



【那些花儿·陈钊】目睹申花夺冠他有羡慕也有反思

有朝一日追上昔日队友

本赛季两支冲超球队，一支是来自四川的九牛，一支是来自青岛的青岛西海岸，青岛西海岸四年完成四级跳，从一支当初在青岛踢业余足球的队伍变成了下赛季征战中超的球队，而为青岛西海岸镇守大门的是一位中超熟人，曾经的申花和重庆门将：陈钊。

足协杯申花夺冠，陈钊在苏州现场观看了比赛，对于他来说，老东家夺冠，他很高兴，但更多的是，四年前他还是球队一员，时过境迁，他此时已经成为了观众，因此，他就想，自己什么时候也能够站在这片场地，代表自己的球队为冠军去拼搏，去奋斗，所以他说出了“与其说恭喜申花，不如说羡慕场上的队员”。

四年过去了，陈钊经历了很大的起伏，回头看，这四年的经历，陈钊说希望能够吸取教训，能够从中让自己变得更加成熟，技术更加完善，为即将到来的2024赛季，做更充足的准备。

专访陈钊
特约记者·书



独家专访

“西海岸很团结从不欠薪”

回味 2019赛季，陈钊在中超联赛中出场16次，合计1383分钟；足协杯出场3次，合计270分钟。这对于年轻的陈钊来说得到了不少锻炼，也拿到了他职业生涯的第一个足协杯冠军。但为了获得更多的出场机会，他选择出去锻炼。经历了挫折与彷徨后，陈钊来到了青岛西海岸，在这里，他找到了自己的第二春，成为球队的主力门将。

东方体育：一个赛季结束了，球队完成了冲超的任务，感觉怎么样？

陈钊：一年过得实在太快了，前几年我们一直在踢赛会制的比赛，今年联赛恢复了主客场制，感觉每天都很有充实，比赛和比赛之间的间隔很短，一个赛季很快就过去了。虽然时间过得很快，但是现在回想起来，还有很多点点滴滴浮现在眼前，让我记忆深刻。年初的冬训，我们的目标并不是很明确，心里并不是很有底，但是随着比赛的进行，我们的自信心开始提升，我们的心态开始慢慢变好。

东方体育：2023年赛季之初俱乐部制定的目标是（中甲）“保九争六”，赛季结束球队却完成了冲超，冲超是完成了既定任务还是意外之喜？

陈钊：说实话，赛季之初俱乐部对外喊出的口号是“保九争六”，但我们制定的目标就是冲超。但是冲超并不是喊喊口号就可以了，需要去付出很多的努力，所以说，完成了冲超的任务对我们来说肯定有惊喜。对我们来说，除了惊喜，还觉得松了一口气，这个赛季，我一直和自己较劲，完成任务之后我感觉整个人都很轻松了。

东方体育：为什么感觉松了一口气？为什么和自己较劲？

陈钊：对一个职业球员来说，你想要提升自身水平，想要有进步，难免会和自己较劲，会钻牛角尖。作为球队的最后一道防线，表现不好的

时候，肯定会质问自己，为什么起伏这么大？不和自己较劲，心态就会受到影响，所以为了提升自己，就必须较劲。在中超的舞台上，我曾经留下过自己的身影，因为种种原因，我之后没能留下来。我暗暗给自己定了一个目标，就是一定要杀回来，一定要重新站在中超的舞台上，而证明自己最好的办法就是把自己最好的一面表现出来，做好每一个细节，这样才能回到最高平台，在这个舞台展示自己。

东方体育：踢到什么时候，觉得有冲超的想法了？

陈钊：在联赛下半程的国庆假期期。在那之前，我们已经领先身后的球队6分，接下来还有五场比赛，那个时候，我就在想，接下来的比赛，我们需要拿多少分就可以完成冲超的任务，大家在一起算了算，聊了聊，觉得接下来我们冲超问题并不是很大。尽管球队冲超经历了挫折，但是皇天不负有心人，球队最终没有因为我的失误未完成冲超的任务，我才终于松了一口气。

东方体育：那你觉得球队冲超成功的原因有哪些？

陈钊：球队冲超成功首先肯定离不开老板的支持，这是必不可少的，我们的投资人徐总是真的喜爱足球，每场比赛无论是客场还是主场，他都会在现场看球。此外，俱乐部上下都很团结，大家的目标一致，没有人搞乱七八糟的东西。其实，我们球队有很多好的队员，能够获得好成绩，不仅要有好运气，更多的是球队的硬实力。当然，更重要的是，我们球队氛围比较好，老板从来不会欠薪，工资和奖金都是准时发放。这些细节加在一起，我们才会成为一支有实力的队伍，才能完成冲超，缺一不可。

东方体育：俱乐部投资人徐总，对于他，你怎么评价？

陈钊：徐总真的是爱球之人，他应该是中超投资人中最年轻的。徐总看球的时候会很紧张、很专注，球队就像他的孩子一样，在他的关注下，茁壮成长，你说这样的俱乐部，大家在这样的环境下踢球，能不拼尽全力吗？新赛季，我们将会站在中国足球最高的舞台上，作为俱乐部的投资人，他肯定想有所作为；作为球员，我们只需要在场上专注，好好踢球。

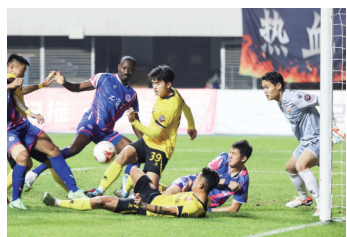
“我们是接地气的球队”

陈钊来到青岛西海岸，成为球队的主力门将，找到了自己的第二春。这个赛季，陈钊有高光也有低谷，回忆本赛季最让其记忆深刻的比赛，他直言不讳说出了就是客场和黑龙江冰城的比赛，自己一个失误葬送了本来8分的领先优势，变成了6分，陈钊十分懊恼……

东方体育：这个赛季，你是球队主力门将，有哪些比赛让你记忆犹新？

陈钊：肯定是我在这个赛季的失误，当时我真的想挖个地洞钻下去。和黑龙江冰城的客场比赛并不好打，我们直到下半场才打进一个球，当时我就觉得太爽了，这场比赛又要拿下来了，稳了。可能是这种骄傲的情绪影响了我，我一个失误导致球队丢球了，被扳平了。如果因为这2分，导致球队无法冲超，我该何去何从。但是作为门将，我应该迅速调整，如果我一直缩手缩脚，我觉得在场上自己会有更多的失误。上场就要拿出自己最好的一面，尽量避免自己的情绪化，不能辜负教练对我的信任。

东方体育：你们这个赛季也遭遇



“走些弯路未必是坏事”

足协杯申花夺冠，陈钊在苏州现场观看了比赛，时过境迁，他此时已经成为了观众。他说与其说恭喜申花，不如说羡慕场上的队员。

东方体育：离开申花这几年，你已经在几支球队都留下了自己的身影，河北、重庆、上海……最终在青岛圆梦，怎么评价自己的这几年职业生涯？

陈钊：这四年我走了不少弯路。当初重庆队解散，我在河北队待了两个多月，但是在那里确实不太舒服，那段时间我面临无球可踢的局面，事业上不顺利，连带着生活也不是很如意。连续的打击让我有点消沉，随后我就回到了上海，在家里天天不动也不是回事，我需要找一个地方去训练，去保持自己的状态。当时我就和上海三菱重工这支球队取得了联系，很开心他们对我敞开了大门，让我保持好了好的状态。我觉得能够从这些弯路中吸取教训，重整旗鼓，重新证明自己，那么回头看，这并不是什么坏事。

东方体育：对新赛季有什么渴望或者对自己有什么要求？

陈钊：新赛季希望我的业务能力可以得到提升，在场上有更加出色的表现，我更多的期望是自己的心态和情绪更加成熟，情绪方面没有大起大落。我希望在这个过程中，情绪起伏可以越来越小，不要有过过山车般的跌宕，可以细水长流，减少失误，在球场上

了主教练下课、排名下跌。扬科维奇接手后，你们当时是怎么走出低迷的？

陈钊：我们球队的冲超目标一直没有改变，没有动摇过。扬科维奇给我们带来的是战术上的改变，我们之前的战术比较保守，以防守反击为主。扬科维奇来了之后，我们的战术变得更加开放，场上也开始踢攻势足球。在联赛的下半程，我感觉我们有强队的意思了，随着比赛的进行，我们的成绩慢慢提升，自信心也得到了恢复。

东方体育：你们球队是中国草根足球的典范，一个社区足球队，经过几年的洗礼，四年四级跳，下赛季将会成为中超球队，你怎么看待这种现象？

陈钊：其实这个现象不仅仅是我们青岛西海岸，此前还有武汉三镇、成都蓉城。中国足球有这种现象，我觉得很多人的评论是褒贬不一，但是作为其中的一员，一个亲历者，我感到很骄傲。我们这支球队，大家都了解，一开始就是在青岛踢业余足球，然后一路摸爬滚打，慢慢上来，开始有了自己的底蕴。我觉得中超大俱乐部像国安、申花，他们有他们的底蕴，我们这样的俱乐部也有自己的底蕴，我们是更接地气的球队。我们的田勇田队，36岁了，球队冲超后他说：“从青岛城市联赛到中超联赛，足球这条路，我这辈子值了。”你想想，他从业余足球到中超，他陪着俱乐部一直都到了现在，他就是俱乐部的一面旗帜，我觉得有这样的经历挺不一样的，不是随便哪个队都能相比的。

上尽自己的最大努力去帮助球队。

东方体育：这个赛季，申花又拿到了足协杯的冠军，2019赛季夺冠时你也是场上的一员，有什么想说的吗？

陈钊：老东家获得了冠军，当然要表示祝贺。作为曾经的一员，总归是开心的，其实与其说祝贺申花，不如说羡慕场上的那些曾经的队友。足协杯决赛，其实我去了苏州，我想再次获得这样的荣誉，但是我也进行了反思，为什么自己不是场上的一员，我不是说我希望成为申花的一员，而是我什么时候能够代表我自己的球队站在足协杯决赛的场地，去为这个冠军而拼搏，这是我接下来要努力的方向。



张玮摄