“劳模”杨希：我还年轻

——本赛季第54场比赛，高强度伴随高质量

终场哨响，海港成功实现在工体晋级决赛的目标，算上1/4决赛时面对的山东泰山，海港通往决赛之路可谓艰辛。好在，目前的结果是积极的，全队时隔两年再度闯入足协杯决赛。这一路上，有人渴望再度捧杯，也有人希望能和球队一起书写新的历史。

本版撰稿 首席记者 刘闻超



首发名单一出，杨希不出意外在列，海港球迷为此高兴的同时不免有些担心，要知道，这已经是这名右后卫本赛季参加的第54场比赛，单论比赛数量其实已经超过一些欧洲联赛球队的年度比赛数量，可话又说回来，拥有这样一名出色的球员，作为教练也很难不去选择。

“整场比赛踢下来，感觉不轻松。一开场对手的站位压得很高，我们处理球不容易，对方被罚下一人之后，我们变得轻松些了。能够拿下比赛，当然还是很开心的。”杨希说。

11月8日中超联赛落幕后，杨希很快前往国家队报到，在肇庆进行的两场热身赛里，杨希连续首发出场，总计出场时间达到155分钟，是足协杯半决赛对阵双方国脚中最多的一个。

第二场对阵巴林队的比赛，杨希几次遭遇对手蓄意犯规，一度令不少人牵挂不已，所幸，并没有落下太严重的伤病。

出于对杨希身体情况的关心，海港教练组会实时与之沟通。“我在国家队集训时，主教练会发消息关心我，问我身体怎么样、疲劳不疲劳。”那么究竟疲劳吗？对此，杨希笑着说，“还行，反正还年轻，好好休息两天应该能恢复过来。我其实没想太多，比如是不是能踢到90分钟，一开始我想的是踢到哪算哪。”

整场比赛，杨希的表现依旧稳定，尽管在断抢孔特的过程中吃到一张黄牌，但随后的时间里无论是进攻还是防守，他都很好地在完成任务同时控制住了情绪和动作，确保自己“安全”完赛。

成功晋级决赛后，杨希并没有显得太过激动，毕竟“工作”还没有完成。在经历过U23亚洲杯决赛这样的大赛洗礼后，杨希的比赛心态也更加成熟，“毕竟这还不是最终的决赛，希望届时可以把握住机会。”



魏震：先踢好亚冠，再去考虑决赛

90分钟的比赛后，海港成功取得晋级，同时还完成了零封，自始至终，球队防线做到了保持专注。国安虽然也完成了12脚射门，但禁区内的射门仅有一次。

“国安是值得尊敬的对手，他们在联赛下半程取得的分数比我们要多，最近状态非常好，包括他们的主教练给他们制定的战术，他们执行得也比较到位。但我们还是坚持自己的战术理念，持续给他们施压，造成他们的一些失误，最后拿下比赛。”赛后，魏震复盘道。此役，这名29岁的中后卫再度首发出场，防守端完成三次抢断和三次解围。算上本场足协杯，魏震本赛季已经为球队出战了38场比赛，其中37次首发；联赛中29次出场全部首发，但凡出场几乎都打满全场，单论个人表现，毫无疑问已经逐步迎来成熟期。“上半场取得领先后，我们还是把防守做好，每个人注意力都非常集中，这是一个很好的提升。赛前我们就说了，不管对手是谁上场，打到半决赛这个地步就没有弱队，我们每一场肯定都要拼尽全力。”魏震说。

对于本场半决赛以及下个月初的决赛，魏震坦言全队还是会从整体出发，但在这之前，包括他自己在内还是会首先做好亚冠比赛的准备。“不管是主力还是替补，我觉得只要是比赛，就全力以赴争胜，结果是大家所有人的功劳，包括教练组、球队工作人员帮助都很大，不在乎上场的是哪11个人。我觉得还是一场一场来，后面还有两场亚冠比赛，我们回到上海后积极恢复，先把亚冠踢好，然后再去考虑云南玉昆。下一场（亚冠）没记错的话应该是下周二主场就要踢了。”



上海海港 VS 武里南联
11月24日 20:15
上汽浦东足球场
五星体育 直播

临阵顶上 蒋光太稳定军心

在教练组的关心和本土康复师的悉心呵护下，联赛最后一轮中受伤下场的蒋光太，总算及时赶在本场足协杯半决赛中复出。纵观整场比赛，尽管海港的优势相对明显，但这名核心中后卫在关键比赛中往往能起到稳定军心的作用。

自从成为国脚以来，蒋光太没少奔波于俱乐部和国家队的双线赛事，正因他的能力和态度，多年来他被公认是最具性价比、态度最投入的归化球员。2024年，他还曾是出战时间最多的国脚。不过近几个赛季中，蒋光太的身体随着年龄增长不可避免会遭遇更多伤病风险，他的膝盖韧带和大腿肌肉过去几年出现过不同程度的伤病。

去年3月的国际比赛日，蒋光太在对阵沙特比赛时拉伤离场，这一歇就是50天，其间错过了多达八轮联赛，包括德比对阵申花、联赛对阵成都蓉城，以及联赛对阵北京国安等比赛，这其中海港输掉了主场对蓉城、主场对国安的比赛。不过当时，海港全队和不少球迷更多寻找的，还是自己身上的问题，比如结构性问题和自身状态。

今年9月国际比赛日，蒋光太连续四场比赛出场，累计出战255分钟，归队之后错过了客场对浙江的联赛，此后参加了对阵蓉城的比赛。为了控制伤情，他并没有出战对津门虎的比赛，而是出战了之后的亚冠比赛，直到联赛受伤下场。这场足协杯能复出不容易，几乎是直到赛前一天才开始能参与有球合练。

本赛季，蒋光太在联赛中的出勤不比以往，30轮联赛仅仅出战16场，同为归化球员，塞尔吉尼奥在联赛中出战了27场。从年龄上来说，蒋光太32岁，未来若想延续良好状态，伤病和身体状态控制会是首要任务，这一点需要球员个人、医务组等各方保持关注。



刘祝润：今年有成长

第77分钟，海港队场边做出换人调整，刘祝润出场替下为球队首开记录的队长武磊。在十多分钟的出场时间里，刘祝润表现可圈可点，既有过个人突破后的射门，也曾在一次“超车”李磊后横传制造威胁，可惜李新翔跟进的打门被后卫挡出。随着武磊的复出，海港在右路的选择更加充裕，也更加富有不同进攻风格的层次性。

“首先，能帮助到球队我非常开心。今年教练给了我很多出场时间，让我有时间积累，我觉得自己的比赛阅读能力等方面都有进步。拿下这场比赛后意味着我们进入了决赛，大家都非常开心，这是今年我们唯一有机会拿到国内冠军的赛事。”刘祝润说。足协杯半决赛是刘祝润今年为海港队各项赛事出战的第37场比赛，其中26场是联赛，其个人则在足协杯中完成过两粒进球，包括了客场淘汰山东泰山时的破门。很多人说，自去年租借至大连英博一个赛季后，刘祝润“涨球”了，在场上也更加自信。对此，刘祝润说：“去年在大连，今年回到海港，两支球队的踢球风格不太一样。今年可能更多时候球在脚下，对我来说也是不同的经历，对我的成长都有极大的帮助。”

展望12月6日的决赛，刘祝润坦言云南玉昆是一个非常强劲的对手，不过在此之前，海港还有亚冠比赛要踢，并且从穆斯卡特的人员安排来看，刘祝润很有可能在此期间被委以重任。“决赛离我们还有一段时间，我们现在还是专注于下一场亚冠比赛。亚冠的对手都比较强，现在亚冠没有弱队，我们还是要尽全力争胜。我们在亚冠赛事中有目标，希望取得出线名额。”