

He Longhai

新  
申  
报  
到何  
龙  
海独  
家  
专  
访

元宵节那天,何龙海紧接着约尼奇和巴索戈两名外援后官宣加盟球队。隔海相望的日本足球媒体同时发布了这一消息,“努力家”何龙海加盟上海申花”。虽然还未年满20岁,但他身上的标签已经超过了多数的同龄人,“天赋”“千万身价”“留洋小将”……当然还有无可避免的“违纪禁赛”。

对何龙海的采访在晚上6点开始。一个半小时前,小将刚随一线队结束训练,此后在基地的食堂内用完晚餐,“现在多数时间在基地里,训练场、健身房、食堂和寝室四个点。”过去一年,何龙海有过高光也吃过苦头,不过在他眼里,正是这些经历告诉他如何去抉择未来。

本版撰稿 本报记者 龚哲汇

## 何龙海资料

何龙海,2001年10月8日出生于四川。身高171厘米,司职前卫。2021年2月26日,何龙海加盟上海申花。

何龙海出自东莞麻涌融易青训,曾夺得2016广东省“省长杯”青少年足球联赛冠军。

2018年,何龙海前往日本,加盟J联赛湘南海洋足球俱乐部梯队。

2020年5月11日,中国足球队公布U19男足最新一期集训名单,何龙海入选。何龙海曾多次入选中国国少队、中国国青队,代表中国国青队参加过“潍坊杯”、“熊猫杯”等国际赛事。



仔细端详何龙海的面孔,不少身边人都说这是个“踢球的好面相”。在国少队时,一位工作人员称何龙海有些貌似内马尔,于是尝试将两人的半张脸拼在一起,看看会有怎样的效果,“我一看还挺帅的,然后就用这张图做自己的头像了。”

不过和6岁就被职业教练相中的内马尔不同,何龙海的足球生涯起步有些晚。三年级之前,他就是一个普普通通的小学生,每天上学好好读书,放学了就尽情玩耍。“三年级的时候,我住的院子里有几个小学足球队邻居,我放学和他们一起踢球,觉得挺有意思的。”见到孩子乐此不疲地奔跑,何父产生了让孩子踢球的想法,“小时候我比较瘦弱,我爸想让我锻炼身体,就报了个足球培训班,周六周日去踢球。”

何父是一位工程承包商,母亲是一位普通的职工,整个大家族中没有从事体育的成员。“我爸也称不上足球迷,只认识四川全兴队里的几个大牌。”夫妻两人没想到,当初的小小决定,竟让儿子成了何家第一个“搞体育”的男人,“也是在我踢球之后,我爸开始看球了,他是我的球迷。”

仅仅在训练班里踢了四个月,教练便发现了何龙海的潜在天赋。机缘巧合之下,来自东莞的吴世和教练到训练班里选拔苗子,一眼便相中了何龙海,在征询了何龙海家人的意见后,吴世和将他带到了东莞。

从此,何龙海开始接受系统的足球训练。

他一边在东莞麻涌融易青训学习足球,一边上文化课。和外界对足球学校刻板印象不同的是,前往东莞训练足球的何龙海的文化课成绩反而提高了,“以前在四川顶多算个中上水平,到了东莞有好的老师教,学习也变得好起来了,语数外都在95分以上。”

不过初到队中,接触足球时间不长的何龙海球技几乎垫底。“来到我这里,让他颠球,不超过三个。”吴世和说道。感受到了差距后,何龙海日复一日训练体能、基本功和技术,他对自己的高要求让所有人感到诧异,“这孩子确实有天赋,而且对自己够狠,这是我们没想到的。”短短半年后,何龙海站稳了球队主力位置。

2017年U16全国青少年男子足球联赛,东莞麻涌融易对阵上海申花U16组二队,何龙海在比赛中上演帽子戏法,帮助球队4比1击败申花。2018年,何龙海跳级入选成耀东执教的国青,随队出战“熊猫杯”,并且帮助球队拿到冠军。

逐渐打出了名气,让何龙海的身价水涨船高。有球队看中了曾经13岁的何龙海,实在不想放弃人才的麻涌俱乐部只能标价1000万,借此吓退对方。而后来传言更加夸张,称小将的身价高达3000万。何龙海本人知道这些新闻,对此他有些惊讶,“首先我当时还小,身价怎么可能那么高?其次我觉得我是年轻球员,我只要专注自己眼前的足球,外面怎么写我不关心,球员还是先把球踢好。”

## 蛟龙出海



本报记者 陈嘉明 摄

## “良性竞争 申花队气氛特别好”

何龙海是去年上海申花在迪拜冬训时来到球队的,当时坐了十多小时的飞机,着陆没多久他就出现在了训练场上随球队一同训练。“当时好几天没训练了,和一队练了一两天之后,到队第三天毛导(毛毅军)就和我说了之后的热身赛首发。”

过去的经历告诉何龙海,一旦有机会降临在眼前,必须抓住。不过首场对阵沧州雄狮的热身赛,何龙海的身体情况不在最佳状态,“上场之后腿软,身体不舒服,打得不是特别好,有点担心自己的特点没完全展示出来。”慧眼识珠的崔康熙看到了何龙海身上的

闪光之处,三天后对阵广州城的比赛,崔康熙又给了他首发机会,小将则不负所望打进一球,“第二场好了很多,比赛结束后崔指导鼓励了我。”

去年5月举行的蓝白争霸赛,何龙海在康桥训练基地完成首秀。何龙海在蓝白争霸赛的表现不错,时任白队主教练李诚铭表示,何龙海和同年龄段球员相比,确实是高一个档次的,比较成熟一点。同时,崔康熙在媒体面前表达了对何龙海能力的认可,认为他有一定的能力和鲜明的特点。

目前,何龙海正在康桥基地和一线队一同训练,经历了半年的禁赛风

波,重新和老大哥们一同训练,何龙海感觉非常兴奋。“一开始,我们预备队队友和年轻球员是单独分出来练的,后面就和一队一起打大对抗。”何龙海坦言起初还是有点压力,但队友们的鼓励让他充满动力。“印象最深的还是定哥(曹贇定),他是第一个给我鼓励的,告诉我年轻球员在场上不要怕犯错,放开手脚去踢。力哥(彭欣力)、猴哥(于汉超)也会给我鼓励,申花队的气氛真的特别好。”从位置上看,巴索戈、曹贇定和刘若枫都是何龙海的“竞争对手”,“我的榜样是曹贇定和莫雷诺,希望在足球上能向他们靠近。”

## “反思禁赛 未来一定为国争光”

处罚下达前,有人就让六名小将提前做好心理准备,“后悔,慌。”彼时何龙海返回国内不久,用他的话说,正处于上升期就犯下如此过错,实在是悔不当初。尤其是一想到通话时父亲着急的语气,何龙海那天更是寝食难安。

带过何龙海的教练都说,这位球员非常自律,几乎不会犯错。在国青处罚一事之前,何龙海从没有吃过一次处罚,“我觉得遵守队规应该是对球员的最低要求。”在国青队时的一丝松懈,让何龙海平生第一次认识到了犯错的代价有多惨痛。去年6月,中国足协下发了对国青队六名球员违纪的处罚,禁赛六个月意味着他们将无法参加整个赛季的比赛。如果不是禁赛,何龙海在去年就可以签约上海申花。无

缘中超的各项赛事的处罚,让这一官宣消息延后了半年多的时间。

错误已经犯下,与其逃避现实,不如努力去修正。“六个月不能踢球,但不能白白浪费掉,只能在训练中加倍弥补了。”摆正好心态后,何龙海给自己定了加练任务,健身房、训练场是他经常出现的场所,“想着状态调整好,时刻准备着。”禁赛期间,何龙海还与违纪的陶强龙等球员有过沟通,“以后绝不发生,平时互相督促,如果有人走歪了,同伴一定要把他纠正过来。”在未来,我们还要好好训练,争取能代表国奥队上场,为国争光。

年轻人付诸行动,自然有人看在眼里。在禁赛期间,何龙海得到了不少人的帮助:时任国青队领队的刘殿秋、

时任上海申花预备队的主教练王贇和领队于涛。刘殿秋分别找六位小将去他房间谈话,“刘导摆事实讲道理,告诉我们不要就此一蹶不振,未来要明辨是非继续努力。”而在申花预备队时,王贇和于涛责令何龙海当着全队球员的面做深刻的检讨,并在平时训练中何龙海提高要求,“我真的很感谢他们,没有他们对我的指导,我可能还需要一段时间才能够走出来。”

“另外,还要感谢吴总和周总等俱乐部领导的信任和支持,我会好好珍惜这次机会。”在何龙海参加第一阶段的训练课前,俱乐部总经理周军还在全队面前开玩笑说何龙海被禁赛的事情,“他开玩笑说让我不要跑出去玩了,我觉得这样的方式对我来说是一种鞭策。”



## 爱看电影 曾是“王者”

东方体育:除了足球、运动之外,业余时间会做些什么?

何龙海:刷微博、看电影,采访前刚把《X战警》系列看了。

东方体育:最常看什么类型的电影?

何龙海:好莱坞的动作大片。  
东方体育:欣赏哪位演艺圈艺人?

何龙海:“少女时代”的林允儿,她形象气质好。

东方体育:平时喜欢打游戏吗?

何龙海:以前打到王者段位后就不玩了,专注足球。

东方体育:会不会上网搜自己的名字?

何龙海:会的,以前我是队长,搜到后还挺开心的。

东方体育:在日本去过哪些地方?

何龙海:东京、横滨、大阪等,喜欢去大阪的USJ环球影城。

东方体育:最喜欢的球员是?

何龙海:国际足坛的话还是梅西和C罗,日本范围内柴崎岳很不错,其实实力水平高的球员我都喜欢。