

Who | 朱越·老大哥都很照顾我

未来可期



上月底才从隔离酒店回家，休息了不过一个星期，朱越便又收拾东西回到了康桥基地，参加上海01全运队的集训。为了调整好身体状态，他特地比规定时间提前了两天到队，自己去健身房做些训练。

这周五，2001年龄段国青也要在上海开启新一期的集训，朱越的名字毫无意外地出现在了名单中，这意味着他或许还得转移阵地去往国青报到，并且有很大概率因为时间冲突而缺席申花一线队的第一阶段冬训。

独家专访

“隔离那些天 越练越精神”

酒店房间里，朱越总能听到隔壁的金信煜用器械健身的声音，另一边则是曹赟定加练时传出的低吼，这些声响都像警报一样督促他保持锻炼，时刻维持一名职业球员的身体状态。他还记得结束隔离那天，打开房门，第一眼看到的是满走廊的健身器械。

本版撰稿 本报记者 徐杨一凡

去年这个时候，申花已经驻扎海口开始了冬训，朱越从预备队被提拔了上来，跟随一线队一块儿训练。“那会儿其实我已经有预感了，所以动力特别足，练得比平时还要努力，因为我知道自己和一线队还是有一定距离的。”再回想起当时的画面，兴奋劲儿早过去了，但流过的汗水他还记得。

从预备队晋升到一线队，是每个年轻球员的梦想，这梦想有时能成真，更多时候却是一道天堑，大部分人在这里倒下。朱越是前面的那一小部分人，作为申花01梯队的队长，他是同龄人里的佼佼者。

“国青队的体能测试，每个项目拿前三的人，名字后面会画条杠杠，我只有体能一个项目没有标记，其余全被标红了。”说起这个，朱越有些小得意。老天赏了他碗饭吃，他吃得很卖力，一粒都不想浪费。

朱越显然不满足于仅在同龄人中出类拔萃，他深知自身还有不少短板，尤其是在先后体验了中超和亚冠后，他越发感觉到自己和老大哥们的差

距。经验和意识先不去谈，这是需要通过时间来积累的，急不来，为此朱越每场比赛后都会仔细回看录像，分析自己的失误和不足，研究其他球员的处理方式。

朱越还有别的烦恼，“我的身体有些单薄。”身高一米八三，小头小脸，身形颇长挺拔，放在大学校园里，朱越应该挺受女生欢迎，但在球场上确是偏瘦弱一些，距离这个身高的标准体重还差了六七公斤，并不容易在对抗中压制对手，这对于一名后卫角色来说是有风险的，他因此没少加强锻炼。

“我属于敏捷爆发型的，体能不是强项。”这是朱越长期以来对自己的定位，今年来到了职业赛场，他更能体会到快节奏的成年比赛对体能的要求，这让他有了些许危机感。

能意识到问题自然是好的，不过到了赛场上，朱越却时常能展现出超乎预期的潜力。和蔚山现代的首回合亚冠比赛，朱越首发并打满了全场，赛后球迷们对他的表现大加赞许，但没人知道他在第50分钟就抽筋了，是咬着牙踢完了比赛。他对此倒不以为然，“你第一次踢不得拼命点吗？”



终于吃上妈妈做的菜

朱越小时候身体不太好，总是要往医院跑，爸妈便寄希望于运动，指望踢球能提升他的身体素质。哪知踢着踢着，朱越非但强健了体魄，一不小心还走上了职业道路。

掰着手指算了算，朱越自己都有些震惊，“啊，我居然已经踢了十四年球了。”从小学一年级正式开始学踢球，他的足球生涯在同龄人里算长的了。

不过小学时期他也练过别的运动，比如有一次就代表学校参加了一场市级运动会的跨栏项目，还在赛场边上遇到了当时正参加沙坑跳远比赛的周俊辰。

出生于江苏，自小便跟随父母来到了上海，朱越笑着说自己“从小就是申花球迷”，有着一个“儿花梦”。“有一次我爸开车带我去踢球，当时我第一次听车载电台里的比赛解说，听的就是申花的比赛。申花应该是我知道的第一支国内球队了。”朱越能回忆起很多与申花有关的巧合，“我小学的时候，第一次踢正式比赛，就是在康桥基地。”

朱越的父亲当过兵，对儿子的管教在任何标准下都称得上严格，这也让朱越养成了自律的习惯和老实的性格。但早些年的“小朱越”可不这样，他没少闯过祸，调皮捣蛋的事情一样不落，父亲都不知道打断了多少根衣架。可能是被打服了，也可能是自个儿幡然醒悟了，现在的朱越听话懂事了，发了工资都先交大头上交父母保管，自己只留一些生活费。在家的時候，朱越有时也会下厨，他能做一些家常菜，据他自己说，味道不错。

隔离期间，朱妈妈想儿子，想得天天与他视频，以前从没那么勤过。朱越也乐得和妈妈聊天，从多哈时期他就开始想念妈妈做的饭菜，隔离后期靠零食礼包和榨菜拌饭度日的他更是对家里的饭菜味思入骨髓。好在解禁回家后的那一个星期他终于如愿以偿，妈妈的手艺让他一天能吃四顿。

如今，朱越早就成为了爸妈的骄傲，有他上场的比赛，爸妈会招呼亲戚朋友一起来家看球，为他远程助威，“这么一来我压力就更大了。他们还说每次看我倒地都很揪心，怕我受伤。”朱越“吐槽”道，这于他也算是甜蜜的负担了。

去年，虽受疫情影响，各级赛事停摆了大半年，然而国青集训、中超、亚冠，长短短短的封闭生活没断过，朱越在家待的时间不多。今年对于朱越来说依然会是忙碌的一年，全运、国青、中超，事情一茬接一茬，但他已经做好了准备，用年轻人的激情与活力迎接所有未知的挑战。

梦幻起步 让崔康熙赛后开起玩笑

用四个字形容上个赛季，朱越说是“挺梦幻的”，他怎么也没想过自己会在15天里接连完成中超和亚冠赛场的首秀。

在申花赛季前一线队全家福里，朱越的脑袋是被PS上去的，他原本已经做好了跟随国青队出战中乙的准备，哪晓得竟在中超第二阶段开始前被招了回去。

在苏州那会儿，朱越没怎么睡好觉，眼看队里的伤员越来越多，他上场的几率也日益增大，心里一半是期待，一半是紧张。于是有好几天他都牙疼

得厉害，怎么吃药治疗都不管用，很多次凌晨三四点钟，室友温家宝一觉都快睡醒了，朱越还在床上痛得龇牙咧嘴没法睡觉。“我以前还想着疼疼到哪儿去，现在领教了，确实受不了。”

等终于牙不疼了，他还是睡不好，无奈生物钟调整不了，每天依旧8点多就起床了。吃完早饭稍作休息，朱越会和汪海健去找体能教练，请他带着加练。当然，队里找体能教练帮忙的不止他们，因此前者基本无休，大部分时间都泡在了健身房里，“后来有一天他都觉得累了，问我们能不能让他歇一天。”

日子一天天过去，转眼来到了与河北华夏幸福的最后一场比赛，申花首回合4比1的大胜让这场二番战基本没了悬念。朱越总算迎来了自己的处子秀，他没有怯场，在攻防两端都相当积极，还有几次颇具想象力的传球，让不少看客眼前一亮，甚至不相信他是初登职业赛场，连主教练崔康熙都有过这样的想法，他在赛后半开玩笑地对朱越说，“看你表现不像是第一次踢中超嘛。”

结束中超联赛，朱越以为自己可以放假了，他压根没想过队里会把他带去

多哈，他还特地去烫了个头庆祝即将开启的假期生活。朱越对新发型满意得很，不过当他顶着这头小卷毛出现在与蔚山现代赛后的采访里，有球迷揶揄他，“怎么十几天沧桑了这么多？”

在多哈，朱越不仅牙疼，还大把大把掉头发，国际比赛的压力和陌生的饮食与环境让这个年轻人有些不适应。可也就是这种时候，他的潜力被放大了，因为这些负面情绪并未影响他在球场之上的表现，他仍旧有着超乎年龄的成熟和稳定，虽也有过失误和纰漏，但客观评价只需四个字，瑕不掩瑜。



隔离结束 满走廊的健身器械

朱越时常感叹自己是幸运的，一路走来基本顺风顺水，上赛季球队伤病满营对成绩不是件好事，却给了他这样的年轻球员崭露头角的机会。

“队里的老大哥都很照顾我。”朱越是懂得感恩的，老队员们在业务和生活上给他的帮助他都记在心里，“比如九哥(孙世林)就经常跟我讨论场上场下的事情，告诉我怎么调整心态，超哥(于汉超)在赛前赛后也会鼓励我，有一次中场休息时他对我说，希望你能放平心态，如果我能适应亚冠这样

的亚洲顶级赛事，那么回到中超也不会有什么问题的。”

在这样的氛围之中，朱越即使是年纪最小的新人，也没有丝毫的慌张无措，很快便融入到了球队中，他觉得队里的每位老大哥都很好相处，没有谁会拿辈分和资历说事。

唯独有一个人让朱越在刚接触时有些“害怕”——曾诚，他的脸上难得露出笑容，总是板成扑克，一副“生人勿近”的严肃姿态。不过一段时间后，朱越打消了原先的念头，他发现

曾诚并不像他以为的那样难以接近，私下很好相处。“曾哥还是很帅的。”他由衷感叹道。

老队员们日常的所作所为也在影响着他。隔离期间，朱越总能听到隔壁的金信煜用器械健身的声音，另一边则是曹赟定加练时传出的低吼，这些声响都像警报一样督促他保持锻炼，时刻维持一名职业球员的身体状态。他还记得结束隔离那天，打开房门，第一眼看到的是满走廊的健身器械。