

程进:期待和队伍一起攀上高峰

本报记者 谢嘉伟/文 潘笑坤/摄

对于关注浙江队的球迷们来说,如果记录2024年浙江队的“大事件”,那么队伍中的核心队员程进在今年首次进入国家队并实现首秀绝对算是其中之一。

程进,这位曾经的国少队、国青队球员,终于在今年完成了职业生涯的又一个里程碑,作为球队中场的中流砥柱,面对即将到来的新一年以及新挑战,临近而立之年的他对自己以及浙江队也有了更多期待。



把国家队精神带回队伍

出生于1995年的程进早在2007年就进入浙江FC青训,2014年正式升入一线队。如今在浙江一线队效力超10年的他,已从当年的青涩小将蜕变为成熟稳重的球队骨干,并凭借自己在球场上的不懈努力,在今年3月被国足主帅伊万科维奇看中并“征召入伍”。

“对于每一个球员来说,入选国家队都是最大的梦想,我也不例外。”谈起第一次入选国家队,除了入选时的开心与激动,程进也直言感受到了责任与压力。“3月进入国家队集训,时间比较紧张,因为我们这届国足没有经过友谊赛的磨合直接进入比赛,再加上教练也是新上任,所以需要尽最大的努力让自己

时刻保持最好的状态,融入队伍。”

从3月的亚预赛第二阶段,到11月的第三阶段,虽然在今年国足的十场亚预赛中程进仅获得了两次出场机会,但“台上一分钟,台下十年功”,程进告诉记者,国家队和俱乐部的体系完全不一样,训练强度非常大,“无论是在场边看,还是自己上场踢,能够感觉比赛的强度、节奏和中超联赛完全不一样,所以我在每堂训练课中都会付出百分之两百的努力去适应,要对得起自己所身披的国家队战袍。”

经历了高强度的训练和快节奏的比赛,在国家队的这段时光对程进而言,不仅个人能力得到显著提升,在经历了高水平的洲际联赛后,他坦承自己回到中超后,信心也得到了极大地增强。回归俱乐部后,程进也会将这份从国家队带回来的自信传递给队友们。“国家队训练期间,教练伊万曾告诉我们,希望我们回到各自的俱乐部后能够以身作则,将国家队的精神发扬光大。”

人物名片

程进,中国职业足球运动员,司职前卫,现效力于浙江职业足球俱乐部。

程进出自浙江FC青训。2007年,程进入入杭州绿城,曾任杭州绿城95-96年龄段梯队队长,并多次入选国家少年队、国家青年队。2024年3月8日,中国足协公布了新帅伊万科维奇上任后的首次集训名单,程进首次入选国家队。

积蓄力量踢出更好成绩

在浙江队2024年各项赛事结束之后,程进以221场比赛的纪录成为浙江队现役球员中出场次数最多的球员,并有望在明年成为浙江队“队史第一人”。作为俱乐部的“老将”,程进表示,就像乔迪教练所说的那样,“要靠脑子踢球”,足球是一个多方位的运动,要带着思考去踢球才能让自己更加成熟。“当然,对于足球的热爱以及对取胜的欲望也必不可少。”程进笑道。

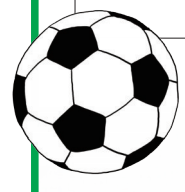
在今天的比赛中,作为浙江队体系中不可或缺的一环,程进在主教练乔迪的指导下,组织能力、进攻意识、射门技术等都在不断进步。这位“用脑子踢球”的中场

大将在比赛的磨砺中不断“练级”,努力在赛场上发挥自己的最大价值。

谈到这支与自己相伴成长十多年的球队,程进认为浙江队是中国足球界的“一股清流”。“不管是球队还是俱乐部,我们一直在坚持做‘自己’。”程进表示,虽然途中会有坎坷,但大家始终相信坚持就会取得成功。程进还认为,自己和俱乐部的成长经历很相似,都是在一点一点地努力,一步一步地往上爬。“每一年、每个月、每一天,我和俱乐部都在寻求进步,并且还有很多进步空间。”

2024年进入尾声,回望这一年,程进说,有人选国家队的喜

悦,也会对浙江队在联赛以及亚冠赛场的成绩略感遗憾。不过展望新的一年,程进心中依然有满满的期待与斗志。“重回中超的前两年,我们连续拿了两年季军,虽然今年的成绩让很多人觉得那两年是偶然,但我深知我们是有这个实力的,并且有实力向更好成绩冲刺。”程进表示,今年俱乐部完成了股改,一切都在向着好的方向发展,这对球员来说是很大的鼓励。俱乐部能够得到这样的支持很不容易,“我们能做的就是保持好自己的身体状态,踢好每一场比赛,和队伍一起攀上高峰,为浙江足球带来更多荣誉。”



程进(第一排左二)与队友赛前合影