2026年11月20日 星期五
本版编辑 李家杉
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报



# 金苗出江东 仰望欧罗巴

## 三重身份的苗润东

**2019年9月1日，江苏2007/2008省队在江苏江阴集结，苗润东的名字被写进了江苏男子足球复兴的大名单，当时可能谁都没想到，他将会是这份名单中分量最重的一个……**

**六年之后，他在义乌的U19国际邀请赛上以个人之力主导进球并伴有直接任意球击中门框；面对中国男足苦敌，苗润东凭借个人出众的球商闪击韩国U19国青，帮助球队捧起熊猫杯，一雪当年韩国夺冠后脚踏奖杯之前耻。遇强则强，是这名虽为中冠球员身份却有着中超顶级天赋内核球员的特殊属性。**

专题撰稿 特约记者 张扬

## 苏超明星 | 家乡父老捧红天选之子

现在的苗润东是江苏2007/2008男足大腿，这在江苏死忠球迷群里已无人不晓，但被广义球迷甚至是全国球迷所熟知，还是源于一项业余足球赛事——苏超！

可以说这两年苏超的风头远远超过了职业足球，个别场次甚至超过国家队比赛的热度，这项赛事也间接成就了苗润东在全国球迷中的知名度。因为多线作战，苗润东在2026赛季苏超总共为家乡出战4场打入4球，进球效率可想而知。而徐州队原本有自己的建队体系，作为全运队的毛头小子，苗润东几乎是一回到家乡徐州队就打动了来自山东鲁能足校的主帅胡义军。而在鲁能阅人无数的胡指导，还是被苗润东突出的个人能力打动，让他在徐州队有了一席之地，并且派上场就有奇效。而徐州队的领导和管理层也非常重视苗润东，尽管知道他身兼数职，面临诸多赛事时间的冲突，但他们依旧多次往江苏省足球基地跑，甚至把车就停在苗润东宿舍楼下，只要一说放人就立马带回徐州备战苏超赛事。

确实，苗润东也足够争气，在2026赛季对阵上届冠军泰州队的比赛时，他替补登场后在6分钟内连入两球，帮助徐州队3比0取胜，报了上赛季徐州队被对手淘汰的仇。也正因为此，苗润东成了徐州球迷心目中的“神”，比起非徐州籍的球员，苗润东土生土长的身份着实让徐州球迷更加自豪和着迷。徐州这个“帝王之乡”曾培育出孙可、李昂这样的国家队球员，每年走出的优秀青少年球员更是数不胜数，所以在他们看来，苗润东就是继承徐州足球衣钵的“天选之子”，加上小苗俊俏的面容和内敛的性格，更是让徐州的粉丝从幼儿园的孩童到七八十岁的大爷大妈，年龄跨度极大。

在徐州，苗润东还有着一段神奇的过往，他的足球之路险些被“轮滑飞人”的身份给耽误了。其实，小苗最早接触的体育运动是轮滑，因为易学且无对抗，轮滑这个运动项目在重教育的江苏青少年群体中非常抢手，一些学校更是人人参与。苗润东一年级开练速度轮滑，在第二年就拿到了江苏省的300米计时赛冠军，似乎这个项目对于他毫无挑战。好在四年级开始，小苗在教练的挑选后参加了足球队，这也让他一发不可收拾，一年之后，他便在徐州市脱颖而出，被省队选入2007/2008全运队。现在回想起来，苗润东依旧认为轮滑项目给他后面的足球之路带来不少帮助：压重心、起步频，小腿发力等，都帮他在球场上的快速启动打下基础。值得一提的是，苗润东的30米跑能进入3.8秒，这也让他日后在高水平的足球赛事里能更好地摆脱防守队员。



## 江苏独苗 | 重情重义，拒绝高薪



目前，外界对苗润东有一种误读，认为他从小练轮滑并且轻松拿冠军，所以身体素质过人，他踢球仅仅靠天赋。但其实轮滑与足球本质上是两种截然不同的项目——非对抗与对抗项目的天壤之别。正因为此，苗润东能有如今的高光表现，就更加难得，毕竟他比那些从幼儿园就开始练球的孩子要少了最初球感和球性的训练。好在，苗润东在比赛中有着超于强人的节奏感，好在他遇到了一个好的团队和好的教练。

一个运动员如果单是启动快，那么他有可能成为一名优秀的田径运动员，但如果加上好的节奏感，他就有了成为高水平足球运动员的基础条件了。苗润东就是后者。2019年9月1日，对于小苗来说是足以铭记一生的日子，他被家长送到了江阴高级中学，江苏2007/2008省队在这里正式成立，才12岁的他荣幸地成为省队的一员。然而，来到人才济济的省队后，苗润东并不突出，甚至有点淹没在大部队之中。但教练组还是发现了小苗的四个优点：热爱足球、踢球爱动脑筋、想赢、快！于是，主帅翟卫忠开始重点关注和培养小苗，尤其把他放在边路后，他的速度优势彻底释放出来。除此以外，教练对他提出了更高的要求，虽然是边路球员，小苗不仅仅在边路上上下下传传中就行了，还要成为中前场的进攻策动者、组织者和终结者，并且鼓励他，告诉他有这个能力可以胜任。

于是，在后面的训练比赛中，教练组针对苗润东的特点制定战术打法，并且在训练中让全队配合小苗的训练，一次不对就再来一次，直到小苗在进攻套路中发挥出自己的想象力和作用才结束。而凭借教练组的打磨、小苗自己的琢磨以及全队其他球员的倾力配合，小苗终于在全运队完成了蜕变，从一名普通球员变成了球队的“大杀器”。即使在与山东、辽宁这样的强队交锋中，小苗都会有精彩的表现，引得球迷甚至是对手教练的称赞。他的一招左路高速趟球后内切右脚兜球门远角的圆月弯刀射门，让对手防线防不胜防。在与山东队全运资格赛的关键对决中，苗润东就完成了这么一记技惊四座的世界波，让对手主帅周海滨也大加赞赏。

可以说，天赋与教练们的调教，再加上小苗自己的努力，造就了江苏足球历史上可能截至目前最强大的飞翼。作为国字号里为数不多的中冠球员，苗润东和队友们是讲情义的，如果不以整体建制去参赛锻炼，队友们零星到各职业队去拼杀，将困难重重。而为了与大家在一起，也是为了江苏足球再拼一次，小苗放弃了中超级别球队的重金召唤，在2026年的中冠联赛，和队友一起启航！

## 国足希望 | 目标是欧洲，只是时间不等人

如果说3月份在义乌的四国赛上，苗润东几次面对澳大利亚球员的不讲理过人还没有让太多人留下印象，那么最近的“熊猫杯”则让苗润东彻底火了。对阵强大的韩国U19，他在开场5分钟便扣过防守队员后假传真射球门远角破门。这球看似轻描淡写，实则是苗润东节奏以及球商的综合体现。而第9分钟的强行突破造点帮助球队取得最佳开局，更体现了他有些“不讲理”的个人能力，甚至有人将他与国家队的王钰栋比较，认为他俩是中国男足未来最有希望成为“星”的球员。

但这次参加“熊猫杯”，对于江苏方面来说损失不小，而且后期的影响可能一直存在。因为被征召参加国字号比赛，苗润东错过了中冠联赛江苏常晋队“最重要”的一场比赛，尽管球队客场2比1取胜，但还是目送对手冲乙成功。苗润东等江苏国字号球员的缺阵让球队实力受到影响，失去了一次冲乙的机会。苗润东在“熊猫杯”结束第二天就赶到了武汉客场，虽然不能上场（本场因为国家队征召而被其他球员临时替换），但他还是在场边默默为队友和江苏队祈福。赛后，没有上场的小苗和球队谢场时，流的泪并不比上场的队友少。

记得两三年前，苗润东的教练翟导曾在训练场边指着他说，这个孩子是我们的财富，他是为数不多可以与欧洲同年龄球员掰掰手腕的中国球员，如果能得到更好的锻炼，前途不可限量。作为江苏足球青训第一人，苗润东得到翟卫忠如此评价，分量自不用说。

苗润东也有体育界的偶像，篮球是库里，足球是奥利塞。而平时的苗润东，也和同龄人一样，喜欢听歌，偶尔和队友打打游戏、打局台球，对于他来说，时间是最宝贵的，他不但要在三级赛事里不断切换，还要不断提高自己，继续挖掘潜能，向着恩师翟导给他指的方向——欧洲足坛进军！