

独家专访

我的2020·贺惯

上港队的隔离生活仍在继续,从7月份开始,这样的封闭模式如今对球员们来说已不陌生了,由于今年的假期较短,为了保持好自己的身体状态,球员们都会各自在各自房间内做一些适当的运动。

一个赛季下来,大家终于有时间过过“慢生活”,对贺惯来说,吃饭、看书、运动和和家人聊天就是最有舒适感的几件事情,当然,这样的节奏之下,也让他有了回首总结这个赛季的机会。

本版撰稿 本报记者 刘闻超

中超赛季总结

心理比身体更累 现在想吃家常菜

从多哈回来,14天的隔离之后,全队就将进入假期时间,尽管今年的假期较短,但对球员们来说,这已经足够珍贵。贺惯一直是队里最注重身体素质训练的人,不过毕竟经历了半年多的封闭训练和比赛生活,在保持身体状态之余,贺惯也渴望能多吃上几口家常菜。

东方体育:回到上海之后,隔离期间的的生活是如何安排的?

贺惯:隔离期间的的生活,主要就是吃饭、睡觉、看书,然后做一些简单的运动,主要还是锻炼一下身体,保持身体机能,尽可能让自己的身体不要过

度地发胖。因为现在的状态下,很容易吃完了就休息,导致体重增加,所以说在保证一日三餐的情况下,其余时间少吃东西,多加锻炼。

东方体育:今年一直处于封闭状态中,中超、亚冠,现在终于回国了,隔离之后的假期有什么打算?

贺惯:等到结束隔离之后,还是想尽量在家多待一会儿,毕竟大半年没回家了,而且又是长时间封闭在酒店里,在家里的话,也有助于心态上的调整。再有就是想和家人一起,多吃点家常菜,出去这一个多月,在外面吃的东西还是偏西式一些,味觉上可能需要回国之后通过中餐调整一下。此外

就是保持一下身体机能,今年的假期比较短,明年联赛很快就开始了,休息一番之后,马上要开始准备冬训。

东方体育:赛季结束了,在身体和心理层面,这算不算征战中超至今最累的一年?

贺惯:赛季结束了,从身体上来说,我感觉这不算是最累的一年,但应该说是心理层面最累的一年。今年这个赛季,中超一共打满比赛也才18场,往年都是一整年的30场比赛,当中还穿插着足协杯和亚冠的比赛,我记得最多一年踢满这些比赛的话,大概要50场比赛左右,那个时候在身体上会更累一些。今年则是心理层面比较疲劳,因为比赛类似于杯赛性质,每场比赛当中,如果细节没有做好,就很容易失利,加之所有训练和比赛都在这种封闭情况下进行,心理层面的疲劳程度确实更多一些。



“我觉得我们所有人都已经尽力了,在这样特殊的赛制下,机会其实也属于每一个人,谁准备得更好,谁就更有把握拿到这个冠军。”



“两个赛场都有遗憾”

作为中卫,贺惯在今年球队后防线上,依旧发挥着极为重要的作用,从中超到亚冠,上港可谓付出了全力,直到最后几场关键比赛期间,球队几乎可以说是“打完最后一颗子弹”的状态,而在那段时间里,医务室就是最忙碌的地方。治疗、放松、按摩,然后继续投入到一场新的战斗当中……一个赛季下来,和许多队友一样,贺惯心里多少有些不甘,他遗憾于没能对一些细节上做得更好,同时期待着这些都能在明年得到弥补。

东方体育:第一阶段联赛之后,中超和亚冠几乎场场都像决赛一样,作为球员如何调整身体和这份压力?

贺惯:类似于杯赛性质的比赛中,所有人需要在每个细节上做好,毕竟细节决定成败,作为球员,肯定要调整好身体和心理状态,这种封闭的情况下,我们的生活比较单一,调整起来其实大家都不容易,我们都远离着家人,加上确实没有什么可以放松心情的方式,可能大家更多的是只能在医务室进行一些治疗和恢复,这也是当时唯一从身体上来说,能够让自己得到调整的途径。

东方体育:个人层面的话,你觉得

这一年如果用这个词来概括的话,会是什么?

贺惯:一个词来概括的话,我觉得就是“遗憾”吧。因为今年在成绩上确实没有什么突破,感觉上都差最后一口气,但有时候这也是没办法的事情,所有这些细节和比赛中的过程,都是足球的一部分,有失必有得。我觉得如果我们能够在某些细节上做得更好一些,那么成绩上就有机会再提高一些。当然,我觉得我们所有人都已经尽力了,在这样特殊的赛制下,机会其实也属于每一个人,谁准备得更好,谁就更有把握拿到这个冠军。

东方体育:如你所说,中超和亚冠,我们都曾有过的机会,作为其中之一的亲历者,你是怎么看大家在这两个赛场的表现的?

贺惯:无论是国内球员还是外援,在中超联赛和亚冠联赛上,但凡出场,都发挥了各自的作用。特别是在一些关键场次上,大家都表现得很好,包括队里的一些老队员,在这两个赛事上,他们都站出来了,发挥了他们在各个位置上的作用。没能走得更远,还是因为我们在一些细节上没做好,而这样的情况肯定是会被对手抓住并加以利用的,这是我们之后需要总结的地方。

鼻梁骨被撞歪 保密了四个月

亚冠联赛打到最后阶段,上港队在三条线上几乎都有伤病情况出现,这是再正常不过的现象,要在21天时间里打满七场比赛,即便是在以赛程强度高的英超,也不是件容易的事。让人感到欣慰的是,在这个过程中,没人想过放弃。

累,是一方面,封闭的训练生活环境,也在极大程度上致使信息和比赛氛围与以往产生诸多不同,外界,尤其是球迷至多只能看到场上表现,一些发生于场下的细节,很难在那段时间里被完整地置于“台前”。第一阶段联

赛结束后,中超各队拥有短暂的休整时间,上港回到了浦东世纪公园训练基地调整,一次采访期间,贺惯的鼻子引起了我们的注意,经询问后才知道,他的鼻梁骨早在第一阶段联赛中,就被对手撞歪了,而由于第二阶段更为关键的淘汰赛近在眼前,贺惯并没有立即对其进行彻底治疗,甚至在和记者交流之后还反过来“提醒”记者,“就先别对外写了。”原因很简单,因为他担心一旦写出去,自己的鼻子多少会成为对手们“众矢之的”,导致比赛受到影响。

众所周知,贺惯的偶像是原英格兰国脚约翰·特里,比赛中他甚至也“模仿”过特里经典的头部封堵对手射门的动作。2015赛季开始逐渐打上比赛之后,贺惯一步一个脚印,逐渐成长为球队后防线上不可或缺的一员,期间他曾遭遇过失误,入选过国家队,在那些共事过的教练和队友眼中,贺惯如同自己的另一个外号“山东老中卫”一般,给人踏踏实实的感觉。“好好休息,好好保持好身体,今年确实有遗憾,希望明年可以做得更好一些。”贺惯说。

分享生活点滴 跟球迷拉近距离

去年开始,贺惯就有意识地在个人社交平台上更新一些视频动态,这其中既有当时他探访英超切尔西俱乐部基地的内容,也有个人的一些生活点滴。通过这些素材,也让上港球迷见识到了一个不一样的贺惯。

“今年的特殊情况之下,通过vlog可以分享一下自己的日常,球迷非常关心球员平时的生活状态,我觉得这可以成为一个途径,也可以作为闲暇之余的一个消遣方式。”贺惯说。上港队里有如此短视频“细胞”的人还不止少数,国门颜骏凌、后腰杨世元等都是个中好手,贺惯希望能够带给球迷更多耳目一新的内容,“现在是一个互联网信息时代,通过这种短视频,能让大家快速感受到

我们身处的环境,同时也通过这种简单快捷的方式,让大家更加了解我们球员的日常活动和训练。”

转眼之间,2020赛季落下帷幕,隔离期间,贺惯没少和自己的亲人朋友简单联系唠唠家常,这当中包括了他的好兄弟、效力于武汉卓尔的外援埃弗拉。两人在共同效力上港时结下了深厚友谊,在埃弗拉离队之后,但凡有假期,每次埃弗拉回上海,都会同贺惯小聚一下。年龄相仿、职业相同,埃弗拉在离队之后,凭借着自身的努力成长为卓尔乃至整个中超最出色的外援之一,并且还因此入选了科特迪瓦国家队。在贺惯眼里,这一切都是他应得的,同时埃弗拉的经历也激励着贺

惯要去做得更好,“第一阶段的时候,我们就一直会聊聊,有段时间他其实有些悲伤,球队从一开始打得不错,到后来不幸落入保级组,加之他自己又有些伤病,他很想帮助球队留在中超。进入第二阶段之后,由于我们不在一个赛区,所以基本上还是通过手机联系一下,虽然当时他得到了国家队征召,不过还是留下来先为球队尽全力保级。无论什么情况,他都是那种能够拼尽全力的人,这份职业素养值得我去学习。最后也非常为他高兴,帮助球队完成了保级,这一年对他来说非常有意义,相信他今后的发展也会越来越好,我也会从他身上学到越来越多的东西。”