



本报记者 李冰

【记者视角】  
徐皓阳的2023

不到十天的时间里，徐皓阳迎来了两个属于自己的“大日子”。

第一个是11月25日，那一天，作为申花队主力首发出场的徐皓阳，跟队友一道在苏州战胜了曾经3比0赢过自己的山东泰山队，报了一箭之仇的同时，拿到了今年足协杯赛的冠军，这也是他在最近三年之内拿到的第三个冠军，前两个分别是2021年的中甲冠军和2022年的中超联赛冠军；第二个是12月4日，这一天，徐皓阳终于拿到了自己心心念念已久的驾照，用他自己的话说，就是“从此我也是个有证的人了”。

事实上，已经进入到了尾声的这个2023年的每一天，对于徐皓阳来讲，都是一次全新的体验和挑战，毕竟相比一起从崇明根宝足球基地加盟申花的朱辰杰、蒋圣龙和周俊辰来讲，这是他代表申花参加中超联赛的第一个完整赛季。足协杯决赛之后，徐皓阳在接受采访时，也给自己定下的一个一点都不“小”的“小目标”：“足协杯是我代表申花拿到的第一个冠军，我也希望在接下来的联赛当中，为申花拿到一个中超联赛的冠军。”

# 冠军拿到“手软”的徐皓阳没表面那么“佛系” 心里烦躁时就写写字

## 不断尝试各种位置切换



在申花教练和队友的心里，徐皓阳一直都是那种“知道自己在干什么”和“知道自己要干什么”的人。

2022赛季还没结束，武汉媒体和球迷便纷纷呼吁，希望武汉三镇俱乐部能及早动手，把表现优异的徐皓阳“留下来”，因为那时候的他，还是以租借球员的身份，代表三镇队参加中超联赛，毕竟在中超16支球队当中，在23岁的时候就能在一支具备夺冠实力的球队当中打上主力的年轻球员，可谓是凤毛麟角。

不过，接到了吴金贵电话的徐皓阳并没有什么迟疑，很快便做出了回申花的决定，虽然他的心里很清楚，重新回到申花，等于自己一切都要从“零”开始，而且相比留在武汉三镇，可能还要面临更大的压力和挑战，但是对在过去几年的职业足球生涯当中时时刻刻都要面对这些的徐皓阳来讲，没有什么比“回家”更让他心动了。

徐皓阳是幸运的，因为在申花队中不但有对他信任有加的教练，还有

朱辰杰、蒋圣龙、周俊辰和刘若钊这些从小一起踢球一起长大的老熟人，而过去几年在中甲中超的摸爬滚打，让他有了更强的适应能力，很快便融入了康桥基地这个既陌生又熟悉的集体，并且在主力阵容当中站稳了脚跟。

作为申花主帅，赛季初点名让徐皓阳回归的吴金贵一直都能看到他的努力。赛季初期，在外援巴索戈因伤缺阵的情况下，徐皓阳逆足改踢右边前卫，虽然对他来讲，这是一次相当大的挑战，但是凭借着出色的脚下技术和大局观，以及不错的门前意识，徐皓阳成为申花队进攻线上非常重要的一枚棋子。随着中超联赛的进行，徐皓阳在球队因为各种原因出现人员短缺的情况下，先后踢过前腰和防守型后腰等多个位置。联赛最后阶段，申花左右两个边卫位置上都开始闹“人荒”，徐皓阳按照教练组的要求，改打左边翼卫和左边后卫，并且用自己三年之内的第三个冠军，为自己“王者归来”的申花生涯开了一个好头。

## 坚持下去，就是“一流”

文/李冰

对一名24岁的职业足球运动员来讲，三年的时间里，拿到过中甲、中超和足协杯赛的冠军，绝对算得上是“开挂”了。徐皓阳便拥有这样的“小幸运”。

不过，时光倒流回五年前，当朱辰杰和蒋圣龙这些曾经的队友已经成为国青队甚至国家队的主力，当同龄的刘若钊和周俊辰都已经开始跟随申花征战中超的时候，身上还贴着“中甲北京北体大队员”跟“中甲武汉三镇球员”标签的徐皓阳，显然还不在申花球迷的视野范围内。尽管在崇明的时候，徐皓阳已经是1999年和2000年龄段球队的中场核心，但是没能在申花一线队站稳脚跟的他，会不会走上之前不少人有过的那条从中

超到中甲再到混迹中乙的“老路”，谁都没有底，也是外界对这位“未来之星”最大的疑问。

好在，徐皓阳自己的心里，一直都有一个从来没有改变过的“答案”。重回申花并且迅速占据主力位置的徐皓阳的2023赛季也并非一帆风顺，尤其是在下半年，随着外援巴索戈的伤愈复出，以及于汉超和曹贇定等老将的稳定发挥，他的出场时间和场上位置都受到了一定程度的影响，但即便如此，基地健身房和场地上加练的申花球员当中，依然会有他的身影；每堂训练课，他也会是教练组眼中“最认真”的球员之一。

不是因为有了希望才去坚持，而是坚持了才会有希望，这也是徐皓阳的心里一直支撑着他的那个“理”。在申花打不上比赛、被租借到北体大和武汉三镇踢中甲的时候，徐皓阳在坚持；2019年参加国字号球队集训受伤回来之后那段难熬的日子里，徐皓阳在坚持；从主力到替补甚至一分钟上场时间都没有的时候，徐皓阳依然选择了坚持。

重回申花的第一年，徐皓阳开了一个好头，但不管对他自己还是对正处于年轻化关键阶段的申花队来讲，2024赛季遇到的困难和挑战将会更多更大，因为在对手眼中，申花已经不是2023年初那个老的老小的小的“混编部队”了，没有人会轻视上赛季的足协杯冠军和联赛第五名。同样的道理，不管对徐皓阳还是申花队而言，只要坚持住，也只有坚持住，已经刮起了青春风暴的这支球队，才能迎来凤凰涅槃，真正跻身中超一流强队的那一刻。

## 动静结合，养多肉玩说唱

想在康桥基地申花楼找到徐皓阳的房间并不难，用基地工作人员的话说，就是“你看哪个阳台上养着多肉（植物）的就是”。

事实上，包括不少申花队友在内，都很难用一个“静”或者“动”来形容徐皓阳。“有时候玩起来也挺疯的，但是他这个年龄的男生，却能耐着性子伺候花草草还一副很享受的样子，确实有点搞不懂他。”

小学一年级的時候，徐皓阳因为跑步跑得快被教练选中，进入四川达州业余体校，接受了足球启蒙训练。到了10岁，被教练认定“是踢球的一块好料”的徐皓阳来到上海，投入老师徐根宝的门下，在崇明岛一呆就是七八年，在2017年的时候，跟随1999年和2000年龄段球队“打包”进入申花队。也正因为很

小就开始独立生活，在同龄人看来，徐皓阳属于那种能把自己“打理”得很好的类型：“平时放东西基本都是整整齐齐的，很少出现那种想用却怎么都找不到的情况。”

跟看上去安静到了场上却变身“拼命三郎”一样，喜欢多肉的徐皓阳的另外一个爱好，同样跟养花看上去风马牛不相及——作为一名音乐爱好者，徐皓阳收藏了不少四川歌手的说唱音乐碟，听歌的同时，也能“复习”一下他在上海平时听不大到的四川话，而且在听的同时，一直都有一个成为Rapper（说唱歌手）的梦想：“训练比赛之余，自己也会唱一下，挺享受那种感觉的。”至于未来会不会走创作歌手的道路，徐皓阳暂时还没考虑那么多，用他的话说就是“慢慢来！”

## 中前场多面手，申花国字号“抢”着要

确切地讲，2023年是徐皓阳以申花球员身份参加中超联赛的第二个赛季，只不过跟今年中超和足协杯超过30次的出场纪录相比，2018年的唯一一次替补亮相显然不可同日而语。

徐皓阳在康桥基地的房间里，除了他这个年龄的年轻人该有的电脑和各种电子产品外，一个装着各式鞋子的鞋柜，以及柜子上面的一排小熊玩偶格外显眼，这些都是他对自己的“奖励”。“鞋子的话是每次取得了好的成绩，比如说拿到了第一名，就奖励自己一双鞋，时间长了慢慢就越来越多。”至于小熊玩偶，则是

多少有些童心未泯的徐皓阳的心头至爱，只要有可能会看到喜欢的，他就忍不住要带回家来，把它们变成自己“小熊乐园”中的一员。

不过，就连徐皓阳自己都承认，他其实并不像看上去那般“佛系”，很多时候也是通过这些方式让内心能够平静下来，毕竟他从事的是一项要求极高并且永远都充满着竞争的竞技体育项目，作为球员，无论身体还是竞技状态都会有高低起伏，着急、焦虑和失落这些情绪，也是每个人不愿看到却又不得不面对的。

一支笔、一沓信纸，这些就是徐皓阳“化解”自己的“独家秘笈”，碰到难事或者心情不好的时候，坐下来练练字或者写封信，看着一个个字随着笔尖移动

显现出来，他的心情自然也就慢慢平静下来了。

今年中超联赛后半段，随着外援复出以及自身伤病和状态问题，再加上国字号球队的集训比赛，回到申花之后，徐皓阳的主力位置不再像上半赛季那么稳固，有些比赛甚至连上场时间都很难保证，这让这位上半赛季被视为球队未来的“希望之星”，遭遇了重回申花后的第一道“难关”。好在徐皓阳自己能够沉得住气，再加上他自身能够打场上多个位置的“多面手特质”，不但重新获得了上场机会，而且在与山东泰山队的足协杯决赛中首发出场，用一个冠军为自己在申花队真正意义上的第一个赛季，画上了一个圆满的句号。