昂极限解围，赛季结果恐怕也不好说。而今年双方两回合交手，都战成了平局，其中海港在客场一度1比3落后，还是凭借李新翔的“横空出世”独造三球避免失利。回到主场后，球队依旧没能拿下3分，毫不夸张地说，青岛西海岸可能算是除成都蓉城外，近两个赛季里最让海港“难受”的队伍。

按照计划，青岛西海岸本周中已经抵达上海，本月4日，他们还刚刚在一场补赛中客场战胜了大连英博，取得客场三连胜。目前球队的状态不错，队中五名外援也都具备出战资格，加之自身对海港的熟悉程度，可以说这场教学赛一定会对双方颇具价值。除三名被抽调至U22国足的小将外，其他海港球员都能出战这场比赛，穆斯卡特也会将全队分成两组，尽可能多地安排不同人员出场。有意思的是，下轮联赛中，上海与青岛两座城市的四支球队恰好捉对比赛，同一天内海港客场挑战青岛海牛，而申花的对手则是青岛西海岸。

## 冲击最后四轮，王队“发布预警”—— 这个间歇期要解决一个致命的“老问题”

每次碰上间歇期，原本都是给到各支球队一些调整机会，不过对不少海港球迷而言，总是会有些提心吊胆的心情在其中，原因在于每次间歇期回来后的首场比赛，球队总容易呈现进入状态较慢的状况。

3月首个间歇期归来后，海港队在客场3比3战平了青岛西海岸。进入到6月国际比赛日后，海港队又在客场最后时刻被浙江队绝平，这两场比赛的对手都非目前积分榜第一集团球队。而尽管此前在8月和9月的间歇期过后，球队分别战胜了长春亚泰与云南玉昆，不过整体过程颇为不易。对海港队来说，尽快进入比赛节奏是非常关键的一点，尤其是客场面对青岛海牛，对手设擂主场为保级而战，整个比赛氛围必然非常激烈。“两支球队为了不同的目标拼搏，这场关键战一定会非常精彩。按照以往的经验来看，间歇期之后的第一场比赛，全队进入状态会偏慢一些，这也是我们需要警惕的问题，希望全队能在这场比赛开始前，迅速进入比赛节奏，延续上一阶段的良好状态。”队长王燊超说。此前，青岛海牛队在客场0比1不敌梅州客家、2比2战平长春亚泰，反倒是在主场，他们总能迸发出不错的战斗力。

重新回到积分榜首后，外界比较

感兴趣的一点在于，海港是否会背负一定压力，毕竟今年在榜首这个位置上，多支球队曾轮流交替，更何况目前联赛仅剩四轮，任何一场比赛的结果都可能影响积分榜的形势乃至最终结果。对于这一个话题，作为老队员的王燊超也提醒大家，做好当下的必要性。“尽管我们目前积分排名是榜首，但是我们现在更多的关注度不会放在排名上面，我们还是会把所有的精力都关注到下一场比赛上。因为联赛只剩下最后四轮，意味着离我们的目标还有四场比赛的距离，所以我们不会去考虑其他因素，也不会受外界的一些影响。我们的目标就是专注每一场比赛。”

