

“我这两年在踢球就是为了能以更好的姿态回来，这次回来以后看到了很多人，感觉大家都变了，大家就都是有同等的机会，不能因为是年轻球员就享有留下的特权。”

独家专访

周俊辰 归来是少年

重新集结的申花暂时召回了所有外租的小将，他们时隔许久重新回到康桥基地，这一“梦想”终究是掌握在自己手中的。过去在外打拼的经历像一盏明灯，那些被照亮的瞬间会指引着每个人朝着应该去走的方向走，比如周俊辰。

本版撰稿 本报记者 丁梦婕



扬科维奇要求我 体脂率控制在10%

东方体育：上次媒体开放日的时候，你怎么没有参加室外训练？

周俊辰：因为身上的伤还没好。是之前1月份在U23国足集训的时候受了伤，伤的是脚上的骨头。当时在海口，国家队的队医给我看了，后来也去海口的医院看了；回到上海以后还去了不同的医院，申花的队医也给我看了。幸运的是经过多方面的会诊，没有发现骨折和骨裂，但还是需要一定的恢复时间。现在已经恢复了百分之七八十了。可能在这个月中就能参加有球训练了，预计到那时候也能够正常跟队训练了。这几天还是暂时以健身房的力量训练为主。

东方体育：这次因为伤病没入选U23国足，扬科维奇有没有和你单独交流过？

周俊辰：我之前就是集训期间受伤的，不管是上次的集训期间，还是从上一期的集训结束到现在的这段时间，扬科维奇指导和我一直都保持着沟通的。他对于我的伤病非常关心，经常询问我恢复的情况。

东方体育：据说扬科维奇这次要求球员的体脂率必须控制在10%以内？

周俊辰：其实从扬科维奇执教以来，他对我们的体脂率一直都是这么要求的，也就是控制在10%左右，可能之前考虑到集训期基本都是在休赛期，所以允许在这一数字上稍有浮动。但这一次，因为是备战“迪拜杯”这样的正式比赛，训练包括比赛的强度都非常高，确实需要身体达到这样的要求来适应训练和比赛，所以必须控制在10%以内。

东方体育：包括你在内，这批U23球员有两年多没在国际赛场上亮相了，你觉得“迪拜杯”对于你的队友们来说是不是有着特殊的意义？

周俊辰：自从疫情以来，我们错过了很多去国外拉练以及比赛的机会。这一次如果最终能够成行去参加“迪拜杯”的话，对于我们球队毫无疑问是一次非常好的考验，算是这两年来的一小考核，可以让我们更加直观地去判断球队目前的磨合达到了什么样的情况。主教练也可以从这次比赛当中更加精准地掌握我们队的情况，从而在接下来的训练中更好地去解决比赛中有可能发生的问题，也能更好地去准备亚运会的比赛。

东方体育：这次的对手包括许久未交手过的东南亚球队，球队届时面临的困难会是心理上的压力吗？

周俊辰：我觉得在现在的这种情况下远赴国外参加这样一项比赛，对于我们全队来说都是很大的挑战，是非常难得的机会。不管是什么样的关注度，也不管之前和对手之间发生了什么，对于我们来说做好自己就可以了。在场上不管是遇到哪支球队，我们只要发挥出自己的水平就可以了。

申花主场给我底气 收了汪海健三个红包

东方体育：在青岛队从第一年惊险保级到去年不幸降级，如何评价这段经历？

周俊辰：这两年的经历真的是相当坎坷的，毕竟漂泊在外。但这段时间真的非常感谢青岛队的投资人，还有教练团队、工作人员、队里的老大哥等给予我的帮助。自己收获了非常多的经验，是非常好的一段成长经历，对于我接下的职业生涯也是一种很好的鞭策。这两年也有遗憾，青岛队降级对于我来说就是最大的遗憾，我相信球队里面任何一个人都不能接受自己的球队降级。另外，很遗憾在这两年没有机会在青岛主场踢比赛，没能感受青岛队主场球迷的支持。

东方体育：有没有一瞬间觉得自己成长了，和以前不太一样了？

周俊辰：这种感觉有过很多次。在青岛踢球和在申花踢球其实是两种感受。申花毕竟作为传统的中超球队，在联赛当中，尤其是在主场比赛，给我的感觉就是很有底气，始终能够感觉到我们就是一支老牌的传统强队。比赛中是能够感受到那种申花的拼搏精神，是不抛弃不放弃、不狂不放不申花的精神力量。相比之下，青岛这两年更为重要的目标是保级。队里很多人2020年才刚刚开始踢中超，需要有一个比较漫长的适应期。但我觉得青岛队能够在第一年面临诸多困难的情况下成功完成保级，其实是一个非常好的赛季了，那一年也打出了应有的气势。

东方体育：上赛季第二阶段和申花的比赛中，你上了场，作为申花的对手是什么感觉？

周俊辰：我之前可能从来没想象过会在球场上处于申花的对立面，这样的感受挺特别的。本来是有回避条款的，结果经过沟通，让我得到了上场的机会，对于我来说是一种肯定，是一种展示自我的机会，我上场前就想着做好自己。那场比赛我觉得自己比较放松，表现得还可以，中规中矩。但毕竟青岛队当时受到了一些风波的影响，全队压力都很大，比赛结果不太好。

东方体育：自己比赛之余，有没有关注到汪海健那时候进了三个球？

周俊辰：当然有。海健是和我从小一块长大的兄弟，我们在小学的时候就认识了，真的认识了很多年。每一次我们俩比赛完都会有所交流，在赛区里的时候，他也经常来我房间，我们一起喝茶聊天。

东方体育：他进完球给你发红包了吗？

周俊辰：发了。他每一次进完球，我都会恭喜他顺便让他发个红包，结果他自己也没想到，就这样发了三次。我觉得海健是一个非常好的球员，我们从小一起踢球长大，我也很清楚他是有能力的。他在申花也很多年了，能有这样的成绩是他这么多年来努力的回报。

年轻人拒绝躺平 要和球队共渡难关

东方体育：离开申花的时候是2020年，时隔两年再回来，对比当初第一次来这里的心情有什么不同？

周俊辰：其实我这两年在踢球就是为了能以更好的姿态回来，这次回来以后看到了很多人，感觉大家都不一样了。比如刘若钊，还有很多之前租借在外的球员，大家给我最深刻的感受就是都成长了不少，比两年前去的时候更成熟了，我相信我们也能用更好的姿态回归申花了。

东方体育：最近传言新赛季中超有望恢复主客场制。我猜你肯定不会忘记第一次在虹口出场的场景？

周俊辰：这是我职业生涯第一次代表申花出场的比赛，这个场景是我这辈子都不会忘记的。那场比赛对于我来说一直是一种激励，有一个不错的开头，而之后状态起起伏伏，但这些都是我职业生涯的一部分。

东方体育：当时就是吴指导安排你出场的，你们又一起回到了申花。最近你们有过面对面交流吗？

周俊辰：我和教练一直都有沟通。不管是在青岛队、在U23国足还是回到申花集中，其间我们保持着联络，他们都很关心我的伤病情况。很长时间的，我和吴导之间互相有了一种信任，在吴导手下踢球真的很安心也很感激，而且吴导也是真心想要培养我们这些年轻球员的，他肯定会给年轻球员更多的机会的。

东方体育：众所周知，整个中国足球目前处于困难期，对于你们备战的心态有没有影响？

周俊辰：其实足球对于我们来说就是生活，足球和生活是密切相关的，分不开的。确实现在在我们俱乐部处于很困难的时期，但是不管是领导、教练组，还是球员，大家思想上还是比较统一的，没什么负面的情绪，都是想着在困难时期和俱乐部共渡难关，未来一起好好走下去。从3月1日集中到现在，我们都看到吴总、周总、吴导一方面要处理很多俱乐部的事务，另一方面也在想方设法帮我们解压，比如经常找我们谈话，也做了很多思想工作。他们让我们很安心，告诉我们安心训练，剩下的事情包括很多的困难都交给他们去处理。

东方体育：在一支球队新老交替的过程中，年轻球员存在优势，可能成为被优先考虑留队的人选。你觉得自己有资本“高枕无忧”了吗？

周俊辰：这样的想法肯定是不对的，无论做什么事情都要居安思危，不能因为自己是年轻球员就觉得高枕无忧了。队里的老队员也好，年轻球员也好，只要你努力，有足够的能力，达到主教练的要求，大家就都是有同等的机会。谁都是有可能留下了或者走出去的，不可能因为年轻球员就享有留下的特权。

从惊险保级到不幸降级，周俊辰实实在在地感受了一段“过山车”般的人生，其戏剧性也许只有刘若钊从成功保级到压哨冲超的经历可以比肩了。

再相见时，周俊辰发现刘若钊成熟了不少：“整个人都不一样了。”另一个让他有所感慨的是汪海健。上赛季最后阶段，汪海健连连进球，周俊辰每次都会送去祝贺，也因此收到了三个红包。“海健特别好，特别有能力，进球是努力的回报！”周俊辰说这话时，汪海健就在一旁，瞬间不好意思了起来，默默地等到采访结束，提了个小小的要求：“刚才说我的那段能不能删掉啊？”周俊辰立马说：“我觉得这段特别好，一定要留着，最好写进标题！”

这群依然拥有“年轻”标签的球员，或跌跌撞撞或平平安安地带着各自的收获跨入一个新的赛季，继续找寻着属于自己的路。



生日：2000年3月23日 身高：172厘米 体重：71公斤 上赛季出场：15场/19场