

双冠之后再出发 主动迎接新挑战

颜骏凌：仍想触碰新高度



“继续提高脚下能力，提升门将位置攻击性”

记忆中的“小颜”，如今逐渐习惯被队里的一众年轻人喊起了“老颜”“颜总”“颜队”。这位向来对所有人都谦逊礼貌的海港门将笑言，自己并不在乎这些称呼，只要“知道是叫我就行”。

今年1月冬训期间，海港队带上了梯队年轻门将李智良，年仅17岁的他身高已达1.93米，身体条件与发展潜力为队内看好。作为“过来人”，颜骏凌也有意识地主动与包括这位小师弟在内的一众年轻球员沟通，从而扮演起“传帮带”的角色。“主要以鼓励为主，毕竟我也是从年轻球员过来的，相较而言，中国的年轻球员不像欧洲的球员那么外向，这和我小时候倒有点像，所以我更清楚他们在想什么。有时候他们可能会不好意思，于是我就主动和他们交流，例如一些场上的情况分析，什么时候该出来接（出击）、什么时候该往前等。如果总是一味地指责，对他们来说会更放不开手脚，久而久之形成恶性循环。我选择鼓励为主，他们反而能很快接收讯息。”

新赛季开始前，海港队内确立了四位队长人选，颜骏凌是其中之一。早在上届世预赛时，他就曾是国家队的队长之一。正如颜骏凌自己所言，相比一些外露的表达，他更在意的还是精神属性层面的信念感传递。“要说队长的模板，很多人都不同，在门将这个位置上，我关注布冯多一些……”颜骏凌接着说道，“我的性格、我的行

为止不属于非常严厉的类型，我希望给大家传递一种信号，比如责任感和荣誉感，有了这些东西才会用心去踢比赛。”

低调内敛，又不失大方得体，所有这些性格中的元素，也同样体现于颜骏凌的日常生活习惯上。“我有时候也在问自己，好像确实没什么太多其他兴趣爱好，还是更习惯于花时间在足球里面。至于日常的穿着，会有一些要求，不过主要还是以低调、大方为主，像耐克这款247系列的衣服在颜色和舒适度上感觉和我的性格比较搭，T90是把经典的足球鞋款式运用到生活中，很有特点。如果是日常运动会选择修身透气而且帮助快速排汗，会有更好的运动表现。”

34岁，之于其他位置上的职业球员而言，已经逐步来到职业生涯末期。但对门将来说，实在有太多例子证明这仍然是黄金期。成就双冠荣耀后，颜骏凌有着新的目标和动力。“34岁，听上去好像不年轻了，但我并没有感觉到自己身体机能的下降，反而觉得越来越好。今年整体的状态非常不错，这种直观的表现也给了我很大信心。如何去触碰新的高度？我想，新课题就是继续提高自己的脚下能力，更加深入地融入到球队的战术打法中去，这也是主教练的要求。希望自己能往前再走一步，去契合主教练压迫式的进攻要求，让门将位置更具攻击性，这就是我下一步要做的。”

无论是24岁还是34岁，颜骏凌对自己的要求从未改变，那就是不断追求稳定、不断尝试触碰新高度。

2024赛季，上海海港首次蝉联联赛冠军，更在足协杯决赛中一举夺魁，实现队史大满贯梦想。赛后，颜骏凌手持奖牌面对镜头，与崇明一期的队友们留下又一张合影。熟悉他的人都清楚，在那招牌式的笑容背后，是一颗兼具荣誉感和责任感的内心。再过几天，沪上球迷翘首以盼的上海德比又将上演，从初登舞台时的些许紧张，到如今的投入享受，颜骏凌和所有人一样期待着比赛的到来。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

“当时的经历，对现在帮助很大”

2013年4月28日，上海海港迎来了冲超之后的首场上海德比，当时的上海足坛除海港和申花外，还有上海申鑫。不过就球队上升势头来看，潜力十足的海港无疑承载了更多期待。那场比赛，海港先赢后输1比2不敌申花，包括颜骏凌在内，所有人第一次见识到了德比的激烈与残酷。

“现在回想起来，确实时间有点久了，但我还是有一些印象。面对第一场德比，让一个年轻球员真正意义上站上球场，或多或少都会有一些紧张，而且又是在虹口足球场那样的氛围之中、在上海整座城市关注之下，对当

时只有22岁的我来说会有一些压力。”颜骏凌笑着说。那一年，海港面对申鑫1胜1负，对阵申花主场都是1球小负，差距不算太大只会更让人觉得可惜。某种程度上来说，这也使得海港球员们更加期待下一次德比的到来。

2014赛季两次面对申花，海港收获两场平局；到了2015赛季，海港真正品尝到了胜利的滋味，不仅仅是在德比舞台，也正是从那个赛季开始，球队朝联赛冠军发起冲击，直至2018赛季捧起队史首座冠军奖杯；亚冠舞台则连续五年从小组赛中突围成功，

其中2017年闯入东亚区决赛，可惜负于最后的冠军浦和红钻……见识过更广阔的舞台后再回到德比，颜骏凌说最大的不同便是心态。“的确会更加成熟。经历过这么多年德比，我们有过大胜，有过险胜，有过遗憾输球，也有过点球失利……再去面对德比，心态上会好很多，不管发生什么情况，也就是一场3分的比赛。这对德比来说非常重要，让我们能够更好地专注于技战术层面的发挥。所以再回过头看最初的那些经历或者说历练，可以说对现在的我帮助非常大。”

“跨过足协杯德比，圆梦大满贯”

一年前的4月9日，颜骏凌完成了代表海港出战300场中超里程碑。从2013到2024，一共12个赛季，除去2020-2022三个赛季缺席联赛，颜骏凌缺席联赛的场次屈指可数。如此多的比赛中，要找出一些精彩的画面不难，而每当我们回想起球队的几个重要瞬间，总能浮现与颜骏凌有关的画面。

2018赛季首次夺冠时客场对阵广州队的天王山之战，颜骏凌高接低挡送出六次扑救；2019年首夺超级杯，颜骏凌荣膺最佳球员；2023赛季主场1比1战平山东泰山锁定联赛冠

军，颜骏凌单场七次扑救荣膺 MVP。上个赛季海港收获中超联赛和足协杯双冠王，每个人都在一整年的比赛中发挥最佳状态……荣耀之下，过程中的艰辛唯有自己最清楚。“能够卫冕非常不容易，当终场哨声吹响后，我们真正意识到我们蝉联了冠军。作为我个人来说，能感觉到过程很艰苦，但心态很平和，也许从分差上来看不大，但我们非常有信心去拿到这个冠军，因为去年是我们踢得最优秀的一个赛季。到了今年，当我们穿上带有冠军盾的球衣后，内心非常欣慰，第一次有这样

的（标志）在球衣上，所有球员都觉得很好看。”颜骏凌说。

成就双冠的路上，足协杯半决赛的那场德比堪称最大挑战，双方你来我往联手打入五球，于2015年那场3比3之后再造经典。在颜骏凌眼里，这同样也是他心里认为最精彩、最难忘的德比：“对我个人、对我们全队来说都非常重要，因为我们之前就缺一个足协杯冠军，去年的竞争非常激烈，这场半决赛很关键，最终我们成功挺进决赛，圆了大家一个大满贯的梦想。”

“德比，是城市竞争精神的体现”



如同足球世界中的所有传承或轮回一样，当年颜骏凌和队友们以德比新人的身份登上舞台展现自我，现在球场对面的朱辰杰、蒋圣龙、徐皓阳等人是又一批出自崇明根宝足球基地的“毕业生”。不断的挑战、不懈的攀登，不仅仅是上海足球薪火相传的内因，更是上海这座城市个性的一种彰显。

“上海德比就是上海这座城市的一张名片，就中国足球范围内，所有球迷提到‘德比’两个字，首先想到的可能就是上海德比。上海德比在大家心中烙下了非常深刻的印象。同时，我觉得德比是上海的一种精神体现，德比非常火爆，竞争非常激烈，就像这座城市一样充满着竞争，这是我最直观的感受。”颜骏凌说。

激烈的竞争在2024赛季由单场比赛延伸至整个赛季，海港与申花联手奉献了最刺激的争冠过程，正因如此，外界不少人都认为，是双方共同携手造就了彼此最强势的一个赛季。“这样的竞争是好事，无论是德

比，还是联赛中的你追我赶，只有这样才能激励双方共同进步，也因为竞争，使得球队更加出色。如果处于没有竞争的环境下，可能也无法奉献精彩的比赛。”

视线回到本赛季，不可否认的是，海港经历着人员重组和更新换代的阶段，这一点同样是足球世界里冠军球队总会面临的挑战。如何让球队自身尽快跨过这个过程，不仅是德比舞台上会遭遇的课题，也是球队未来发展的必经之路。“过程很艰苦，今年超级杯第一场德比时，很多人员的变动导致大家对体系还不是特别熟悉。通过亚冠和联赛的磨合，现在大家可能更清楚要如何踢好这样的比赛。我也希望我们这些老队员能给新来的球员以及队中的年轻球员更多帮助，让他们更快融入到球队中。应该说现在整支球队磨合得不错，现阶段最重要的是以最快速度了解主教练战术打法的要求，同时清楚自己的职责是什么。”颜骏凌说。