

## 打破申花原外援斯基亚维保持的中国顶级职业联赛最年长出场纪录

# 周挺：多踢一天，就是赚到

赛季末的一方队已经不在乎成绩与排名，而是把重点放在了锻炼年轻球员方面。从第25轮联赛开始，主教练贝尼特斯大面积起用年轻球员。他明确表示，年轻球员是球队的未来，现在他要为明年做准备。

秦升有伤，李建滨停赛，赵明剑、杨善平一直不受重用，朱挺、赵旭日早已淡出主力阵容，新思路下，朱晓刚、郑龙也都不出场了。取而代之的，是一群23岁至26岁的本土球员。一方阵容当中，超过26岁的本土球员只有两个，一是张翥，对于门将来说，32岁正是黄金年龄；另一个是传奇，中超赛场上硕果仅存的“70后”球员周挺。

上轮联赛中，周挺代表一方首发迎战河北华夏幸福，从而以40岁又291天创造了中超最年长出场纪录。即使是门将，踢到周挺这个年纪也已经非常少见，他却和侄子辈的队友一样，继续满场飞奔。

摘下了“恶人”标签的周挺正在成为球员的典范。

专题撰稿 特约记者 深蓝

## 漂泊20年，通过试训落叶归根

2016年11月5日，周挺正式宣布离开北京国安。当时他已是将满38岁的老将，人们都以为他将就此告别绿茵场。在私下里，周挺也告诉朋友们，他希望能回大连，为家乡球队效力，如果不成，他真的就要退役了。三个多月后，大连一方俱乐部宣布，周挺以自由身加盟。

当时一方还在中甲，但对周挺来说，这却是一个等了20年的梦。作为大连籍球员，周挺就出自万达青训，在上世纪90年代，万达如日中天，队中的本土球员几乎全都是国脚级，像周挺那样的年轻队员根本就找不到位置。“75后”球员当中，只有3人先后成为了球队主力，他们是出生于1977年的

孙继海、吴俊和出生于1978年的王鹏。年龄略小一些的周挺只能远走他乡，1997年，他被租借到了深圳金鹏；1999年，又追随戚务生去了云南红塔。

这一走，就是19年，从云南到青岛，从深圳到北京。后来大连足球逐渐滑落，跌入低谷，但对于那些未能代表家乡球队参加联赛的大连籍球员来说，始终都有一个返乡的梦。周挺就是其中之一，在被普遍认为已到退役年龄的时候，他回来了。

当时，一方在万达的支持下，正奋力冲超。残酷的职业赛场上，球队不是养老院。周挺能够被接纳，凭的是保持得非常好的身体状态和竞技状态。虽然有孙继海的推荐，但当时一方的

主教练卡罗对周挺还不太了解，顾忌到他的年龄问题，要求他去昆明随队试训。像周挺这样的成名球员，按理说不大可能接受这样的要求，而且，当时也有其他球队找他，其中就有中超球队。“但我还是觉得，如果我再出去踢，再走一圈，最终还是要回家。可能金钱对我不是特别重要，到了这个年纪，最重要的是梦想。”

经过一周时间的试训，卡罗决定签下周挺。“我最大的愿望就是能够加盟家乡球队，一是家庭原因，二是确实想帮球队冲超。大连的球队必须参加顶级联赛。”周挺说，“在这个年纪才回来，从结果来看，还是比较好，是我以及大家所期望的。”



“

我最大的愿望就是能够加盟家乡球队，可能金钱对我不是特别重要，到了这个年纪，最重要的是梦想。”

## “恶人”已是过往，现在他是贝尼特斯眼中的模范

周挺如愿以偿。2017赛季，一方提前完成冲超任务，周挺以主力身份参加了该赛季大多数的比赛。经过了一段时间的恢复和适应之后，从那一年的5月份开始，他就坐稳了主力位置。

即使是在中甲，38岁的老将也很罕见，出乎很多人的意料，接下来周挺又随一方征战了两个赛季的中超，而且出场次数不少，只要上场几乎都踢满了90分钟，除非在场上意外受伤，他从未因体能问题被中途换下。从卡罗到马林，从舒斯特到崔康熙，再到贝尼特斯，3年来一方的5任主教练都对周挺给予了最充分的信任，像他这样的老将，经验自不必说，能够和年轻人一样满场飞奔，已经令人赞叹。左后卫、后腰、中后卫，周挺成了主教练手中的一枚重要棋子。

贝尼特斯对周挺的评价是：“周挺体能非常充沛，可能和十年前比有一定差距，但他有很好的阅读比赛的能力，能够把这些运用到比赛当中，是年轻球员很好的榜样。”

周挺也在不断刷新着中超相关纪录，现在，他是中超最年长进球队员，也是最年长出场队员。本来，老队员普遍都面临着与年轻人竞争的危机感，但踢到周挺这个份儿上，心态已经非常平和。“现在对我来说，踢一天赚一

天，包括训练课，练一堂就少一堂。今天我代表大连一方，可能明天不在这儿都不知道。”

心态越好，职业生涯越长。8月17日，一方俱乐部宣布，与周挺、朱晓刚、孙铂、崔明安续约。其中，年龄最小的崔明安比周挺小了15岁，要叫周挺一声“叔叔”。

但足球绝不只是心态问题，周挺能够成为中超赛场上的奇迹，靠的是严格的自律。“踢到这个岁数，自己的作息时间，包括每天干什么，训练该怎么做，已经养成一种习惯了。可能踢一场比赛，年轻队员一天就缓过来了，我得3天。没办法，运动员到了这个岁数，自己最了解自己。”

年轻时的周挺是一个毁誉参半的球员，他作风硬朗，体能好拼劲足，但也因为犯规较多，经常与对手发生冲突，而被冠以“恶人”称号。年龄大了，场内场外都愈发自律。33个月前，当周挺加盟一方，还有很多人在拿他的过往说事，但近3个赛季以来，周挺在场上从未有过恶意犯规的事发生。“恶人”早就摘帽了。

职业球员总有告别的那一天，但正如周挺所说，多踢一天，就是赚到。如果有一天，他要退役，也不会离开足球。周挺的愿望，是将来能够成为一名教练。

2019赛季日本J2联赛最后一轮，横滨FC在主场2比0击败爱媛FC，以亚军的身份升入J1联赛。横滨FC队内“活化石”——52岁的三浦知良，有望在明年打破J1最高龄出场纪录。为了保持良好的竞技状态，刚结束一年比赛的三浦知良没有给自己放假，而是已经着眼于新赛季。



## 53岁也能踢日本顶级联赛！三浦知良透露“常青”的秘诀

本报记者 葛敏

由于给东京奥运会让路，2020赛季日联杯将史无前例地先于联赛开战，2月11日开始小组赛，而日职联将在2月21日开幕。紧凑的日程下，横滨FC全队没有在庆祝上花费大量时间，尽管这是球队时隔13年重返J1联赛，“已经制定好了计划，自己每年备战都进行得很早，这一点是不会变的。”三浦知良将在2月上旬在关岛开启训练。

前天的横滨FC球迷见面会吸引了众多媒体前往报道，“我以为，柏太阳神对京都那边会更受瞩目。”三

浦知良先和大家开了个玩笑，同样是J2最后一轮，柏太阳神在已经确定升级的情况下，13比1“血洗”京都不死鸟，一场比赛创下多项联赛纪录。

升级那夜，三浦知良在最后时刻替补登场，在全场球迷的欢呼声中，与队友一起迎来终场哨响一刻，“那是一个美妙的夜晚，我们在最棒的氛围中深受感动。”不过，胜利的喜悦仅仅留给那个夜晚，三浦知良迅速转换模式，“现在已经进入平时训练、比赛的状态。”

根据联赛规定，11月26日，球队计划进行面向新赛季的身体检查。事

实上，三浦知良刚刚在10月29日做过包括脑部检查、胃镜在内的体检，他笑言：“一个月做一次体检，像个‘健康宅’。”三浦知良还会每周做一次血液检查，而这正是这位52岁老将依然能奔跑在第一线的秘诀，严密、精细地检查自身身体的每一处变化。

2006年，横滨FC成功升入J1，却在第二年遭到降级。为了避免相同的经历再次发生，球队现任主教练下平隆宏早在三个月前就要求队员保持危机感，“照这样下去，就算升到J1，一年过后也会降级的。”

“教练的理想很高，要求我们在方方面面提高。”三浦知良在用实际行动回应着下平教练，他表示自己做好了面向J1进行艰难训练的准备，“要向着更高的目标前进。”

以53岁的年龄迎接J1联赛，“活化石”三浦知良的战斗才刚刚开始。