



Vs 贺一然

国青队虽折戟U20亚洲杯，但依然给中国足球留下了很多希望的“种子”，来自长春亚泰的贺一然便是其中之一。在不易出彩的左后卫位置上，他用一个写意的停球过人为球迷留下了很多美好瞬间。

不久前公布U22国家队名单，贺一然的名字也在其中，人们惊讶于这位年仅20岁的小将有如此之快的成长速度，但不为人知的是，其实这个腼腆的湖北小伙早在三年前就已经登上中国顶级联赛的舞台了。

本版撰稿
本报记者 林龙



独家
专访

“跳级竞争，我没压力”

东方体育：入选U22国足意外吗？

贺一然：接到通知的时候我正在上海备战同海港的第二轮联赛。意外是有点，以前只专注于U20亚洲杯，所以从没往这方面想。但也可以说不太意外，感觉自己亚洲杯踢得还可以。

东方体育：安东尼奥之前看过你的比赛吗？

贺一然：这次入队之后，安东尼奥跟我们每个球员都做了一对一的沟通。他告诉我，他以前看过我在联赛以及U20国青队时的比赛。

东方体育：单独沟通？

贺一然：他和整个教练团队一起和我沟通的。主要是他对每个球

员都做了很专业的技术分析视频，然后告诉我他的技战术理念，以及他希望我们每个人在这个体系中呈现出的内容。讲了很多具体的技战术要点。

东方体育：你们U20国青队的几乎整个首发阵容都相当于“平移”入了U22国家队。对此你怎么看？

贺一然：很感谢U22国家队教练团队的信任，还有足协对我们这个集体的爱护和规划。因为我们未来还会有冲击2028年奥运会的重任，足协可能也是希望我们踢更多的国际大赛来为奥运会预选赛做准备。

东方体育：U22国家队是以2003年龄段为主。你们年龄差了2岁，和他们一起竞争有压力吗？

贺一然：没有压力，来球队的每个人应该都处于同一个起跑线。

东方体育：现在训练情况如何？

贺一然：上午、下午各一次训练。上午力量为主，下午技战术。晚上还会有一次会议，主要是技战术分析课。

东方体育：对手的情况熟悉吗？

贺一然：同年龄段的和韩国以及乌兹别克斯坦都交过手。对韩国我们2比0赢了，和乌兹别克斯坦是0比0打平。U22的没踢过，但这次集训也有针对性的技战术部署。

东方体育：现在有怎样的期待？

贺一然：做好自己，执行好教练的战术安排。教练组对我们的要求是，无论比赛还是训练，每球必争，每场都全力争胜。



归化“塞鸟”非常重要

东方体育：谢晖在你心目中是怎样的教练？

贺一然：外界可能很关注他的性格，但在我看来他是和蔼可亲的，一直和队员打成一片。但在足球方面，他做事很严谨，要求严格，尤其是对细节的把控特别严。

东方体育：本赛季中超的前两轮，亚泰接连客场对阵上赛季冠军，而且都输了，但和上赛季相比，比赛内容好了很多。你觉得球队和上赛季相比主要在哪些方面取得了进步？

贺一然：首要一点，球队更好地理解并适应了谢指导的技战术理念。而且每场比赛之前都按照教练组的技战术打法做针对性部署，并严格执行。球队的气氛也一直很不错。

东方体育：塞尔吉尼奥和祖伊这两个所谓“大腿级”球员的离开对球队有影响吗？

贺一然：核心球员的离开，影响肯定有，但有离开的就有新来的。也许

需要时间去适应，但新援也可能比他俩更强。

东方体育：新加盟的奥莫伊胡安弗，在挪超赢得过最佳射手荣誉。你和他一起踢了第二场联赛，你觉得他是怎样一个球员？

贺一然：比赛只踢了一场，但之前一起训练过。我感觉他特别职业，无论训练还是饮食等方面。而且，无论训练还是比赛，他每球必争，也会把自己在欧洲踢球的经验和技战术理念分享给球队的年轻人。

东方体育：塞尔吉尼奥的归化手续已经完成，你和他做了差不多三个赛季的队友，未来也可能成为国家队队友。你认为他对于目前征战世预赛的国足会带来怎样的帮助？

贺一然：他是特别职业的球员，控球很好，在球队由守转攻的时候，不管控球还是分球，也无论是在持球时的决策，还是队友持球时的无球跑动，他都能起到非常重要的作用。

亚泰对青训愈发重视

东方体育：还记得你当初是如何走上足球之路的吗？

贺一然：大概是小学一年级开始的。我在学校接触了足球，而后慢慢喜欢上了它。此后有机会就进入当地足协接受专业训练，就这么慢慢开始了。

东方体育：是在湖北开始的吗？

贺一然：不是。小时候我父母在河北保定工作，所以就在那儿上的学，也是在那儿开始学习足球。

东方体育：那又是如何进入长春亚泰的梯队？

贺一然：9岁时，长春亚泰到我们少体校来挑选球员。当时有很多家俱乐部来挑人，包括当时的恒大、鲁能等。但当时我的教练姜宏明说了很多长春亚泰的优势，包括着眼未来的培养计划，所以最终就选择了长春亚泰。

东方体育：2017年的时候，你和五名亚泰队友一起入选了2028奥运希望之星训练营。这证明了亚泰青训的实力。在你看来，长春亚泰的青训为什么会如此成功？

贺一然：长春亚泰从领导层开始

都很重视青训工作，对梯队队员的培养投入了很多心血。物资条件也投入很多，无论硬件设施还是软件设施，都给我们队员们创造了优秀的条件。亚泰以及长春当地足协如今对青训工作也更加重视了。当初我来的时候，俱乐部只有五支梯队和一支预备队，现在差不多有10支队伍，而且每个队伍的人数也增多了。

东方体育：2022年，年仅17岁的你创下了长春亚泰队史最年轻中超出场纪录。相比大多数同龄球员，你很幸运，对此有什么感受？

贺一然：首先我想感谢我的父母。在我来长春之后他们就回了湖北老家，一直和我分居两地，虽然很牵挂年幼的我，但无怨无悔，一直在支持我踢球。其次，我很感谢亚泰俱乐部，给了我机会并一直以来对我有很好的职业规划。我也很感谢陈洋指导和谢晖指导。陈指导把我提拔入一线队开始踢中超，从他身上我学到很多，而谢指导上任以来对我也都信任。我还想感谢的是当初的启蒙教练姜宏明。

我们有实力但缺经验

东方体育：能否描述一下在U20亚洲杯对沙特比赛结束一刹那的心理世界？

贺一然：不可思议！我们想到过加时赛，甚至想到过点球大战，但就是没有想到过被绝杀。

东方体育：比赛结束后，久尔杰维奇把你们又聚拢在中圈附近交流了很久。还记得他当时说了什么吗？

贺一然：他让我们把头抬起来。告诉我们以后还会有很多大赛要去面对，让我们回俱乐部后好好去训练和比赛，以后争取早日进入更高级别的队伍（国家队），去完成此次未能完成的梦想。

东方体育：你们队友之间在赛后有过交流吗？

贺一然：就是都觉得太可惜了。我们有实力进四强，甚至进决赛和夺冠。最后进决赛的澳大利亚和沙特，我们都认为自己有能力去战胜他们。当然，我们也认为自己还是缺少了点经验，在比赛最后时刻应该更好地去控制比赛节奏，这是我们未来需要提高的地方。很多人都哭了，刘诚宇也许是最伤心的一个，我们都安慰了他。

东方体育：在外界看来，你们这批2005年龄段的球员，是国家对青训重新重视的第一批受益者，此后的队伍

会越来越强。你有这样的感受吗？

贺一然：确实。足协对青训越来越重视，建立了更多的人才数据库，选材面越来越广了。就像长春亚泰俱乐部，现在梯队建设比以前规模更大，而且更系统也更专业。有越来越多的青训人才涌现出来，像梅州客家的魏翔鑫，他才16岁就开始在中超亮相，还有成都的艾比布拉·努尔阿吉，也只有16岁就进了大名单。



谢宗原 摄

想过留洋，崇拜马尔蒂尼

东方体育：你在对卡塔尔的比赛中完成过一次精彩的连续挑球、停球和摆脱过人，给外界留下深刻印象，怎么看待这样的赞誉？

贺一然：其实换成我们球队任何一个球员也都能做出这样的动作。

对于职业球员来说，那可能只是一个基本的发挥。

东方体育：你认为自己最大的优点是什么？还有哪个方面需要提高？

贺一然：可能是心态方面吧，我比较沉稳，但我年龄还小，因此每一个方面都得继续提高。

东方体育：你更喜欢踢中卫还是边后卫？

贺一然：小

时候练的是中卫，但两个位置都能踢。陈洋指导带队时期踢中卫比较多，现在谢晖指导让我踢左后卫，国青队中我两个位置都在踢。没有不喜欢，重要的是看球队战术体系的要求。

东方体育：对未来有怎样的规划，比如留洋？

贺一然：留洋肯定想过，但这是属于未来的话题。现在要先得到更多的出场机会，要更充分地证明自己能力，以及获得更多的经验。

东方体育：你的梦想是什么？

贺一然：在中国踢球的每一个球员，梦想都是代表国家队去踢世界杯。

东方体育：你的偶像是谁？

贺一然：马尔蒂尼！喜欢他场上的气势和呈现出的自信，可能这与我踢后卫有关。

东方体育：足球之外还有什么兴趣爱好？

贺一然：小时候喜欢过打游戏，现在不打了。要说兴趣，不知道逛街算不算？当球队没有训练的时候，我可能会上街去溜达溜达。