

严于律己 学海无涯

从迪拜回来后,于海的生活就变得很简单,和队友们一样,他按照要求进行居家隔离。放在以往,进入3月之后的上港,应该已经在中超和亚冠赛场相继亮相,如今球队需要做的是继续等待,并且做好自身准备。

这是于海为上港效力的第六个赛季,过去五年在他口中,是自己职业生涯最美好的时光。17岁出道至今,于海经历了太多太多,辉煌、伤病、留洋等等,到了这个年纪,他比谁都清楚珍惜的意义,“踢球这件事从来不会一帆风顺,但我一直在追求最好的自己。”

本版撰稿 首席记者 刘闯超

疫情面前需更细致 随时保持临战状态

对于包括上港队在内的中超诸强而言,这个备战周期较之以往,多少会有不同。“确实这么多年下来,作为球员,我也是第一次遇到这个情况,备战、热身赛,然后再是训练,如此交替着进行。过年期间我们踢了一场亚冠资格赛,在那之后联赛和亚冠确认延期,与此同时,国外的情况也在发生变化,全队3月初回到国内,按照要求进行居家隔离,从备战的角度来说,所有球队都会面临一些调整。”于海说。

为了迎接队员们重新回到基地训练,上港俱乐部的后勤保障团队在防疫措施方面,做了诸多细致工作,除了全员每日测量体温外,还会注意对室内保持通风。此外,队员们训练时也会相互之间保持一个安全距离,“作为职业球员,我们需要做好任何准备,这次疫情对于所有人来说都是巨大的挑战,我们也会做好困难的准备,最重要的就是积极配合好各项防疫要求,大家都从我做起,训练之余要在日常生活中做好自己应该做的事情。备战层面来说,所有这些必要的安全措施,其实也是在保证我们把疫情影响降低到最小。”

防疫期间,出门戴口罩、回家勤洗手和消毒等卫生措施之于球员们而言,也是一样不落。宅在家对于海来说不是难事,尤其在吃饭这件事上,以前和家人一起外出时,对待饮食健康一环颇有要求的于海,甚至会与妻子分别点单,现如今在家一起做饭,安全的同时又可以根据自己的喜好制作一些有利于职业球员保持身体状态的食物。到目前为止,中超各队人员逐渐齐整,虽然足协和亚足联方面就各项比赛的时间和计划,还没有进一步通知,不过作为球队来说,在确保安全的前提下,保持自身“临战状态”总是没错的。

“吃鸡”我是个初学者

宅在家里,于海也为自己安排了不少事情,除了简单的基础训练之外,最近在队友的带领下,他迷上了“吃鸡”。尽管算不上特别的“发烧友”,不过能在闲暇时间玩上几局,但确实能起到一些减压的作用。

“在迪拜的那段时间,训练之余确实也没有什么别的事情,而且我们都不会离开住处,主要就是在房间里休息,我看他们几个有时候对着电脑玩得挺起劲的,所以我也就一起加入了。”于海笑着说。说起来,上港队和电竞游戏领域还挺有缘,去年年初,上港俱乐部与VG电子竞技俱乐部牵手成为合作伙伴,后者于著名的王者荣耀职业联赛中,身穿带有上港标识的队服出战。就在当时,于海还作为现场嘉宾参加了发布会,并和王燊超、吕文君、傅欢、李圣龙一起组队,体验了一把王者荣耀。相

比其他四名在队中小有名气的高段位选手,于海算是名副其实的新手。“这个游戏我现在都不太会,太复杂了,吃鸡我倒还是可以,现在跟着他们可以慢慢一起打打了。”

上港队中的游戏高手不少,从早前的实况足球、NBA,到后来王者荣耀、和平精英等,训练比赛之余,大家都会一起玩上几局。“一来可以打发一下空闲时间,毕竟现在基本不出门,大部分时间都在家里。再者也可以缓解一些思想上的压力,让自己轻松一下。”于海说。在于海之前,上港队中如颜骏凌、王燊超、吕文君、傅欢、张一等都是“吃鸡”界好手,“我们这几个‘瞎子’都觉得张一水平比较高,瞄得准,发现敌人也快……”于海笑着说,“其他人其实也都还可以,我是初学者,他们就多带带我。”

“适应各种位置”是该具备的技能

悉尼冬训回来后,上港队官方确认买提江和于睿加盟。几天之后的亚冠资格赛上,买提江迎来效力上港的处子秀,90分钟比赛内,他在后腰位置上发挥出色,得到队友们的好评。至于于睿,也在之后的迪拜拉练中,获得了热身赛出场机会。尽管到目前为止,两人尚未一起在联赛中合作,不过随着合练增多以及磨合的完善,他们都已经融入新的集体当中。值得一提的是,于海和两位新人之间,还有着不小缘分。

“我们之前就称得上是老相识了,于睿在贵州效力时,我们就曾经是队友。至于买提江,当时我们在国家队集训,不仅一起训练和比赛,还曾一度当过几周的室友呢,所以我和

他们比较熟悉。”于海说。2018赛季,泰达主帅施蒂利克将买提江放到了后腰位置,此后多次训练和比赛中,买提江在中场展现出了不错的传接球能力,加之本就具备的跑动能力与防守特点,令买提江在和米克尔的搭档时显得游刃有余。也正是凭借在这段时间内的出色表现,使得买提江成为首位入选并代表国足首发出战的维吾尔族球员,“今年冬训的过程中就能看出,他们两个人都非常投入,正因为我对他们比较熟悉,所以我相信,以他们的能力和各方面素质,一定可以在很快融入球队的同时,令我们的整体实力进一步增强,希望经过我们的共同努力,为上港取得更好的成绩,这也是我们共同的目标。”

从如今已成俱乐部副总的原队长孙祥,到之后孔卡、达维、于海乃至年轻的陈彬彬等,上港的阵容中,从来不缺技术能力出众的左脚将,如今又多了个买提江,能够胜任后腰和左后卫的他,足以让佩雷拉在排兵布阵方面多了一些选择。说起来,从2018赛季起改打左后卫的于海,就是葡萄牙人改造球员的一个典型。“对我来说,征战职业联赛的时间比较长了,比赛经验上会丰富一些,在阅读比赛能力和适应位置地时间上也会更快,所以可以比较快的融入到不同的位置和技术安排中。作为老队员,这也是我必须具备的一种技能。总之,无论我在哪里,只要教练觉得那样做可以帮助到球队,我都愿意去做。”于海表示。



年龄上去就回不来了

1987年出生的于海,今年要满33岁了。两年前在迪拜冬训期间,他曾说过,不会将自己视作是一个老队员,这其中有两层意思:一来,三十出头的年纪,对于现代足球而言,其实更像是黄金期而非职业生涯末期;其次是最重要的,即便到了现在,他依然会保有一份竞争的心态,不把任何一次出场看成是教练理所当然的选择。

“只能说,是相对而言的老队员……”于海说,“我对自己要求,就是保持好身体状态和竞技水准,希望能把职业生涯尽可能地延长,毕竟当一个球员到了我这样的年龄时就会发现,确实是拼一年少一年,所以我特别珍惜目前踢球时光,因为做球员只有这么一次机会,(年龄)上去了就回不来了。”队里的年轻人私下谈及于海时,几乎都是相似的评价,“海哥这身体真的好,也确实能拼。”17岁开始在八万人体育场崭露头角,迄今为止,于海已经度过了近16年的职业生涯,当时的天才少年,“中国罗本”于场上飞奔过人的姿态,仿佛还历历在目,转眼间,他已经成为上港队中最年长的本土球员。有时候,于海自己也会回忆起过往的职业生涯,想起那些伤病、那些困难和挑战,如今,这些曾经被认为是挫折的事情,都成了他不断成熟的催化剂,“我刚出道的时候,速度比较快,突破比较犀利,这可能是留给大家的共同印象。”

此后因为伤病关系,某些方面不再会像以前一样,包括身体和心

态上,不再有那么明显的优势,从而会在踢球风格上做出一些改变。很多事情,尤其是足球场上,是不会始终一帆风顺的,而是要学会面对现实。年轻的时候,你会去展望自己的足球生涯,期盼着不断去走上坡路,但是当你开始往前走的时候才会发现,会遇到各种困难、挑战乃至突发情况。我也是如此,在不断前进和不断探索的过程中,去调整自己。在我的职业生涯里,虽然遇到了不少伤病和挑战,可总的说来,我一直在不断克服,脚踏实地地去完善,最终目的都是追求自己最好的一面,朝着我想要去的目标前进。”

于海一直会感恩,在2015年的那个准备期后,做出了转会上港的决定,那意味着在阔别多年以后,他又可以重新在上海这片土地上延续足球生涯。缘分就是如此妙不可言,当他在自己曾经的主场八万人,为上港打入个人处子球时,于海曾说:是上海这座城市给自己带来了好运。现在,五年过去了,即将开始的,是他效力上港的第六个赛季,于海期待着这个美好的故事可以长久继续,“效力上港的这几年,是我职业生涯以来最好的时光。球队的成绩、整体氛围,以及俱乐部的运营都非常规范,在这样的环境中踢球,作为球员非常享受。另一方面,我也能和我的家人在一起,有了他们的支持,我可以专心工作、专心生活,非常享受这种状态。希望能在球队效力更多时间,更希望自己可以为球队的不断进步,贡献一份力量。”