特别关注

就地度佳节，异乡倍思亲

大年初四开始，上海海港全队就结束春节假期，重新投入到第二阶段冬训当中。这次新春佳节期间，为响应上海市有关防疫抗疫精神，队中所有非上海籍球员，都留在上海过年，尽管没了以往与家人团聚的温馨氛围，不过大家都予以充分理解。将所有注意力投入到崭新的赛季中，以优异成绩回报家人，成了球员们共同的目标。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

回味 奶奶的饺子是年味

进入春节假期之后，一些非上海籍的球员均选择了“就地过年”，在今年这个依旧特殊的防疫形势下，海港全队早早就确定了如此意识。事实上，此前有不少非上海籍的球员将家安在了上海，而像于睿、买提江这样上赛季加盟的新援，也早就把孩子接到了上海一同居住。略微有点不同的是贺惯，过去几年里，但凡有稍长一些的假期，贺惯总会回一次家乡泰安，前几年在看望家人同时，他还曾前往当地的学校献爱心。

少年贺惯

今年春节，“罐子”没有回家，这让他有了更多时间处理一些个人事务。此前在结束亚冠任务之后，贺惯曾在接受采访时表示，自己最想念的是尝上几口家常菜，这个愿望在全队解除隔离之后得到了满足。当然，既然是过年，那总有些念想与往常不同。“吃上一顿奶奶过年包的饺子，一直都是我在外闯荡期间最期盼的事情。”贺惯说，“记得小时候长身体时，我一顿最多能‘消灭’50只奶奶包的饺子，这一点都不夸张。”

作为地道的“山东大汉”，贺惯沉稳的性格与内敛的处事方式，让他在20岁不到时，就被队友们亲切地称为“山东老中卫”。贺惯说，今年过年，以往回家和家人好友们一起登泰山的“惯例”是没法完成了，不过留在上海也不是全没收获，和家人一起吃顿团圆饭已经很满足。难得不用训练和比赛的日子，贺惯也想起了自己刚来上海时的样子。“12岁的时候来的上海，一待就是15年了，这段时间里每次回家，都会感受到周边事物和人的不同，当然我自己也在发生转变。以前在家里，每到夏天踢完球就会和‘队友们’一起去小瀑布下冲凉，然后躺在大岩石上晒太阳聊天，现在这些日子都成了回忆。”贺惯说。

那个时候，贺惯还不曾完全想到，自己未来会成为名副其实的职业球员。今年这个特殊的春节假期，贺惯更多时候都留在上海的家中休整，“忙碌了一年，其实过年更多的意义还是休息一下，然后再出发。这段时间正值冬训期间，储备体能非常关键，马上新的赛季近在眼前，做好准备希望能在新赛季中有良好的发挥。”

思乡 不再“年轻”，成长伴随新春而至

除了贺惯、买提江外，海港队中还有如杨世元、于睿等非上海籍球员，此次也都留在了上海度过春节。对“小豆”而言，这其实不是新鲜事了，自从和原队友郑达伦、郑致云、董佳林一起从鞍山来到上海踢球后，杨世元几乎就成了“半个上海人”，在家中都不用父母动手，自己就能烧出一小桌带有“韩式”味道的佳肴。至于于睿，有孩子在身边的他，则是尽享天伦之乐。

春节期间，也有一些海港球员度过了自己的生日，其中比较具有代表性的要属防线上两名小将魏震和陈威。过去的这个赛季对两人来说颇具代表性，魏震作为中卫，参加了整个赛季80%的比赛，无论是联赛、亚冠抑或是三后卫和四后卫，魏震均在比赛中体现出自己的成长。新赛季中，1997年出生的魏震将不再是U23球员，这也意味着他要想出场，就无法再“依靠”政策。“其实一直以来，我也不会以所谓‘U23’的球员去要求自己，无论是训练还是比赛，肯定会尽可能多吸收、多学习，到了场上就是团队的一员，不会因为你是年轻球员就让着你。”魏震说，“说且，过完这个生日，也就不是‘年轻球员’了。”。

相比之下，1998年出生的陈威在新赛季中倒依旧会是U23的一员。过去一年里，陈威临危受命于主力门将颜骏凌受伤之际，从中超第二阶段德比战，一路为球队出战至赛季末，在比赛经验和临场心理状态方面，都有了极大提升。

目前，海港队在门将位置上的储备堪称雄厚，国门颜骏凌已经完全恢复了训练，以目前状态而言，出战新赛季的比赛已经没有任何问题；陈威经过上赛季的锻炼之后，也变得更加成熟，甚至在陈威身后，更年轻的梯队门将郭通也已经在上赛季后半段补充至一线队训练……

穆伊阿瑙随队训练

冬训动态

年初四集中，急赶亚冠备战——

国脚、外援全员到“港”

度过了三天的春节假期之后，海港全队于大年初四上午重新在世纪公园训练基地集结，继续投入到冬训备战当中，球队人员进一步齐整。

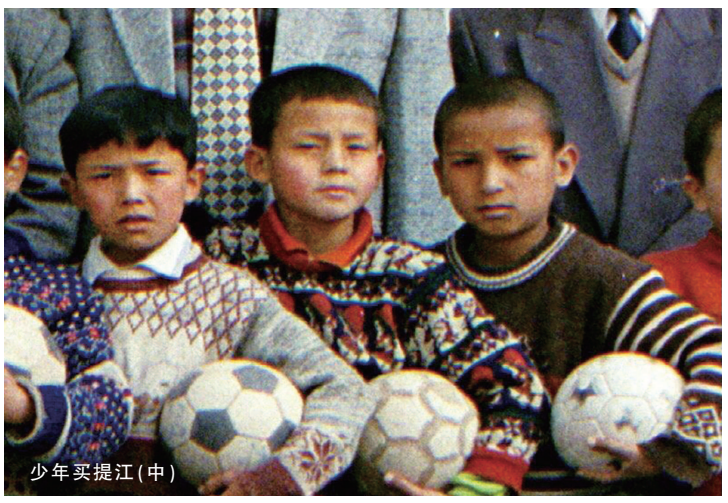
按照最初的计划，海港队原本打算在春节假期之后，开赴海口进行第二阶段冬训。不过，考虑到目前的防疫形势需要，俱乐部在同主教练莱科商议后决定，继续留在上海进行训练。未来一段时间，上海的天气情况算是不错，这给球队提供了一定的便利。事实上，除了海港队外，不少中超球队都更改了原定的冬训计划。

过去几天假期中，不少崇明基地走出的球员，在大年初二前往根宝足球基地看望恩师，并为师父祝寿，而队中所有非上海籍球员全都“就地过年”。春节前的冬训当中，教练组主要针对球员们的体能和身体状态进行储备，同时在一些有球训练中，适当地加入了一些教练团队自身的理念，所有这些都是为了如今开启的第二阶段冬训做准备。

春节之前，海港队的冬训人员呈逐步完整的态势，外援中，奥斯卡和阿瑙率先归队，此后则是洛佩斯与穆伊，新外援迈斯托罗维奇在春节期间抵沪之后尚需度过隔离期。本土球员方面相对完整，此前跟随国足在海口集训的两名国脚颜骏凌和王燊超，目前都返回队中投入训练，此外像贾博琰等年轻球员，也继续跟随一线队训练。第二阶段冬训中，以主教练莱科为首的教练团队，将着重于技战术方面对球队进行强化训练。

国脚颜骏凌回归

陪伴 怀念家乡瑞雪，把时间留给女儿


少年买提江(中)

来到上海一年了，买提江甚至都还没好好去逛过这座美丽的城市。过去这个赛季中，他在去年1月加入球队，然后随队前往迪拜冬训，再之后就是等待赛季开始。“从7月份联赛开始后，一直到年底亚冠结束，这中间基本上就等于没停过了。”买提江说。这次春节的三天假期，算得上是他成为海港队一员后，最长的休整时间。

“上次回家里过年，我记得还是2016年了，一般来说我们那里的习惯就是大家聚在一起，陪陪家中的长辈亲人，见见从小玩到大的老朋友，大家吃吃烤肉烤馕、喝着奶茶，唠唠各自在工作和生活中的事情，这些就是过去回家过年最享受的事情了。”买提江来自新疆喀什，2002年冬天，刚刚10岁出头的他就离开家乡踏上足球的求学路，自那时起，回家过年对买提江而言就变成可遇而不可求的事情，“毕竟作为职业球员这样一个比较特殊的职业，每年都要辗转不停地比赛，所以很难有机会回去探亲，我想这方面很多球员应该都和我一样。”买提江坦言，身在上海，确实很难见到如同家乡喀什那样过年期间的瑞雪，而这些如今都成了留存在他内心的宝贵记忆，“等有机会了，再回去好好感受一下。”

今年春节，买提江只做两件事：陪女儿玩耍、去健身房锻炼，“一个赛季下来，真正陪伴女儿的时间很少，只能通过视频联络，有时间肯定多陪陪她了。”带着女儿去迪士尼拍拍照片，和女儿一起散散步、在街上闹几下，买提江都是乐在其中。经历了第一个赛季的适应、融入之后，买提江期待着能够和队友们一起，迎来收获更多的新赛季，“目前来说就是好好投入冬训，为新的赛季做好储备。”