

陈钊：虹口夺冠，一生难忘

独家
专访

在重庆两江竞技正式官宣之前，陈钊在个人微博上发布了自己身穿申花球衣的照片，“感恩感谢！有缘再续！”他如是配文。离别时刻，总是令人感到不舍，更何况是陈钊——这个在申花球迷心中永远快乐，时刻处于满电状态的阳光男孩，印象与现实的反差让告别变得些许沉重。

“舍不得肯定是有，但对于一名球员来说，只有上场比赛才能体现出自己的价值。”接受采访时，陈钊的语气起初有些疲惫，不过很快又恢复到了记忆中的“能量感”，“哈哈……我现在躺着呢，最近训练开始上量了，我又在健身房里泡了会儿。累点挺好，对于我来说能踢上球就很快快乐。”

本版撰稿 本报记者 龚哲汇



“申花球迷独树一帜”

2019赛季，陈钊的登场让申花球迷眼前一亮。尽管初登场时，陈钊还有一些经验不足，临场发挥偶有失误，但申花球迷始终支持和包容，就像当年支持过同样年轻的王大雷一般。2019年5月18日，上海申花主场1比3不敌鲁能，但走出虹口足球场的陈钊依然受到了申花球迷们的欢迎，一位男球迷在表达支持的同时，甚至“强人锁男”强吻陈钊。“这些我都记得，一直以来非常感谢申花球迷。”

东方体育：在你成为申花门将前后，知不知道球迷有过众寡门将的事？

陈钊：知道，那个时候作为球员我也非常难受，因为球队的成绩不好，让申花球迷有这样表达意见的方式。申花球迷是全中国最特殊、最狂热的群体之一，他们对球队和球员的要求一定也是最高的。

东方体育：但在之后的几场比赛，球迷对你的支持你能感受到吧？

陈钊：每次在虹口都能感受到，只能用表现来表达感谢了。作为球员，我们也非常怀念主客场的日子，希望能早日恢复到以往的生活。

东方体育：关于申花，你最难忘的回忆是？

陈钊：一定是足协杯夺冠。2017年来到申花的时候，第一个冠军我是看着队友拿的，可能没有太多的参与感。但是第二个冠军，因为我也打了两场比赛，所以非常开心。虽然最后决赛没能上场，有一些遗憾，但是我依然觉得很满足，因为2019年申花也不容易，上半年不太顺利，大家都很累，最后能拿冠军，让所有人情绪释放，画上了圆满的句号。

东方体育：当时你还剪下了球网，这个珍藏起来了吗？

陈钊：放在北京的家里了，收藏起来。在虹口！夺冠后！在球迷的欢呼声中！剪网的感觉真的太好了，我一辈子都忘不了。

“留在申花能学到东西，但机会不多”

“帅哥鼓励我珍惜这机会”

足协杯夺冠后，陈钊手持手机，一路狂奔加自拍冲向了场上的李帅，这一幕被他称为“职业生涯的最高速冲刺”。

关于陈钊，李帅曾在采访中透露，他个人非常喜欢陈钊的个性，也很看好这位小将。有一回训练结束后，李帅看着蹦蹦跳跳跑回健身房加练的陈钊，调侃了一句“匀我七岁多好”，事实上，尽管两人年龄相差14岁，彼此的关系却非常亲密。

东方体育：平时和李帅会不会有“代沟”的感觉？

陈钊：我觉得普通人可能会有吧？如果在职场上，你有一个比你14岁的前辈或者领导，多少会有些阶级感或者距离感吧？但是我和帅哥，包括和曾哥之前在场上天天一起训练，不太会有这种年龄上的差距感。

东方体育：这次前往重庆，李帅有没有和你说什么？

陈钊：更多的是鼓励，他让我珍惜这个机会。大家都是好兄弟，大家都希望彼此能变得更好。然后帅哥跟我说，运动员的时间过得很快，他从过来人的角度，跟我讲了这个道理。

东方体育：在之前随申花冬训的时候，金信煜会拉着你进行加练？

陈钊：这其实是我自愿的，哈哈！和优秀的前锋一起练习，做开心的事情，我觉得值得。这段时间在重庆也是，因为不能在训练场加练，就会在健身房里。如果有时候感觉自己身体重了，就去跑跑步，或者做做力量。

在今年2月份上海申花第一阶段冬训时，光是从门将位置上，就能看出球队人员之充足。在一线队训练场地的另一端，陈钊和曾诚、李帅、马镇以及温智翔五位门将在助教的带领下进行训练。上个赛季，陈钊被租借至中乙球队青岛中能，以得到更多的锻炼机会。而在本赛季，又有一支中超球队重庆两江竞技向他抛来了橄榄枝，这一次陈钊几乎毫不犹豫地决定前往这个陌生的城市。

去到重庆队之后，陈钊在对阵成都蓉城和大连人的比赛中登场，帮助球队2比2战平成都、1比1战平大连人。“来到这里就是正常训练，只是换个环境换个地方，做好自己该做的，我感觉这里都挺不错的。”陈钊说道。

东方体育：做出加盟重庆两江竞技这个决定，前后大概花了多少时间？

陈钊：没有想太久，挺果断的。因为相对来说，可能在重庆的比赛机会比申花多一些。毕竟曾哥（曾诚）在申花队里，他的水平大家都有目共睹，国家队的水平非常高。留在申花的老大哥们身边可以学习，但就竞争位置角度上来说，我承认在申花的机会不多。

东方体育：来到重庆队后自己有什么期望？

陈钊：首先当重庆队向我发出邀请时，我感到非常高兴和感激，我希望新赛季有更多的比赛时间和机会能提高自己的水平，同时帮助球队取得好成绩。我来到这里就是为了比赛，要不然我认为作为球员会逐渐失去价值。

东方体育：此前对于重庆这座城市以及重庆队有什么印象？

陈钊：只有之前和申花打客场来

到一次重庆。此前集训也是酒店和基地两点一线，以适应场地和球队为主，随后我们就去了东莞训练，我还没有好好感受过这座城市。重庆队是一个很有拼搏精神，不服输的球队。在来到球队后，队里有过去在国少队认识的教练，球队的气氛也非常好。

东方体育：和张外龙接触得如何？

陈钊：就以我仅有的接触到的这段时间，我觉得张指导人很简单，对于足球很纯粹。他希望球员能变得更好，对于球员有很高的要求。他很公平，平时注重队员的训练状态，以此来给球员上场机会。

东方体育：这一点和崔康熙教练很相像？

陈钊：对，这也是韩国教练的特点。另外，我看过去年重庆队的录像，看到他弹吉他的样子，又觉得他有一种铁汉柔情，内心精神世界非常丰富。

东方体育：说到紧迫感，过去有没有一个瞬间让你觉得心态上有了成长？

陈钊：我在2019年打上比赛的时候，心态是有很大变化的，从预备队到一线队，对自己的要求提高了。然后在第二年，一开始我还挺有自信的，我想2020年应该没有问题。但因为一些原因没有进大名单，当时挺失落的，紧迫感也随即而来。

东方体育：租借至青岛中能，自己有什么感受？

陈钊：首先还是感谢两家俱乐部给我机会，让我能有上场比赛的机会和平台。青岛中能是一家不错的俱乐部，但是从中超到中乙，还是让我产生了落差感。此前那么好的环境自己没有珍惜，我觉得也没有做到最好，如果再给我一次机会的话，肯定不能再这样。所以这一次能够来到重庆队，重新

东方体育：租借至青岛中能，自己有什么感受？

陈钊：首先还是感谢两家俱乐部给我机会，让我能有上场比赛的机会和平台。青岛中能是一家不错的俱乐部，但是从中超到中乙，还是让我产生了落差感。此前那么好的环境自己没有珍惜，我觉得也没有做到最好，如果再给我一次机会的话，肯定不能再这样。所以这一次能够来到重庆队，重新

“一眨眼五年过去了，遗憾没能达到预期”

了一点。”

东方体育：你今年25岁了，自己的心境和之前有什么变化？

陈钊：去年我就不是U23了，感觉时间过得很快。有时感觉自己得再努力一点，因为就怕后悔和遗憾，因为一转眼可能又一个五年就这样过去了。此前有自己的原因，没能达到自己的预期目标，没能做到最好的，我再也不希望未来有这种情绪。所以现在的紧迫感是前所未有的。

东方体育：说到紧迫感，过去有没有一个瞬间让你觉得心态上有了成长？

陈钊：我在2019年打上比赛的时候，心态是有很大变化的，从预备队到一线队，对自己的要求提高了。然后在第二年，一开始我还挺有自信的，我想2020年应该没有问题。但因为一些原因没有进大名单，当时挺失落的，紧迫感也随即而来。

回到中超，我会牢牢抓住这次机会。

东方体育：有的时候我看到你来看青年梯队的比赛，有什么感受吗？

陈钊：也是训练完了看个热闹，足球是自己喜欢的事情，愿意多看两眼，顺便看看“后浪”们高不高。

东方体育：总能看到你以搞怪的形象出现在训练照片中，这也是出于对足球的热爱吗？

陈钊：对的（笑），如果一张照片有个人横在那儿，你肯定会被吸引注意。最近不是有一句“什么是快乐星球”吗？对于我来说足球就是我的快乐星球，在训练场、球场上全情投入。如果我做到百分之百，足球就不会给我焦虑和压力，相反我会很享受。