

专题摄影
本报记者 方豪

江山代有才人出 盼为上港再踢十年

马上又要和球队一起出发去广州面对恒大了,在外界舆论的渲染下,这场比赛又是“一战定江山”,过去这么多年,上港从逢恒大不胜,到后来可以逐渐与恒大对抗,再到上赛季双杀对手首获冠军,这样的过程激励着队里每个人。30岁的蔡慧康,没有想过停下脚步,他还有梦想,在拿过冠军之后,这样的动力和目标反而更加清晰。

专题撰稿 首席记者 刘闻超

东方体育:近几个赛季作为后腰,却也屡屡贡献关键进球,有种“大场面先生”属性?

蔡慧康:上港队从来不惧怕强队,与强队交手,我们可能会踢得比平时更加优秀。至于进球,不能说是我刻意去要在这关键比赛中进球,但如果是机会出现了,无论是什么比赛,哪怕是球队平时教学比赛和训练中,我也会尝试进球,这些关键进球对我自信心会有很大提升,希望可以在之后重要的比赛中继续取得进球,当然,球队赢球是第一步,只要能帮助上港,我就愿意去做。

东方体育:队里各个位置也存在竞争关系,但同时也是老队员与年轻队员互相合作的状态,比如你、杨世元、李圣龙、吕文君这样,如何看待这样的一种关系?是否也会有压力?

蔡慧康:如果说压力的话,从十年前开始,我们这批人就有(压力)了,因为我们在崇明的时候,很多球员都是差不多的水平,能否竞争到位置,取决于你最近这段时间的训练态度和表现。十年前,我们都没有外援,都靠本土球员,现在有了外援后,很多年轻球员也都出来了,包括杨世元,他非常优秀,也是我很欣赏的一个球员,他的奔跑能力、他的敬业精神都值得尊敬。他可能是球场上最小和最矮的,但每个高空球,他都会拼尽全力去争,这份态度我很欣赏。他每次不惜体力奔跑,给我们带来防守端的保证和屏障,我相信以后他会取得更多机会,因为足球都是自己拼出来的。压力肯定会有,能和这样优秀的球员踢球,对我来说也是财富,不单单是杨世元,我们队里还有很多1993届的优秀球员,包括林创益、张一等,都很有自己特点,可能在未来的比赛中,需要对阵不同对手时,教练会起用更加善于踢这些比赛的球员。在中场这个位置,大家都参与着竞争,哪怕是奥斯卡,如果状态不好,相信教练也会拿本土球员替代他,因为我们队从来不需要大牌,只需要能为集体贡献的球员,我相信,这些都是良性竞争。在这样的一个大环境

下,对中生代和老队员都是一种鞭策,只会让我们变得更加好。

东方体育:30岁前进过国家队,也拿了冠军,30岁之后,目标又是什么?

蔡慧康:球队层面,内心希望我们这个团队每年都可以比去年进步一点,为城市拿更多的冠军。此前很多次采访时我都会提到,作为我们上港人来说,我们就是这座城市的一张名片,因为我们是去年的中超冠军,我们要做好这张合格的名片,如何定义是否合格、是否标准,就需要我们拿出成绩,要拿奖杯去吸引全国乃至全世界球迷的眼球。我个人的话,就需要把自己的技战术状态和身体状态,尽可能久的保持下去,有机会的话还是特别想为国效力,这是每个球员儿时的目标,也是终极理想,胸口有五星红旗、代表国家去比赛,当我这样去战斗时,不是代表个人,而是代表上港一员,对我来说,职业道路还很长。我记得2016年时,当时的主教练埃里克森对我的要求就是,希望你能再踢十年,我希望,尽我自己最大努力,为我们上港再踢十年。

东方体育:去年你和武磊他们一起拍下一张合照发给徐指导,现在和徐指导还经常联系,他还会和以前一样叮嘱或者敲打你几句吗?

蔡慧康:“敲打”是几乎不会了,但现在过年过节,我们一帮崇明兄弟们都会回去看看,除了徐指导,还有食堂的烧饭的阿姨、割草的叔叔都会去看望看望,也是表表我们的心意,他们都是看着我们从十一二岁的孩子,到现在有了自己的孩子。但说实话,我看到徐指导还是会有一点紧张,不会害怕,就是有点紧张,因为他曾经是个非常严厉的人,也正是因为他的严厉,造就了我们这批人,包括现在在上港队的,还有在其他俱乐部的。还有像朱辰杰这样更加年轻的“00后”球员,我一直留意他的比赛,他很优秀。小朱也是徐指导钦点的球员,希望他不辜负徐指导的期望,未来有机会可以像武磊一样去欧洲踢球,他的水平很出色,可以说是年少有为。

独家
专访

“边训练边治疗,每周都去打电针”

上港队的每堂训练课,大约在一个半小时到两个小时左右,不过对包括蔡慧康在内的诸多球员来说,训练真正的开始,却是集合前一个小时左右,这段时间里,需要充分热身,让自己可以直接进入对抗状态。

每天早上送完儿子去训练,从上午的正常训练,到下午做治疗,这一待就是一整天,等到回家已经是晚饭时间。为了帮助球员们做一些力量和恢复,体能教练安东尼奥也会陪大家一起在基地待到天黑,老蔡通常是边训练、边康复和治疗,让他一直没法做好利索的老伤,依然是2017赛季亚冠客场对阵江苏苏宁时落下的,那次和拉米雷斯的对脚,直接令蔡慧康的脚踝严重受伤,不得不中途被工作人员背下球场,之所以如此记忆犹新,还有一个原因是,那天正好是儿子生日前一天。

两年多了,外界想当然地认为,这样的伤早该好了,可他们不清楚的是,由于当时骨头出了问题,加之训练比赛不间断,老蔡唯有边治疗边比赛,要说完全没有影响显然不可能,“现在就是每周要打电针,有时候还

需要打一些精华液,让脚踝里面顺畅一些,尤其天冷的时候,脚踝容易卡住,其实这也是运动员经常会经历的事情,还有许多球员受了伤,可能只有他们自己知道。一般来说,赛前三个小时左右会专门吃止痛片,这样在球场上会好一些,现在很多人对这种止痛片产生了依赖性。”

这个夏天,上港打了不少漂亮胜仗,足协杯客场淘汰广州恒大,亚冠又

在客场力克全北现代,两场比赛,担任后腰的蔡慧康发挥出色,一方面,这也要归功于一个夏天的苦练,当然,在自己原本就有优势的力量方面,他也依然没有落下。现在队里强壮的人不少,胡尔克、阿瑙,乃至陈彬彬、李浩文,这些都是得到老蔡认可的肌肉男,而他自己的卧推最高纪录则是130公斤:“那是以前了,我感觉胡尔克应该比我强一点,可能他平时在家里偷偷练,阿瑙的下肢更粗壮,还有石柯,爆发力、力量都很好。我一直说,我不是天赋型的球员,需要靠后天努力,所以更要注意思想上和身体上的保持,不要让自己处于待机状态,而是随时处于可以直接战斗的状态。”



蔡慧康接受本报记者专访

“不惧怕强队,后三场相信自己”

这个休赛期,上港有多人被抽调至各级国字号球队集训,在球队里,随着“崇明一期”的球员相继到来而立之年,身后一批年轻球员也逐渐成熟,在蔡慧康眼里,良好的队内氛围,是促使如李圣龙、陈彬彬这些球员得以拥有成长空间的原因。

“彬彬我们是看着他从小长大,以前在崇明还是孩子,现在是国奥队队长了,他现在也‘老资格’了,我和小颜都说,彬彬现在整天和我们老队员‘没大没小’,来开我们玩笑。除了本土球员,几个老外也喜欢他,他算是我们球队的开心果之一,人品、处事都很好,非常阳光的一个人。其实这也是一种缩影,大家互相之间不会因为年轻或者年长就有什么隔阂,真正的一个大

家庭。”蔡慧康说。

这几年来,上港队里涌现出的年轻人不少,陈彬彬是一个,李圣龙和杨世元虽然不算年轻了,但过去几年出场机会不多,可今年一个在主场关键比赛中都有突出表现,另一个则已经在联赛中打入七球,位列联赛本土射手榜前茅。此外,还有魏震、胡靖航、陈威等,也都在联赛和国奥队比赛中有过出色发挥。赛季进行到这个阶段,所有人的心里只有一个念头,那就是全力以赴打好最后三场比赛,争取最好的结果:“我们上港队不会惧怕强队,相反,与强队交手,才能检验出你自身的能力。每场比赛都是一次考验,现在还有三场,全力去打好,我相信我们这个团队。”



“崇明一期”的球员相继迎来而立之年

本报记者 陈嘉明 摄