



杨皓宇登陆国字号，父亲分享他的成长之路—— 自律且幸运，小杨他值得

年初，上海申花在海口冬训，18岁小将杨皓宇横空出世，成为球队主帅斯卢茨基的爱将。从热身赛开始，到随后的超级杯、联赛、亚冠，他已经成为球队不可或缺的一员。随着比赛的进行，杨皓宇也慢慢适应了一线队的节奏。凭借出色的表现，他跳级入选了U22国家队，成为安东尼奥考察的对象。昨晚进行的中国U22男足0比0战平乌兹别克斯坦U22男足的比赛中，杨皓宇在第65分钟替补登场，开启了其个人国字号生涯的新历程。

对于杨皓宇来说，这是人生的一个质变，虽然2024赛季下半赛季，他就入选了一线队，但是那个时候只能跟着一线队在一起训练，想打正式比赛难度太大。尽管没有正式比赛能踢，但是他当时在U21联赛表现不错：2024赛季U21联赛决赛第二阶段第5轮比赛中，杨皓宇在下半场替补登场并打入两粒关键进球，帮助上海申花以3比1战胜长春亚泰，赛后杨皓宇被评为该轮最佳球员。整个2024赛季，杨皓宇代表申花在U21联赛出场17次。这也是斯卢茨基重用他的一大原因。

本版撰稿 特约记者 一书



父母分工 照顾儿子

没有选择去鲁能足校，杨志勇打电话给已经回到上海的韩同江，让韩同江帮儿子介绍在上海比较好的青训机构，韩老不想孩子荒废，立马联系了申花，经过试训，小杨被看中，随之，他也于江镇中学开启了自己申花的球员生涯。

彼时的小杨才11岁，在江镇中学，由于父母在济南，他只能住宿，但是为了儿子能够吃得好、训得好，杨爸和杨妈两人开始分工，两人每人15天待在上海照顾儿子。那个时候，小杨正是长身体的时候，父母不想耽误儿子，所以选择在济南和上海之间奔波。

但是这样也不是长久之计，2018年下半年，两人做出一个决定，举家迁往上海，在上海谋生。杨爸在上海找了一份青训教练的工作，而杨妈就要有取舍，因为她在济南的小孩个性理发馆、婴儿游泳馆的生意非常好，但是为了儿子，她还是忍痛割爱，选择将店面转让，和杨爸一起到了上海，照顾儿子的起居生活。

对于父母这样的行为，杨皓宇也看在眼里，而他从小就是一个非常自律的孩子，这也是杨爸对小杨一直比较欣慰的地方。“从小杨皓宇就比较自律，他也比较争气，孩子也有一定的天赋。我们来到了申花，我觉得申花的青训非常好。看到孩子一步步成长，我觉得我们吃的苦也就无所谓了。”

除了自律，杨志勇觉得杨皓宇还比较幸运。因为从小到大，杨皓宇遇到的所有教练都是认真负责的。“从小的时候开始训练，到进入一线队，再到上演职业生涯首秀，杨皓宇的每一个教练都很负责。小孩这一路走来非常不容易，去年就进入了一线队，也跟着球队去了亚冠，虽然没有出场，但是我真的要感谢斯卢茨基，没有俄罗斯教练，就没有儿子的今天。”杨爸表示。



“这个年龄段的小孩能够打上比赛，我很欣慰。但是我不希望杨皓宇现在过多地受到外界的关注。孩子还小，我不想媒体过分的关注让他飘飘然，我也多次和他强调。孩子的自控力也算可以，他现在更多的注意力还是集中在足球上。我希望他未来的职业生涯可以一步一步一个脚印，在球队站稳主力位置，然后为国效力，为国争光。这是我最希望看到的。”

师从韩同江，没选择去鲁能足校

杨皓宇来自山东济南，曾是济南甸柳一小的学生，这是济南比较有名的足球特色学校之一，他们在济南市小学足球联赛甲组曾获四连冠，十年之内，他们九次拿到了这项赛事的冠军，当之无愧的王者，也曾走出过一位国脚。

走足球这条道路，杨皓宇要感谢他的父亲。杨爸是一位青训教练，他现在是浦东U13精英队的教练。杨皓宇来上海之前，他们一家都在济南生活，杨爸在

济南做青训教练，杨妈则在济南开了一家比较有名的儿童理发店。

四岁的时候，杨皓宇开始学踢足球，尽管杨爸是青训教练，但是他并没有让小杨跟着他自己练，而是把儿子交给了在山东非常有名的青训教练——韩同江。韩老是张琳芃、郑铮和张弛的老师，小杨

也成为了韩同江教练的关门弟子，杨爸杨志勇也是韩同江的学生。杨爸自己没有踢出来，很长时间没有和韩老联系。按照他自己的话说，就是不好意思见自己的恩师，但是看到韩老的青训信息后，他第一时间就把儿子送到了那里。“自己的遗憾想在儿子身上得到弥

补。”杨爸说。还在上二年级的杨皓宇就被济南市队选中备战山东省运会的比赛；五年级的时候，济南市队开始和鲁能足协合作，但是杨皓宇并没有前往鲁能足校，“因为压力和环境的原因，杨皓宇并没有去。”杨爸解释了没有去的原因。

申花首秀略紧张，害怕发挥欠佳影响全队

时间进入2025年，杨皓宇命运的齿轮就开始转动。申花在海口冬训，杨皓宇的名字迅速进入了球迷的眼中。斯卢茨基开始让这个从没在一线队上演首秀的孩子进入热身赛的首发。对阵大连英博的热身赛，杨皓宇斩获进球。小杨自己也坦言，他是在酒店开准备会的时候，才知道今天是首发上场。

申花的中场有众多国脚，能够脱颖而出，杨皓宇肯定有让斯卢茨基眼前一亮的东西。随着超级杯的开始，2025赛季正式拉开了序幕，而这场中国足球的开年大戏：上海德比，杨皓宇毫无疑问进入了首发。开局即巅峰，这样的首秀，让

杨志勇感到震惊，“不敢想象”，杨爸用这四个字形容儿子职业生涯首秀的感觉。

回忆起那场比赛的细节，杨志勇记忆犹新，他说其实比赛前几天，他和儿子并没有沟通，“还是看他自己的调整，其实那场比赛我在球门后面看的比赛，我看得出来，他还是比较紧张的。我能感觉到，毕竟这是一场非常难打的比赛，万事开头难，但是总体上，我觉得皓宇还是完成了教练的部署和要求。”首秀，杨皓宇踢了61分钟被换下，而申花也拿下了最后的超级杯冠军。

随后的两场亚冠，杨皓宇越踢越好。对阵神户胜利船的比赛，杨皓宇还脚后跟助攻陈晋一打进一球。这场比赛，小杨打满了全场。从杨爸的角度看，因为杨皓宇表现出色，主教练斯卢茨基奖励他踢满了一个全场，事实情况，也的确如此。“我觉得这是杨

皓宇几场比赛表现最好的一场，他彻底放开了，这样的表现才配得起教练对他的信任。”杨爸说。

尽管已经代表申花踢了三场比赛，但是迎来自己中超首秀的时候，杨皓宇还是非常紧张。在八万人体育场的通道，等待入场的时候，杨皓宇在江镇中学的教练喊了他几次名字，他都没有听见，杨皓宇只顾搓着自己的双手来缓解自己的紧张情绪。

在杨皓宇看来，他觉得中超首秀对他来说意义非凡，这是他早就梦想来的地方。现在梦想照进了现实，他却显得比较“难以接受”。杨爸回家也和儿子聊了比赛，“回到家，我们聊到了这场比赛，问他为什么这么紧张，他说其实也没有什么。就是觉得意义不一样，觉得自己害怕发挥不好，影响球队的成绩。”

杨皓宇有自控力，为国争光很欣慰

无论是主教练斯卢茨基，还是队内的老大哥吴曦、于汉超，抑或是中生代球员谢鹏飞、高天意和徐皓阳，他们都鼓励杨皓宇在场上不要紧张，放开踢，告诉他场上怎么跑位，就把比赛当成训练来踢，毕竟比赛是检验训练的成果。“我觉得申花的队内氛围非常好，大哥们都帮助杨皓宇，这在无形中也帮助他缓解了一点压力。但是，还是得靠他自己，他怎么去缓解心理

的压力，这才是最重要的。”杨志勇语重心长地说。

还没到19岁的杨皓宇虽然没有入选新一期的国家队大名单，但是他还是跳级入选了U22国家队，他还是凭借自己出色的表现得到了安东尼奥的认可，对此，杨爸说：“很感谢申花俱乐部和斯卢茨基的培养，也很感谢安东尼奥教练对孩子的欣赏和信任。我希望他全力以赴为俱乐部和国家队

做贡献。”

现在的杨皓宇几乎不看关于自己的新闻，据杨爸说，只要看手机，看到关于自己的新闻，无论好坏，杨皓宇都会立马翻过去。作为父亲，杨志勇肯定不会希望自己的孩子成为“伤仲永”。他觉得杨皓宇目前职业生涯才刚刚起步，不希望杨皓宇受到外界的影响，从而导致训练和比赛受到影响。

二零零六年五月二十五日出生
籍贯山东济南
杨皓宇



独家揭秘