



于音绕梁 海阔天空

退役不是告别，于海：下一个路口再相见



成耀东评于海—— 有实力也够努力

有天赋、有态度、够勤勉，几乎没有教练会不喜欢于海这样的球员。

在国家队中，于海素有“福将”之称，只要身体没有伤病，历任国足主帅总会将于海召入自己的队中。2015年亚洲杯小组赛对阵沙特一役，于海任意球绝杀对手；而其最著名的国家队战役都是对阵韩国，2010年东亚四强赛上，于海头球破门为本方首开纪录；2016年世预赛12强赛期间，中国队在一度0比3落后的情况下掀起反击浪潮，于海门前抽射为本队打破僵局，可惜中国队状态出得太晚，最终2比3惜败给对手。71次为国足出场的比赛中，于海交出了11粒进球的成绩单。

听闻于海退役，国奥主教练成耀东送上了祝福，当年正是在他麾下，于海迎来了职业生涯顶级联赛首秀。对于这名爱将的一切，成耀东实在太了解了，甚至当昨天与记者聊起时，依然能不假思索地说出于海做过三次大手术。“我记得第一次把他派上场时，他才17岁，他上场后表现不错，有了这样比较好的开端后，我们在之后的比赛中就经常会让他替补上去踢一段时间，这样一点点每年都在累积，帮助他成长。后来他去了荷兰，但可能由于身体比较单薄，去欧洲后受了几次伤。回到陕西队后，我们

一起帮助他康复，他自己也非常努力，一次次总能找回个人最好的状态。”成耀东说。

在成耀东眼里，于海能有今天的成就，与其个人的实力、性格与努力都分不开。“他是一名很有实力的队员，自己也很努力，在陕西（贵州）拿过足协杯冠军，到海港后也拿过联赛冠军和超级杯冠军，包括国家队层面表现也比较稳定。他本身的性格也比较开朗，以后要逐步踏上教练岗位，我觉得是一件好事。中国足球需要这样年轻的、踢过职业联赛也经历过国家队历练的教练，他现在准备从青训开始做起，我相信这样一步步积累会对他有很大帮助。”成耀东说。

于海宣布退役的当天，无数球迷在其个人社交媒体中为其送上祝福。对于海来说，这当然不是告别，在进入海港U21青年队教练组后，他很快会和公众见面。“我要特别感谢海港俱乐部自始至终给予我的信任，我很感慨也很激动，我也想感谢这么多年一起奋战的队友和全体工作人员，希望今后大家继续发扬海港精神，努力拼搏，为上海、为中国足球做出更多贡献，也希望我们球队取得更多荣誉。我自己会静下心来更多地学习和磨练自己，希望能够成为一名合格的教练，相信不久的将来我们能够再次相见！”

1月5日下午，在结束当天的训练课后，于海向在场的队友和球队工作人员道别。新赛季中，他的身份将从职业球员转变成海港U21青年队的助理教练，在度过丰富多彩的20年职业生涯后，那个记忆中的小将于海，终于要开启全新的人生。

“我一直说，能够和海港俱乐部一起度过这九年职业生涯，并且和球队一起拿到三个冠军头衔（两个中超、一个超级杯），是我人生中最美好的一段回忆。接下去，我会在别的地方和大家一起继续战斗。”于海说。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

圆满的结局

有些剧情，仿佛命中注定。

去年10月29日，2023赛季中超联赛第29轮上海海港主场对阵山东泰山。主队只要一场平局就能提前一轮锁定冠军，当1比1的比分保持到接近终场时，于海在一次反击过程中一路带球狂奔，不过他并没有奔向球门方向，而是向着身前靠近角球区域的一片开阔地前进。随着主裁一声哨响，一切尘埃落定，于海面朝主队球迷看台忘情庆祝，这是他和海港一起在五年内拿到的第二座联赛冠军奖杯。第二天一早，于海和几位崇明弟子一起前往根宝足球基地，徐根宝对于海说：“你这几步带球，显示出了老队员的成熟和冷静！”

于海的那几步，不仅为海港锁定了冠军，也同样是他作为一线队球员留给所有人的最后画面。想到这些时，人们的思绪很容易回到当初他刚刚加盟球队的样子。

2015赛季中超首轮，上海海港主场对阵江苏舜天，冬季转会窗口加盟的于海首发出场，仅仅用了10分钟，他就接到王燦超的传中为本队首开纪录，最终海港2比1取胜。这是于海时隔九年后再度回到上海体育场，以主队球员身份出战。早在2004年，年仅17岁的于海就被时任主教练成耀东推上一线队舞台，当赛季中超第七轮，于海在对阵山东鲁能时打入一球。“能够在我的中超第一场比赛中就进球，我是非常开心的，而且这个球也帮助球队获得了胜利。我感觉到上海这座城市给我带来了好运，我对这里的一切都非常熟悉，人在一种熟悉的环境和氛围之下，能有更好的状态吧。”那比赛后，于海这样说道。

2014年年底，上港集团全面接手上海东亚，俱乐部在冬季转会窗口中拿下了于海、石柯、杨博宇，加上回归的老队长孙祥。关于于海的这次转会，还有几段比较有趣的故事。2015年年初，海港前往土耳其冬训，彼时贵州人和在相邻的另一片训练场，于海一度还为老东家出战了热身赛，结果没几天在餐厅相遇后，他就成为了海港的一员。

关于于海的身价，坊间有过5000万的传说，所谓“于半亿”的说法也正是从当时传开。如今回头再看，这位老将将自己职业生涯最后阶段的能量

全部奉献给了海港，从这个角度来看，引进于海完全是一笔物超所值的投资。

打蒙了里皮

职业生涯早期，于海素以带球突破和速度见长。当年的上海国际队中，一个于海、一个王赟，被球迷与时任俱乐部投资人徐泽宪称为“中国罗本”和“中国小罗”。

说起罗本，2017赛季海港在卡塔尔阿斯拜尔基地冬训时，于海与这位荷兰球星还有过一次有趣的同框。当时海港刚刚结束了当天的有球训练，于海来到场边的玻璃健身房进行单车训练。无巧不巧的是，比邻海港的另一片训练场上，拜仁也结束了当天的训练，包括穆勒、罗本在内的几人也来到健身房进行单车训练，就这样，记者拍下了“中国罗本”与罗本本人的“合照”。后来，于海自己还在社交媒体上转发了这张照片并配文：幸会。

2006年起，上海国际西迁，于海则凭借在中超的出色表现获得了前往荷兰留洋的机会。两年的维特斯生涯中，他收获过中国球员在荷兰联赛打入首球的喜悦，也遭遇了影响自己职业生涯的伤病。“对我来说，任何经历都是一种必经之路，包括伤病同样也是每个职业球员都不愿意去看到的，但更重要的是如何去面对。”于海说。他的两条腿动过不止一次手术，可每一次于海总能重新找回最佳状态。

回到国内后，于海回到了陕西浐灞（后贵州人和），2018年海港去西安踢足协杯时，当地的球迷给予于海最热烈的掌声。这么多年过去了，他依然是陕西球迷心里的“泡馍男娃”，和球队一起返回上海的飞机上，于海的行李中包括了球迷为他送上的泡馍。

2013赛季的广州恒大可谓如日中天，他们在联赛、亚冠两条战线登顶，但在足协杯决赛中不敌贵州人和，没能实现三冠王的目标。两回合总比分3比2，其中于海一人包办了贵州人和的三粒进球，其中主场2比0战胜恒大一战的第二粒进球，于海先是在边路脚后跟磕球突破两人防守，随后突入禁区起脚劲射破网，整个进球过程让人看到昔日“中国罗本”的风采。值得一提的是，在这两场足协杯决赛前，于海曾因伤缺席过球队几场比赛，一定程度上也令时任恒大主帅里皮漏算了这一环。自此，于海又有了“恒大杀手”的头衔。

万能的拼图

加盟海港后，于海逐渐开发出“全能战士”的属性。埃里克森执教时期，由于外援达维频繁受伤病困扰，海港在中场中路位置上出现人员短缺，按照瑞典人的设想，除蔡慧康外，最好能有一名具备一定进攻能力的球员在这一位置。1993年出生的林创益当时太年轻，朱崢嶸逐渐淡出，汪佳捷更多时候去到了后防线上，这种情况下，埃里克森想到的人是于海。

从边路攻击手转变成后腰，对于海来说变化不小，即便天赋和球商之高如他，也要面对防守位置的不适应。多场比赛中，这种不适令于海个人受到不少指责，球队本身的中场运转也不算流畅。尽管如此，于海也从未埋怨。

2018赛季，葡萄牙人佩雷拉上任，在孙祥淡出球队阵容后，海港一直在寻找一名可靠的左后卫。2017赛季，王燦超主打这一位置，不过他是逆足客串，于是佩雷拉也想到了于海。相比后腰，于海在边路的适应能力更出色，不过相同的是，较之左边前卫和左边锋，四后卫体系中的左后卫对于防守端与队友之间的呼应保护，以及前插助攻时的时机选择也有不同的要求，于海等于又要重新领悟。令人欣喜的是，在以左后卫首发的第一场比赛中，于海就进球了，而且还是一个制胜球（2018赛季亚冠资格赛1比0清莱联）。“很高兴能和球队一起再度晋级亚冠正赛，这对我们来说又将是一次与亚洲范围内强队交手的机会。对我来说，我很感谢教练的信任，我自己也非常喜欢这个位置，希望能够在新的位置上越踢越好。”于海说。

话虽如此，但对于当时已经31岁的于海来说，重新改变踢球方式仍然是件不容易的事。2018年夏天，海港前往葡萄牙夏训，其间佩雷拉对左侧区域由后向前的推进做了强化训练，其中有几次训练效果由于没能达标一度令主帅颇为恼火。唯独于海仍然保持着耐心和信心。“我们也是针对上半赛季出现的一些问题做了针对性的训练，对我个人来说，需要不断吸收和提升对这个位置的理解，从而更好地去帮助球队。”于海说。

下半赛季中，海港继续向冠军发起冲刺，可惜于海在当年10月17日代表国家队对阵叙利亚时，遭遇了左膝交叉韧带断裂的重伤，这让他不得不缺席赛季之后的比赛。恢复过程中的于海依然积极乐观，当被记者问及自己在球队中频繁更改位置的话题时，于海这样说道：“只要能帮助到球队，只要球队有需要，我都愿意去尝试，毕竟这代表着教练对我的信任，我也会全力以赴去完成好。作为我来说，是‘革命的一块砖，哪有需要往哪搬’！”



2015赛季中超首轮，于海破门