2023.03.23 星期四
编辑 李俊 张勇
新闻晨报 SHANGHAI MORNING POST

上海会客厅
腔调社团
人物访谈

63岁还能飞身扑救 草根门将诠释什么是老克勒

“每个人都有自己喜欢的东西，这是热爱生命的一种体现。有的人喜欢花鸟鱼虫，而足球注入到了我的生命里面。”1960年出生的徐晖，上个月刚刚过了自己的63岁生日。

在业余足球圈里，大家都叫徐晖“老阿哥”。当然也有人尊敬地叫他“老爷叔”，不过他总是会说：“不要这么叫，被你们叫老了。”

戴上手套，站在球门前，“老阿哥”不但腔调十足，手上也确实有两把刷子，高接抵挡的水平绝对不逊色于大部分比他年轻的草根守门员。

幼儿园的兴趣成了毕生爱好

虽然家里摆着不少在各种各样业余比赛里拿到的赛事“最佳守门员”的奖杯，但其实徐晖从没有接受过系统的专业守门员训练，他完全是从野球场上踢出来的草根门将。

“幼儿园的时候就喜欢踢球。那个时候幼儿园边上就是虹口区少体校，有个足球教练下班没事，看到小朋友在踢着玩，就经常会来和我们一起踢。大概是他觉得调皮的我反应很快，有点天赋，后来便很认真地来找我，主动教我一些足球的基本功。”这是50多年前的事情了，徐晖已经不记得那位教练是谁，但他对足球从一开始觉得好玩到慢慢变成一生的爱好，就是从那个时候开始的。

别人踢球喜欢当前锋，喜欢射门得分，徐晖却偏偏愿意当守门员，“我就是特别喜欢守门，觉得自己反应快，而且在这方面很有悟性。”

徐晖学生时代还在上海的足球特色传统学校第52中学蹭过训练。上海滩老球迷都知道，沪上足坛名宿、曾经的国门刘文斌就是出自这所中学。徐晖的邻居是校队的守门员，所以他当时就经常跟着小伙伴去看他们训练，在旁边“偷学”一些守门员的技术动作，有时候还会加入进去一起练几下。

因为对足球的热爱，从读书到工作、到退休后返聘继续上班，有空就和朋友们一起踢球一直是徐晖业余时间最大的，也可以说是唯一的爱好。野球场上的守门员，“老阿哥”一当就是快60年了，从不曾间断过。

在球场找到属于自己的快乐

聊起当门将的这个爱好为什么可以坚持这么久，徐晖的回答很简单，“我在这个里面找到了属于自己的乐趣。”

除了踢球，徐晖另一个坚持了几十年的习惯就是去健身房锻炼，每周四次几乎雷打不动。但实际上，去健身房锻炼，也是和踢球这个爱好有关，“为了踢球，我是30多年前开始健身的。当时上班结婚有了小孩，过了30岁后人明显胖了许多。自己感觉踢球有点踢不动了，守门时很多动作也做不出来。锻炼了以后，体重下来了，在球场上的感觉就完全不一样了。除了减体重之外，我还练核心力量，因为守门员要对抗，还有第二反应、身体的柔韧性和瞬间的爆发力。”

“踢球是我的最爱，让我快乐。健身对我踢球非常有用，帮助我保持状态，我踢球的快乐来自健身房的锻炼，所以我就坚持了下来。”徐晖说他有规律的生活也是源于此，“我不熬夜，因为熬夜直接影响到第二天健身房的状态。如果晚上有饭局应酬什么的，那我就会白天早点去健身房练半个小时到一个小时，少练一天都不行。”

正因为有这么多年长期的锻炼，年过六旬的徐晖现在身材依旧很好，完全没有什么“三高”的问题，在球场上也是能够继续自信地站在门前。

一上场就忘了以前吃过的苦头

身体练强壮了，可以有效避免受伤，但对于守门员来说受伤的风险还是很大，尤其是在野球场和业余比赛中，更不用说徐晖这样的“老阿哥”了。

记者注意到徐晖右手的小手指是弯曲变形的，他说这就是守门的时候弄骨折的，后来由于功能恢复做得不好，现在也就只能让它去了。

虽然身体素质很好，但是这位草根门的足球生涯也是伤痕累累：肋骨骨折过；脚踝在对脚的时候骨折过；脚趾被对手钉鞋踩断过；最严重的那次是在上海大学和大学生踢球，鼻梁骨被撞断了。

说起这些伤筋动骨的事情，徐晖还是有点小自豪的，“我除了守门反应快，还有就是很勇猛。吃过这些苦头，年纪也上去了，现在踢球会比以前更当心点。但是我这个人，穿上球衣一站到球门前，马上就进入状态了，该怎么踢还是怎么踢。”

在自己的手机里，徐晖最喜欢的一张照片，画面就是他奋不顾身倒地扑掉对手单刀赴会的脚下球。2019年的那次赛事也是徐晖印象最深的一次，“我们球队最后获得了冠军，我当选了最佳守门员。”

总是受伤，当然也会让徐晖的家里人担心，爱人尽管尊重他的爱好，但也总要埋怨几句：“你现在都什么年纪了，踢球还这么拼。”

接受采访时，徐晖左眼周围还有着隐隐的淤青，那是前几天踢球时候留下的印记。“现在小伤的话，我回家就不说了。身上肿了什么的，一看家里没人就马上自己冰敷，不让他们发现。”徐晖开玩笑说，自己搞得好像“做贼”一样。

和年轻人一起踢球才更有劲

“球场上人家叫我爷叔，我说你们不要叫，被你们叫老了，叫我老阿哥就可以了。心态是蛮重要的，我精力很旺盛，不觉得自己老了。”徐晖是上海记者联队的一员，如今和三四十岁的“小青年”一起踢球，一直是球队里的主力门将。

徐晖说和年轻人一起踢球更有劲，“我以前一起踢的其他队伍很多都没了，一个是大家都很忙，另一个是年龄大多数也都到了。也有不少老年队叫我去。我不去，觉得他们的动作太慢，比赛节奏也比较慢，都是养身球。我还是要踢点有对抗的球，我可以做动作扑救啊。那些射门软绵绵的球过来，我绝得没劲，我喜欢更刺激点的比赛。”

那么“老阿哥”准备踢到几岁呢？

“我估计现在这样的话，到70岁应该没什么问题。不过这次新冠好了后，人重了10斤，还要在球场上找回以前的感觉有点难度。说实话，我一度想到过要放弃，要么就不踢了。但我想，如果我不踢球了还能干什么呢？等于是我放弃了自己最热爱的东西。”

“踢球让我有目标、有追求。尽管岁数不小，年龄上去了，但我还是向往更好的一种生活，就是有球踢的生活，这也是我对足球的热爱。”徐晖已经重新回到了健身房和足球场，“我会好好练，先把体重减下来，慢慢找回在球场上的感觉。相信经过努力，我可以回到过去。”

要体现精神面貌和生活态度

平时早上起来，就像上海滩的老克勒那样，徐晖必须先把自己的发型弄清爽，“头不弄好，我是不出去的。早上起来，头不弄好，什么事情都不能做。这也是一种生活习惯。为什么呢？就是要体现自己的一种精神面貌和生活态度。”

徐晖表示，其实经常参与各种运动也是这个道理，“一个人老是坐着不动，要坐坏掉的，一直坐着就坐‘熟’了。不运动，无精打采、拐头拐脑（蔫头蔫脑）的样子，出去就像老头子一样。”

足球场上，徐晖也是始终保持着“头势清爽”。

他还曾在一场业余比赛的决赛前，专门去剪了一个特别的发型，在自己后脑部位让理发师修出了一个胜利的手势，“当时我就觉得会赢，所以去弄了一下，结果我们真的拿到了冠军。”

“踢球让我感到十分充实，生活质量提高了，人的精气神也不一样。这其实对家庭、对工作等方方面面都是有好处的。”上海滩草根足球老克勒门将的总结非常到位。

文/晨报记者 俞炯
图/受访者提供