



方昊火了。这位出自鲁能足校的二十二岁小伙子在「迪拜杯」上大放异彩，对阵泰国的比赛，他上演大四喜，一场比赛的进球数超过他之前一个半赛季踢中超中甲和足协杯的进球总数。对于方昊来说，这肯定是职业生涯的一个高光时刻，当然，他更期待，这只是一个开始。

专题撰稿 特约记者 鲁明

图/IC

不忘初心，方得始终

“只有努力走出去，才能光芒万丈地回来”

1 弃笔从“足”？

11岁才开始练球 父母让他自己选择

2000年出生的方昊在10岁之前并没有进行足球训练，他就读于江苏镇江扬中市八桥中心小学，最初是练习田径和篮球。直到11岁的时候，一次偶然的机会，方昊和足球结缘。当时，方昊所在的学校并没有足球队，恰好市里组织一场足球比赛，练习田径和篮球的学生临时组队，参加足球比赛。

在此之前，方昊和当时的队友们并没有进行过专业的足球训练，只是偶尔在体育课上会接触一些足球，自己踢着玩。在这次市级比赛中，方昊和队友们发挥自己能拼能跑的优势，拿到了冠军，这对他们来说也是一个意外之喜。回忆当时的情景，方昊笑言：“就是速度快和身体好。”这也成为他走上足球这条路的关键。

市级比赛夺冠后，方昊和队友们迎来转行成为足球运动员的机会，当时他们队里有五个人被选进省运会的参赛队。对于只有11岁的方昊来说，这是自己的第一次重大选择，他犹豫了。因为当时方昊的学习成绩很好，父母和学校的老师都希望他能努力学习，考上大学。这时候，父亲给了方昊更多的信任，他让方昊自己决定。

某种程度上，父亲这样的做法也给了方昊勇气，方昊选择了足球。11岁才开始练习足球，这需要很大的勇气，因为对比从六七岁开始练习足球的同龄段球员，方昊的基本功和技术都处于下风，但他有一股不服输的劲头。“选择了足球，就要做到最好。”方昊通过刻苦的训练和加练，不断提升自己的足球基本功和技术。2013年，方昊入选国少队，这对他来说也是一次新的开始。

2 留洋时他哭了？

用日记分享心得 三个月三千次射门

在国少队，方昊的表现得到了鲁能足校的认可，他在2015年底成为鲁能足校的一员，这也是他足球生涯的关键一步。方昊在鲁能足校练习两年时间，各方面提升都很快，2017年，17岁的方昊获得前往巴西留洋的机会，这也是鲁能足校推动的球员留洋计划，段刘愚、陈蒲等人曾在巴西体育进行锻炼和学习，方昊是他们的师弟。

在巴西，方昊经历了一个艰难的适应过程，最初的时候，方昊曾躲在宿舍的被子里落泪。但很快，方昊走出了这个困境，因为他知道，只有适应，才能真正融入。在自己的社交网络上，方昊很喜欢分享自己的训练和比赛心得，也就是写日记。可以看到，方昊很善于思考和表达，很善于去捕捉机会。

方昊在自己的日记中坦言，自己的性格很开朗，这对他的留洋生涯也带来了很大帮助。他可以很好融入球队，和大家开玩笑，也更好去交流学习。回忆自己留洋巴西的收获，方昊说自己更强壮了，而且学会了独立思考、独立面对，也学会了更好地融入。方昊是鲁能足校留洋巴西的球员里，出战比赛最多的球员，这对他的提升很重要。

在巴西，方昊待了接近三年的时间，直到2020年他才回到中国。最后半年是最难熬的，因为疫情的原因，方昊只能自己训练，窝在巴西体育队的基地里独自苦练，三个月、三千次射门是他在社交网络上留下的文字，这一切对他来说，都是一笔财富。

三年的历练，方昊收获很多，他还说：“这三年自己还有一个收获，那就是耐得住

寂寞。”的确，足球训练是枯燥的，在异国他乡会更有体会。对于不到20岁的方昊来说，这些经历，让他学会了很多，也明白了很多，这也是他职业生涯的关键积累。

3 对自己不满意？

李霄鹏给了机会 他是“奉献型”人格

2020年，20岁的方昊从巴西回到中国，当时已经是赛季中期。对于方昊来说，当时要想在泰山一线队踢上比赛很难。这样的情况下，方昊选择走出去，他租借加盟中甲球队内蒙古中优。其实，近几个赛季，泰山队一直坚持把年轻球员送出去锻炼，这也给了方昊一个进一步提升自己的机会。直到对阵泰州远大的比赛，方昊打进自己的中甲处子球，这也是他在中国职业联赛的第一个进球。半个赛季，方昊踢了12场比赛，打进两球，他也得到了国字号教练的认可。

2021赛季，方昊租借加盟武汉队，李霄鹏对他十分认可。在武汉队，方昊得到首发的机会，他犀利的突破和不知疲倦的奔跑给人留下深刻印象。不过，初登中超赛场的方昊还是有自己的不足，那就是门前机会的把握。这是一个过程，也是一种等待，方昊只有在场上更静下心来时，才能有突破。2021赛季，方昊只是在武汉的足协杯比赛中打进一球，联赛中并没有进球。

某种程度上，方昊对自己的2021赛季并不是非常满意，不过一个赛季的中超历练，让他学到了很多。在U23国足，方昊逐渐成为球队的主力，其实在之前的多场热身赛里，方昊都有进球和助攻的表现，他只需要一个机会，一个捅破窗户纸的机会。“迪拜杯”，就是这个机会。对阵泰国的比赛，方昊打进四球。他的抢断单刀，门前补射还有禁

区内的一对一对抗后破门，都展现出方昊的特点。积极，这是方昊对自己的评价，他在比赛中也把这一点更好呈现。当然，方昊还说，他愿意为队友付出，这也是教练看重的地方。

4 未来会来！

想去欧洲发展 一直追求缩小差距

“我知道自己差得还远，我会继续努力。”这是方昊的真实想法。由于自己练习足球的时间比较晚，所以方昊一直保持一种积极学习的态度，因为在他看来，只有这样，才能缩小和别人的差距。方昊的速度很快，身体对抗能力很强，但是他的比赛经验，还是有很大的提升空间。

如果要想提升，只能踢更多的比赛。新赛季，方昊回到泰山队，他是否可以报名新赛季的一线队，现在还要看教练组的选择。2022年，方昊和队友们有亚运会的比赛任务，国字号的集训会占用更多时间，他也很珍惜代表国家出战亚运会的机会，渴望为国争光。

当然对于未来，方昊也有自己的想法，在接受采访时，方昊毫不避讳，他期待可以前往欧洲踢球，能够在欧洲踢上比赛。这是很多球员的梦想，方昊还要努力去提升自己，争取早日可以具备这样的实力，也有这样的机会。其实在巴西留洋期间，方昊曾前往标准列日试训，相信只要他坚持下去，肯定会有机会实现自己的梦想。

Q: 上演“大四喜”对你的意义是？

A: 这场比赛踢完，教练们对我说了四个字：天道酬勤。我练球比较晚，身体天赋、技术都不是队里最好的，我只有努力训练、加练才能追上，弱点弥补、展现优势，才能得到机会。“大四喜”也是对自己努力的回报，希望只是一个开始。

Q: 你最想感谢的人是谁？

A: 我的父亲。不管做什么决定，他都尊重我、支持我，我刚出国时很不顺利，也得不到信任，我有想过放弃，当时经常回房间闷在被子里哭，现在想想都挺激动的。但父亲都一直支持我，真的离不开家人的支持，还有自己的雄心壮志。

Q: 在巴西留洋有什么收获？

A: 我出去见识了，学成归来。国外有很多极具天赋的小孩。我在那边第一次进入职业队是20岁左右，但他们有很多十六七岁就能在一线队崭露头角，这很大一部分来自一代一代的努力，包括他们的身体天赋，一代一代的传承，所以能做到这点，这就是巴西足球王国带来的魅力。我之前说过一句话：**只有努力走出去，才能光芒万丈地回来。**

Q: 在球队里扮演什么角色？

A: 我是他们的“开心果”！主教练把我当朋友，经常开我的玩笑，我们互相信任。队友过生日，会让我唱歌，做游戏被惩罚的也总是我，但我乐在其中，享受这个过程。

Q: 你最大的优势是什么？

A: 我愿意为队友付出。当我在中甲效力时，(扬科维奇)就看中了我这个特点，他一直很信任我。在主教练眼中没有所谓的球星。不惜体力地奔跑，是我最大的优点，我希望自己不辜负主教练的信任。

Q: 平时注重自己的身材管理吗？

A: 我是易胖体质，所以比其他人更加注意，保持竞争力。现在队里有点“内卷”了，集训时练得很辛苦，晚上有很多球员加练，这种氛围，一个带动一个，更加积极向上。能代表祖国参加亚运会，是梦寐以求的事，**我们站在赛场上，就要为国争光！**

Q: “迪拜杯”给你的感受是什么？

A: 在技术层面我们跟西亚球队、日本队都有差距，但我们身体有优势。为了站在最高的领奖台上，我们就要利用优势、身高和体能打垮他们。

Q: 未来的职业生涯有什么规划？

A: 短期目标是在联赛中保持状态，全力备战亚运会。长期的目标没有什么掩饰的，我的理想就是去欧洲发展，现阶段要在国内联赛站稳脚跟，希望以后也可以入选国家队，一步一个脚印。我给自己的定位不光是一个足球运动员，而是一个足球人，每一堂训练、每一场比赛我都会全力以赴，就算哪一天我踢不动了、退役了，我会为自己的下一代，会为中国足球的以后努力。

Q: 年轻球员有什么特质？

A: 体育运动无关年龄，不管是18岁还是38岁，只要努力拼搏，保持热爱，就会有属于你的一席之地。我们年轻球员没经历过辉煌，所以我们很憧憬，去追求梦想。我也希望通过努力，让自己和家人过上更好的生活。

Q: 你有什么愿望？

A: 希望大家一如既往地支持中国足球，一定不要放弃，足球不是一时求成的事情，一定是几代人的奋斗，坚持足球信仰。这也是我在巴西的深刻体会。