



独家
专访

顾超 | 尝过冠军会上瘾 荣誉献给徐指导

两年前的这个时候，目睹武磊、颜骏凌、王燦超、吕文君、蔡慧康等捧起中超冠军奖杯，顾超心里的三种情绪互相交织：羡慕、佩服、激励；两年后的今天，江苏苏宁以总比分2比1力克广州恒大，夺得俱乐部历史首座中超冠军奖杯。终场哨响，球门线前的顾超刹那间有些不敢相信眼前发生的一切，直到目睹队友们开始狂奔庆祝时才反应过来……

本版撰稿 首席记者 刘闻超

“

尝过冠军滋味后感觉会上瘾，迫不及待想要再去争取更多荣誉。”

“能拿冠军是因为姿态低+饥饿感”

东方体育：首先是恭喜你 and 球队一起夺得职业生涯首个中超冠军，当时心情如何？

顾超：第一时间我感觉有点不敢相信，这一切就这样成真了。我记得当时终场哨响的时候，我还一度站在那里，后来看到吴曦他们开始庆祝的时候才反应过来。拿到冠军的心情当然很开心，这是我们球队首个中超冠军，对我来说也是如此，职业生涯里的第一个中超冠军，确实很有意义。

东方体育：在你看来，球队能够最终问鼎的原因是什么？

顾超：现在回想起来，感觉之所以能够走到最后，是因为我们相对来说把自身姿态放得比较低，从一开始就没有想太多，就想着一场一场去拼，努力实现一个又一个的小目标，只有到了

一个阶段之后，才会去想下一件事情，一步步走得脚踏实地。

东方体育：那么在这一步步过程中，哪个阶段给你感觉比较困难，后来又如何克服？

顾超：今年的这个赛制、赛程对所有球队来说都没经历过，从分组来说，我们所处的大连赛区强队很多，一开始我们就做好了这样的困难准备。我觉得还是第一阶段比较困难，尤其是第一阶段进行到中期时，我们被富力逼平的那场球前后，那段时间比较危险，在那之后还要踢恒大，如果不能赢下后面两场球，甚至一度有跌出前四的危险，在这样的压力之下，全队还是非常团结，凝聚力很强，最后一起扛了下来。当我们有条件进入前四之后，就想争取再往前靠一靠，不然可能就

要踢苏州赛区的第一名，所以从战略上来说，还是那个想法，一步步来。

东方体育：苏宁全队在决赛中展现出的欲望被外界认为是最终能够夺冠的关键之一，作为球员们你们当时是怎么想的？

顾超：可能就我个人来说，还是像之前说的那样，到了决赛之后才会真正想要去冲击，但其实脑海中也不会太多想法，更多的还是专注于比赛，做好主教练布置的工作，毕竟如果想得太多反而效果不一定好，赢球是最重要的。最初我们想要先确保能进亚冠，当然作为球员，肯定渴望拿冠军，不过同时我们也清楚，联赛冠军要比杯赛冠军困难许多，只有当我们真的走到那一步的时候，很多内心的追求与渴望就是自然而然地流露出来了。

“伤病防控得好，外援反击能力强”

东方体育：备战初期，苏宁也面临不少困难，但球队在联赛中为何能始至终都保持着稳定？

顾超：确实，这也要归功于整个教练组和我们大家共同的努力协作。主教练也不是第一年带我们了，今年这样的特殊时期，大家非常团结，即便他们还没回来的时候，我们也是按照要求训练，技战术层面之余，球队在伤病的防控上也做得很出色，保护措施比较多，整个赛季打下来，每个人身上可能都会有些小伤病，但几乎没有因为大的伤病导致长时间缺席比赛，这也是我们最终能够夺得冠军的一个关键因素。

东方体育：决赛开始之前，外界普遍认为恒大的实力要更强一些，你们是如何备战这两回合比赛的？

顾超：主教练以往在西亚执教时，有过很多带队夺冠的经验，他非常清楚这样的比赛需要如何去踢，也知道如何按照我们的人员配置去制

定相应的技战术。面对恒大，我们在第一回合需要尽可能确保的就是不丢球，把悬念留到第二回合。相对来说，恒大的压力更大一些，因为我们进入决赛某种程度上来说已经超额完成任务了，全队思想上没有什么包袱。具体到比赛当中，我们确实是在第一回合中立于防守，恒大的实力有目共睹。至于第二回合，我们赛前能够想到的预案都做好了，90分钟、120分钟乃至点球的准备，因为我们知道，第二回合恒大肯定想要发动进攻，我们争取抓住反击的机会，确实决赛当中我们也有一定的运气，最终依靠大家的努力拼了下来。

东方体育：决赛一度两球领先还多一人，当时球队的心理层面如何应对这样的局面？

顾超：直到终场哨响前，说真的没有一刻我们觉得这个冠军已经稳了，其实2比0的时候我感觉反而是最危险的，尤其心理上不太好把控，恒大后来

确实也扳回一个。但是总的来说，我还是把控住了自身，也因为之前半决赛时和上港交手时有过多一人作战的先例，所以更加清楚要如何去应对，该怎么踢还是怎么踢，该压出去的就是不要退，顶住对手。

东方体育：苏宁的几名外援在冲击冠军路上也做出了极大贡献，平时在球队中大家如何相处？

顾超：我们的外援反击能力实在是太强了！其实无论什么样的战术，都需要出色的球员去完成，在这点上可能我们球队的外援和我们这个整体就是完美的契合，他们具备了优秀的个人能力，也愿意为集体付出，在职业性方面无可挑剔，场上场下也没有什么大牌之分，我真觉得瓦卡索“跑不死”，哪怕让他踢120分钟我相信他也还是能抢，有他在中场，我们后面压力也会小很多。主教练的情商也很高，无论是本土球员还是外援，都相当认可和信赖他。

夺冠第二天上午，顾超在自己的朋友圈里贴出了自己与队友和教练们的合影，并配文：不忘初心，方得始终。两年前为上港队中的一众好兄弟高兴，现在顾超自己成为了当仁不让的主角，他说这一路上真的要感谢许多人。

“不管是教练、队友还是我自己，感谢俱乐部、教练组的培养和信任，以及比赛中的技战术布置，这些都是球队保持竞争力的基础。也感谢家人，今年特殊时期之下，很长时间不在家，他们一直在无条件地给我鼓励和支持。同时也感谢自己一直在坚持，哪怕碰到一些挫折，也能够用最快速度爬起来。一个人的成功不是光靠自己，也需要其他人的帮助。”顾超说。说起这些，顾超自然而然地又想到了恩师徐根宝，下次再有时间去拜访时，他也有了新的身份，那就是又一个从崇明基地走出的冠军球员，“我也算没辜负徐指导，这个冠军想献给他，无论是我还是上港队里他的那些弟子，我们能够取得这些成绩，都和徐指导的培养分不开，感谢他把我们这批人带出来。”

“封闭比赛更知己知彼”

苏宁成功夺冠，特谢拉们的发挥功不可没，但其实构筑起苏宁全队核心框架的，还是离不开一批当打之年的本土球员。包括队长吴曦在内，绝大多数主力都刚过而立之年，可谓是职业生涯黄金期，顾超也是其中之一。

两年上港夺冠时，他心生羡慕，不过更多的还是激励，“当时我就觉得，小颜他们的付出有了回报，反过来我也曾问过自己，我的付出什么时候会有回报呢？”问归问，重新回到现实，还是得一点点积累，转眼两年过去了，苏宁和顾超终于在一次次冲击之后将梦想照进现实，从这点上来说，恒大无异于一块最好的“试金石”。“不光是决赛，每场比赛‘功课’都做得比较充分，赛前一直看比赛录像，其实封闭环境也有好处，平时没事的时候就能多看看比赛。守门员教练也会和我沟通，比如针对下一场对手，我们会在赛前几天的训练中，模拟对方一些惯用的进攻场景，包括射门、传中都环节都会有，做到知己知彼。”顾超说。

受疫情影响，以奥拉罗为首的苏宁外籍教练组，直到中超开赛前不到一个月才返回球队，无形之中也给球队的备战带来不少困难。那段时间，顾超曾一度体验了一把门将教练的滋味，“守门员教练会根据一周的训练计划来交代我们，比如今天练什么，明天练什么，有时候他会和我说，有时候我也要自己去找一些项目，下午训练前

半决赛中，苏宁在相对被动的局面下逆转上港挺进决赛，双方第二回合战至加时最后关头，顾超在关键时刻连续扑出杨世元和王燦超的两次射门，力保大门不失。这些年场上各为其主的同时，顾超和自己的那群好兄弟从来没有断了联系，颜骏凌受伤当晚，他就给曾经的同居室友发去了信息：“伤病是运动员最大的敌人，希望你不要受到影响，早日康复回到球场。”除了颜骏凌，顾超话语之间也流露出自己对于上港年轻门将陈威的关注，在他眼里，陈威的表现堪称出色，而事实上包括他自己和颜骏凌在内，又何尝不是像这样一步步走来，“门将就是靠比赛‘喂’出来的，我记得我们守门员教练说过，门将就是靠失误才能成长起来，站在这个位置上，势必要承受许多。”关于舆论压力，确实没有多少人比他更懂了。

下一个目标是什么？对顾超而言，答案一点都不复杂，“继续争取更多的荣誉！我觉得尝过冠军的滋味后就会上瘾，不希望自己躺在功劳簿上，更想来几次这样的经历。”

和其他几个守门员沟通，这种体验倒也新鲜，站在不同的角度，对足球或者说这个位置也会有种新的认识。”

以往常规赛制期间，顾超会去打拳击，那是他在2017赛季之后接触的新项目，起因很简单，就是想“找回自己，找回自信”。在那之前几年，顾超经历过伤病，也遭遇过竞技层面的挫折及其所带来的舆论压力。如今，这些都是过去的事了，他早已能从容面对，年龄是一方面，更重要的还是他清楚自己一直在努力，“今年打不了拳了，所以就在训练之余，自己做点力量训练，哪怕不是天天去健身房，也能在房间里做点核心力量训练保持身体状态，因为只有你自己最清楚自己的身体情况，什么时候该训练，什么时候该休息。球队通常下午训练的话，早上我也会做点力量训练，就是有时候会容易吵到楼下的队友。”说到这里他不禁大笑起来，赛季期内，顾超的房间位于酒店五楼，他楼下的海米提这下就成了“受害者”，“有时候一大早在房间里做力量，或者一些蹦蹦跳跳的动作时会吵到他，然后他就会给我微信上发个表情。”

“要做最佳门将！”两年前这还是顾超的目标之一，如今和球队一起夺得冠军，他已不再习惯把任何目标挂在嘴边，原因很简单：“打铁还需自身硬，先付诸行动把自己做好了，所有的一切才会水到渠成。”