

# “隔离结束，我要出去闯闯了”

## 为了更精彩的未来，周俊辰将赴青岛黄海“练级”

比起周俊辰这个名字，关系好的朋友或是球迷，更喜欢称他一声“周爆”。周俊辰自己解释，这个外号涵盖了速度快，爆发力强的特点，又有脾气火爆的意思。因为前者，周俊辰备受教练们的信任，是场上的奇兵利刃，因为后者，他也曾深陷禁赛漩涡。

2月28日晚，周俊辰发布微博宣布自己将暂别申花，启程青岛黄海的租借之旅。“努力，为了更精彩的未来。”在离开上海前，周俊辰心里还有一件重要的事，“等疫情结束后，挑个节日再去次根宝基地，或者打电话和徐指导说一声，学生要去外面闯闯了。”



本版撰稿 本报记者 龚哲汇

结束了国奥的比赛后，周俊辰和队友们一同前往海南海口归队报到。因为之前随国奥队训练，且上场时间不多并未造成明显疲劳，主教练崔康熙便安排周俊辰、蒋圣龙和刘若钊参加全队的正常合练。但在两天后，训练场上却不见了周俊辰的身影，“练了两堂课课后受了点伤，然后我就在酒店里进行训练。”

也正是这个时间段，申花方面接到了来自青岛黄海的消息，对方有意下赛季租借周俊辰，欲询问小将本人的意愿。“我还是考虑了几天的，毕竟这将决定我未来一年的职业生涯。”没过多久，俱乐部高层也来征求他的意见，“我心想能有机会去锻炼锻炼，对于年轻球员来说总是好事。”

上赛季，解禁复出的周俊辰替补出场六次，上场时间只有6分钟。诚然在这个年纪，登上中超舞台已经领先太多同龄人，何况是为自己儿时梦想的球队效力。但是在申花阵中的相同位置上，有沙拉维和金信煜等大牌外援，也有师兄曹赟定等实力选手。周俊辰自认为，如果明年不能对这个数字完成突破，他将远远落后心中预期的模样。在海口再三斟酌，小将下定决心，向俱乐部表达了暂时离开球队的想法。

彼时青岛黄海还未正式集结球队，离开申花后的周俊辰回了趟上海，和家人共度春节。饭桌上自然也少不了对未来的讨论，“家里人也挺支持的，因为他们认为外面机会多。”大年初五，周俊辰前往青岛与球队会合，第

二天便正式以黄海试训队员的身份，一同前往了迪拜。

“去外地踢球的上海球员不多，就我个人而言，这也是第一次离开上海，总归会有一些不适应。”除了同去黄海试训的王伟，抵达迪拜的周俊辰在青岛队中并无熟人，球队之于他完全是一个陌生的环境。“一开始和王伟哥说说话，但是毕竟是职业球员，也要学着习惯起来。”

与迪拜当地球队进行一场热身赛后，周俊辰又一次上了青岛黄海的新闻。中超升班马5比1大胜对手，周俊辰代表球队出战并完成双响，一度让青岛球迷大呼如获至宝。“其实那个对手不是很强，主教练也是安排我在前场每个位置都有所尝试，看看具体的可行性。”那场比赛，主教练利略安排周俊辰与外援科莱奥搭档锋线，在比赛中让他尝试中锋和影锋两个位置。“主教练布置的战术自由度更高一些，个人的发挥也更加自由。”

2月19日，结束了阿联酋冬训的青岛黄海启程回国，并于晚间抵达青岛，随后球队上下进行放假休整，周俊辰也趁空隙返回上海，等待俱乐部的通知。因为疫情还未完全得到控制，周俊辰只能在家中体能和力量训练以保持身体状态。从返回上海到今天，恰好14天的隔离期结束，周俊辰也终于可以喘口气，出门小范围地走动，调整身心迎接职业生涯的新起点。“感谢申花和黄海给我提供机会。新赛季的目标，首先是希望能有更多的出场时间，然后尽可能地减少伤病出现。身为一前锋，希望可以在中超的舞台上，帮助球队取得更多的进球和助攻。”

## “要对自己提更高要求”

上赛季U19足协杯，周俊辰先是在半决赛独造四球淘汰山东，决赛梅开二度帮助申花摘得桂冠。赛后，周俊辰被评为本届赛事的最佳球员。观看比赛的申花球迷感叹，周俊辰在比赛中以一敌众的能力，早已超越了相同年龄段的层次。“其实不能因此感到骄傲，因为全运会我们这批99/00拿了冠军，U19的对手是00/01年龄段的，加上我之前已经上过一队了，应该对自己提出更高的要求。”周俊辰解释说。正值周俊辰伤愈复出，俱乐部希望能借这个比赛帮周俊辰找找状态，“在海埂高原地区比赛，还能帮助俱乐部在青训上作出贡献，也是一个双赢的局面。”

回忆起伤病的折磨，周俊辰依然还有些后怕。足协杯主场对阵重庆斯威他不慎受伤离场，按照原本计划，他会在足协杯赛后前往国青报到，甚至在受伤前，他还把最喜欢的两双战靴放进了行李箱。“那次受伤真的很严重，”赛后周俊辰前往华山医院接受诊断，“医生说我的腿上力量太大，爆发力和速度都有，但是向心力不足，导致我急停时不慎受伤。”

因为从小速度爆发是个人特长，周俊辰在平时会通过训练强化优势。在健身房的时候，周俊辰可以半蹲举起180公斤的重量，这个数字近乎是他本人体重的三倍，就连在申花队中，也鲜有人可以做到。

用周俊辰的话说，康复的日子是

心理和身体的双重折磨。位于金桥的康复中心，每天都有运动员前来接受治疗，“那些膝盖或脚腕受伤的运动员，天天要掰腿，医院里的惨叫声此起彼伏。”而肌肉受伤周俊辰也只得坐在病房里，不知道何时能回归赛场，“而且因为受伤之后，再要去锻炼这个地方，或多或少有些心理阴影。场上我是不会在乎，但生活上我会格外当心保养。”出院后，周俊辰请医生们吃了个饭，对他们一直以来的照顾表达感谢。

去年，周俊辰还获得了一次前往格纳拉达U23队试训的机会。只不过两堂训练课后，刚刚伤愈复出的周俊辰又出现了肌肉发紧的情况，“当时格纳拉达的队医给我做诊断，希望我能再休息一周。”这让只有两周试训的周俊辰有些紧张，“不过他们后来打消了我的顾虑，专门为我延长了一周的试训时间。”

尽管沟通上有些障碍，但足球就是最好的语言，伤情改善的周俊辰用能力得到了主教练的认可，他也感受到了国内外训练方式的差异。“国外的训练课程少，但节奏更快。”球员们两个项目中的时间只够跑个来回喝一口水，不像在国内有时还有5到10分钟的间隙。“包括比赛的节奏，也比国内同年龄段更快，而且即使是对抗赛，队友之间也不会相互收脚刻意保护。”三周的学习归来，也让周俊辰对自己过去的训练有了更多的思考。

## 读书+训练 禁赛中成长

有年少成名的运动员，若是缺少自省的能力，终将被名利所反噬。

周俊辰吃过这样的苦头。禁赛一年的消息铺天盖地，那一晚周俊辰的手机被打爆了，亲友、记者的消息源源不断。禁赛的日子里，周俊辰上午训练，等到队友们走后再跟着教练加一堂训练课。有时球队打客场，就连梯队的小队员都放假的时候，周俊辰独自一人空荡荡的康桥基地“看家”。“那时候我连基地的房间都不会出，脑子一片空白。”

好在周俊辰是幸运的。俱乐部领导和教练看到他消极的样子，没有第一时间强行勒令停止，“我允许你想不开，我允许你一个人颓废，但是一个月之后你就必须要给我回归正轨。”周俊辰对这句话记忆犹新。提前解禁后，周俊辰发了一条长微博，字里行间读者能明显感觉到他的成长。三个月后，周俊辰被同济大学录取，“现在也是大学生了，各方面都要发展。录取后也了解了一些专业内容，好好学习，天天向上。”

解禁复出后，周俊辰格外珍惜为国效力的机会。在去年中国U20同贝尔格莱德红星二队的比赛中，周俊辰上演了一出连过数人的好戏，甚至一度在禁区内把对方高大的后卫晃倒在地。出了洋相又是比分落后，红星队员用言语和肢体动作不断挑衅周俊辰，可他全然没有理会。“场上只要打出自己的东西，你进他球，你赢他才是硬道理。”

而在国奥队期间，周俊辰在对阵伊朗队时出任首发。在比赛赛前，时任国奥备战组长的高洪波曾组织所有球员开会，希望大家在会上畅所欲言，一起商量怎么踢。“有一次我就说，我们一直被对手牵制着节奏，比赛时间一长很容易身心俱疲。节奏上的差距放大了实力上的不足。”最终0比1不敌对手，也让“跳级生”周俊辰坦言，“一次经历一次成长，希望可以在下一届的U23亚洲杯上弥补。”

## “离开上海前，一定好好和徐指导道个别”

小学时师从普陀足协的归志华教练，再到跟着申花梯队教练许逸斌，随后前往崇明岛师从徐根宝。过去每次比赛归来，心存感恩的周俊辰总要和教练们聚一聚，讨论彼此的近况。“我的启蒙教练一直狠抓技术，得益于此现在我的基本功也比较好。”回顾自己的足球成长之路，周俊辰感慨能够遇到恩师，是他最大的幸运。

去年10月，本报出版了一本记录上海体育发展70年的书籍，因为书中有一篇详细描述了关于徐根宝和根宝

基地的故事，周俊辰也购来书本专门阅读。“其实大多数的事情，在根宝基地时就听说了，徐指导贷款办足校有多难，所有基地的小球员都知道。”

即便一天三次的魔鬼训练，即便教练常挑最热的下午进行比赛，周俊辰回想在岛上的日子，总是美好而纯粹。“没有在徐指导那里的沉淀和磨砺，也不会有全运会的冠军，以及加盟申花的机会。”去年，徐根宝给周俊辰打了个电话，邀请他一起参加一档电视节目。当天的演播室，范志毅、成亮、

武磊、吕文君、曹赟定等人齐聚一堂，看着台下还坐着比自己更小的师弟，周俊辰又一次触景生情，“太亲切了，感觉像回了家一样。”

来到申花的第一年，师兄范志毅成了周俊辰的教练，“那时候范导也挺看好我的，我刚到队里，因为体能不太好，范导就专门让预备队的韩国教练带我拉体能。”而到了一线队后，师兄曹赟定又成了自己的队友，“在这个位置上，我认为定哥是最优秀的本土球员了，而且平时他在训练场上也会给

我很多帮助，我也会学习他在场上踢法的合理性。”师出同门，即便在离开崇明后，“根宝”这个名字依旧将这些球员紧密地联系在一起。

申花足协杯夺冠后，因为国奥队赛事，周俊辰没能和师兄曹赟定、艾迪等人前往根宝基地拜访恩师，“当时我们几个给徐指导打了个电话慰问。”而受到疫情影响，目前周俊辰也只能在家中，“等到疫情过去了，在球队集中前，有机会的话一定要去次崇明，好好地拜访徐指导。”