



专访梁诺恒·希望多些浙江这样的俱乐部 港脚都想来内地踢球

对话

梁诺恒

上周三晚上，浙江队客场0比0战平梅州客家。对于浙江队后卫梁诺恒来说，这是一场非常特殊的比赛。

2020年夏天，梁诺恒加盟梅州客家，这名“港脚”开始征战内地联赛。去年，梁诺恒转会浙江队，并且帮助浙江队重返中超。这一次，梁诺恒则成为了梅州客家的对手。

20多天时间里踢了六场比赛的浙江队迎来了难得的假期。浙江队创造了中超10轮不败的纪录，他们的下一场比赛将于10月4日在主场迎战领头羊武汉三镇。梁诺恒收获了难得的四天假期，在杭州的咖啡馆里，记者和他聊起了“港脚的足球人生”。

专题撰稿
特约记者 徐毅



“在内地联赛发展不易”

对于梁诺恒来说，梅州是一个非常特殊的地方，是梅州客家把他带到了中超联赛：“梅州客家当时选择了我，是很不容易的，他们能把中后卫这么重要的位置留给一个中国香港球员。中国香港很多球员都希望能来内地踢球，因为这边的水平要更高一些。我之前也去过别的俱乐部，但最终他们没有留下我，所以我很感谢梅州客家给了我这个机会。梅州客家的球迷在我离开后，也很支持我，去年一直在说期待我帮浙江队和梅州客家一起冲超成功。”

在和梅州客家的比赛结束后，梁诺恒特地走到梅州球迷的看台前谢场。看到梁诺恒走过来，梅州球迷一边鼓掌一边喊着梁诺恒的名字。梁诺恒感动地说：“这是很温馨的场面，感谢球迷们的支持，希望两家俱乐部都能越来越好。”

在这场比赛中，梁诺恒除了梅州客家以前的队友，还遇到了刚刚加盟梅州客家的中国香港球员茹子楠。“他是我的小弟，十多岁的时候，我和他还有陈君乐、戴伟浚他们，经常一起到内地来训练。”梁诺恒说，“没想到现在，我们都到

中超踢球了，也经常会一起回忆当年到内地训练的那段时光。”

“现在有一些中国香港球员在内地联赛踢球，除了中超联赛，中甲联赛也有。”梁诺恒说，“中国香港球员都很希望能到内地联赛来踢球，因为这边的水平更高，能帮助球员获得更快的进步。由于各种差异等原因，中国香港球员要想在内地联赛成功很不容易，需要有更开放的心态和更强的适应能力，才能站稳脚跟。”

其实对于和梅州客家的比赛，梁诺恒是很期待帮助浙江队拿到一场胜利的：“因为我在梅州客家效力过，所以和他们交手的时候，会特别兴奋，也特别想赢下这个对手，这才是职业球员应该做的。但在球场外，我和梅州客家的球员还有俱乐部工作人员，都是很好的朋友，我们的关系很不错。”

最终梁诺恒和浙江队收获了一场平局，对于0比0的结果，梁诺恒说：“今年梅州引进了很多球员，我们赛前就知道很难踢。(0比0)肯定不是最好的结果，但对于双方来说是公平的结果。”

“金元终短暂，文化才是根”

其实早在2016年，刚刚冲上中甲联赛的梅州客家就邀请过梁诺恒，当时梁诺恒所在的球队不愿意放人。梅州客家后来又邀请过梁诺恒一次，“还有几支中超中甲球队也问过俱乐部”。到了2020年夏天，梅州客家“三顾茅庐”，终于签下了梁诺恒。

梁诺恒很快在梅州客家站稳脚跟，表现出了非常强的实力，不仅帮助梅州客家打进了2020赛季最后的六强赛，还被浙江队看中，第二年转会到了浙江队。梁诺恒说：“梅州和香港很近，在习俗上也更接近一些。相比之下，杭州和香港要远一些，好在也属于南方，我适应得还蛮好的。”

梁诺恒现在的身体状态非常不错，和他规律的生活很有关系。梁诺恒主要吃牛排、沙拉和炒鸡蛋为主，所以不太会为饮食不习惯发愁，因为这些都可以在中泰基地的食堂吃到。训练完后，梁诺恒会在冷热水中交替泡一个小时，还会去找队医进行按摩。梁诺恒在上赛季的一场比赛中头部受伤，赛后进行了缝针，“幸运的是，我恢复很快，还能继续参加后面的比赛。”这么快的恢复能力，就和梁诺恒“珍惜”身体有着很大的关系。

梁诺恒今年是第一次站到中超联赛的舞台上，他还能继续和乔迪团队合作感到开心：“我在香港踢球的时候，就有西班牙教练带过我，我比较了解西班牙教练的特点，他们很会抓细节。”

今年浙江队重回中超联赛，梁诺恒面临着比去年更大的防守压力，他和新搭档、外援卢卡斯的配合也越来越默契。“因为我和卢卡斯都是比较习惯踢左中后卫这个位置的，所以主教

练乔迪在赛季开始前还专门找到我，他告诉我，我去年已经在队里踢了一年，和全队的磨合要更久一些，所以希望我能做出一些调整，去踢右中后卫。”梁诺恒说，“我肯定要服从球队的安排，卢卡斯比较灵活，速度很快，他的特点刚好和我取长补短，我们现在的配合越来越好了。”

梁诺恒还透露说：“卢卡斯刚到队里的时候，不太会说英语，葡语是母语的马修斯就当我们的翻译，马修斯的英语也不错，我和卢卡斯就靠着马修斯来进行沟通。卢卡斯后来一直在学英语，现在我们的沟通顺畅很多了，语言障碍消除后，配合起来也就更方便了。”

对于浙江队目前的成绩，梁诺恒认为这是俱乐部早为今年做规划取得的结果：“重回中超肯定会面临很多困难，经过第一阶段的适应，我们逐渐找到了中超的比赛节奏。其实去年我们在冲超的同时，就已经在为今年踢中超做规划了。今年球队取得还不错的成绩，和俱乐部高层的长远目光有很大的关系，像焦总 and 吴总他们都是很职业的管理者，球队现在的稳定成绩有他们很大的功劳。”

对于现在联赛投入减少的问题，梁诺恒觉得也不要太悲观：“任何联赛都不可能长期都保持很高的投入，总有起伏。我觉得只要把足球文化打造得更加深厚，就像我在英国踢球时看到的，孩子们都有踢球的梦想，愿意为实现梦想去付出，这个国家的足球就会变好。浙江队很规范，他们的青训和足球学校也做得很好，我在基地的孩子们脸上看到了足球梦想，我希望中国能有更多浙江这样的俱乐部，这样中国足球的未来才会更好。”



“爸爸是球迷，经常看曼联”

作为中国香港球员，梁诺恒真切地感受到了往返香港和内地的辛苦。

上赛季联赛结束，梁诺恒终于回了趟香港的家，梁诺恒之前“已经有14个月没回家了”。

上赛季中甲联赛被分为四个阶段，采取了赛会制，密集的赛程让梁诺恒无法回到香港的家中。联赛结束后回到香港，梁诺恒有一件非常重要的事情要做，就是参加哥哥梁冠聪的婚礼。

梁冠聪目前在港超联赛的东方龙狮踢球，梁诺恒和哥哥都走上职业足球的道路，主要是受到了爸爸的影响。“我爸爸是一个球迷，平时很喜欢踢足球和看球。妈妈告诉我，我刚会走路的时候，爸爸就带我去球场看球了。我们受到

爸爸的影响，都喜欢上了足球。”梁诺恒说。

英超很早就已经在香港进行直播，所以梁诺恒一家人经常会看英超比赛，“看得最多的是曼联。”梁诺恒回忆说，“那时候曼联是最强的，另外还有阿森纳和利物浦，英超对于我和我哥哥的足球理念，产生了很大的影响。”

梁诺恒从小就参加了学校足球队，代表所在的区参加各种比赛。15岁的时候，梁诺恒获得了去英国踢球的机会，他在莱切斯特的一所足球学校，边读书边踢球，靠奖学金完成了三年半的学业。梁诺恒说：“本来是四年的学业，我三年半就读完了，那边会提供奖学金，用来支付交通费用和食宿等。也有职业球队看上了我，但我没法拿到劳工证，所以最终还是回

到了中国。”

梁诺恒在香港的梦想骏其，香港飞马、南华和富力R&F队等球队都踢过比赛，还入选了中国香港队。梁冠聪和梁诺恒都成为了中国香港队的成员，而且都踢后卫，队友分别喊他们“大佬”和“细佬”，梁家兄弟也成为了中国香港足球的一段传奇。

因为太长时间没有回香港了，除了哥哥的婚礼，梁诺恒在假期里的其他时间，也都留给了家人和朋友。“每天会做些锻炼，然后就是陪伴家人，有时候会和朋友一起聚餐，吃个饭。这些年来还是第一次，这么长时间没有见到家人朋友，总想多留点时间和他们在一起。”

梁诺恒离开香港的那天，家人都来机场送他，他和爸爸、哥哥一起拍了张合影。梁诺恒知道，等待自己的又将是一个忙碌的赛季，应该要等今年的中超联赛结束，他才会有机会再次回到香港和家人团聚。

独家专访

