2020年1月13日 星期一
本版编辑 李家杉
东方体育日报 Oriental Sports Daily

独家专访

“如果我们阵容完整，没有这些伤病，我相信我们队无论碰到谁都是有希望的……”坐在悉尼的一家酒店大堂里，吕文君和记者分享着过去一年中的各种经历。他还是这样一个人，简单、直接，不愿意多“绕圈子”。

三十而立·吕文君讲述他的心路历程

其实我很“温柔”

今年，吕文君将迎来自己的31岁生日，对职业球员而言，这是一个说老不老，但也绝对不能算年轻的岁数。成功也好、遗憾也罢，言谈之中，最难能可贵的在于，这个曾经崇明岛上的“德罗巴”，依然有决心、有信心：还是要竞争，带着不服输的心态去拼。

特派记者 刘闻超

悉游记

“我们有颗不服输的心”

出发前往悉尼那天晚上，上港俱乐部发布官方公告，新赛季开始，球队主场将暂时迁往浦东源深体育场，从浦西到浦东，从八万人到源深，看似简单的一次变动，却足以让人百感交集，尤其是对于这群曾经分别在两座球场留下过难忘经历的人。

“我们在这里经历了许多。”吕文君说，“很舍不得这座球场，踢了这么多场比赛，国内联赛、杯赛，再到后来的亚冠等，真的留下了许多回忆。”一边说着，吕文君一边掰着手指追溯起当时种种，2009年的冲超失败固然遗憾，却也有过收获中超冠军的喜悦，欢笑与泪水交织，生活中的酸甜苦辣都留给过这块草皮，“一方面是经历，一方面又可以说是见证，那年徐指导退出也是在这里，只要有时间，我也经常带着儿子来球场转转。”

值得一提的是，在上港征战亚冠的这几年里，还保持着主场不败的傲人纪录。至于即将前往的源深体育场，更是曾经见证着球队冲超后，集体庆祝的画面，兜兜转转之下，一切是那么熟悉，不同的是，起点发生了不同，终点尚且未知。

直到现在，许多球迷依然会想起，那群东亚少年叱咤足坛的某个瞬间。人们常说，当一个人喜欢回忆当年时，就说明这个人“老”了，只不过，对于足球而言，拥有过即是幸福，看着吕文君、王燊超、蔡慧康们一个个为人父、为人夫，真正支持他们的人，内心一定满是温暖：“家庭对我们来说是第一位的，平时有了时间就是陪孩子，接送幼儿园，然后陪他去上英语课，总之就是围着家里转。哥哥过一年就要去读书了，弟弟要小一些。不光是我，王燊超他们也是一样，他平时也要陪女儿上上游泳课，时间确实过得很快，以前一起踢球，现在都当了父亲。”时间改变人的生活状态，当然也会在潜移默化中，塑造一种不同的性格。曾几何时，吕文君是那种典型的“有性格、有脾气”的球员，现在他口中的自己则是“外冷内热”，这个外表依旧酷酷的30岁男人，平时却没少关注身边年轻的小师弟们，大到场上表现，小到为他们拉点球鞋赞助等：“了解我的人很清楚，一般队里或者朋友之间，能帮得肯定就帮了。”

那么，时间会改变对梦想的憧憬吗？答案自然是不会，只不过，现在的吕文君会更成熟的考虑问题：“事业要争取、梦想一定要有，我相信不光只有我这么想，重要的是，也不能只有我这么想，足球的梦想需要大家一起努力，全队都要有这样的梦想。虽然年龄大了，但只要上了场就要有不服输的心态，之所以我们能拿冠军，原因就在这里。新的赛季，外援出场人数增加，对本土球员肯定也是一种冲击，但是我想，我们都渴望出场比赛，这本身就是一件好事，马上新赛季就要开始了，作为球员，我们把自身该准备的都准备好，接着就上场拼。”

“李圣龙和我是一类人”

这次出来冬训，球队带上了不少年轻人，当然，说是年轻，有些只是缺少比赛经验而已，即便是李圣龙这样去年大放异彩的球员，其实也已经27岁了。在吕文君眼里，这个阶段的球员，应该勇于承担起责任，成为球队中的核心力量。

说起李圣龙，吕文君来了兴趣，上个赛季中，这个小师弟在联赛中打入七球，成为队内本土最佳射手，在此之前，他甚至还没有经历过一个哪怕完整的中超赛季。就是这样一个“新人”，随着赛季深入，和吕文君组成的“文龙”组合，一度成为上港前场的新发现，让人依稀看到了昔日“文武”之间的那股默契程度。“他的性格和我有点像，在场上的精神劲头很足。”吕文君说。李圣龙一直说，在球队当中，自己经常会和吕文君交流一些处理球方面的心得，外人眼里有些酷酷的吕文君，其实是个非常愿意分享的热心人，对着李圣龙，他没有任何保留，“我和他说，在场上比赛时，敢冲敢拼是优点，有时候头脑也要冷静一些，处理球的时候多看一眼，多一点预判，就会更精准一些，因为对我们前锋来说，踢到最后关键还是最后一传和临门一脚，越是这种时候越是要冷静一些。”

吕文君在冬训中一丝不苟

上个赛季后半段，李圣龙连场破门，从主场绝杀河南建业开始，此后客场力克北京国安、主场完胜大连一方等，吕文君和李圣龙这对全新的双子星承担起摧城拔寨的任务，对李圣龙来说，一个赛季下来有收获也有遗憾，这些之于吕文君，也是曾经走过的路，眼看师弟这么一路走来，吕文君对他也寄予了更多期望，“他也不小了，应该承担起一个重要的角色，就年龄来说，不可能还是年轻球员，这意味着现在已经不是锻炼的时候了，包括李圣龙、杨世元这些球员，应该拿出自己的实力，更多地展现给大家看。去年他的表现真的很棒，希望他以后继续发挥出这种水平。作为我来说，也一样要争取打上比赛，老队员不能倚老卖老，无论训练还是比赛，都要让教练看到你的水平，马上31岁了，其实不能算是黄金年龄，现代足球世界里，球员的黄金时期更靠前，姆巴佩这样的球员这个阶段已经是核心了，从23岁到30岁这个阶段，应该是球队的核心力量，31岁在体能和恢复速度上肯定没有以前好，这是现实，但作为我们来说，要拿出自己的态度，去带领年轻人，让他们看到你们训练也是这么努力，他们就不会偷懒了。”

45天的神奇恢复

“球队需要我便去拼”

原本这可能是属于吕文君的一个赛季。

赛季前的超级杯上，上港2比0力克国安，夺得又一座冠军奖杯。为球队完成进球的是两名本土球员，吕文君是其中之一，此后的上海德比、主场面对江苏苏宁等队，上港11号接连有进球和助攻奉上，这样的表现不禁让人联想到当初武磊刚刚离开时被问到的那个问题，“谁会接过你的那杆‘枪’？”现西班牙人前锋一点都没犹豫：“吕文君。”

只是，生活中很难真正“顺风顺水”，哪怕你已足够努力。去年5月4日，上港主场对阵广州富力的比赛进行到第24分钟，奥斯卡右路传中，后点跟进的吕文君鱼跃冲顶，却不幸与昔日队友艾克森相撞，正是这次进攻导致吕文君手臂受伤，诊断结果显示，吕文君的伤势为右手手臂桡骨骨折。在上港俱乐部的联系以及与吕文君本人沟通后，决定进行手术治疗，当时预计恢复时间为六到八周。

让人意想不到的是，在手术之后的第45天，吕文君就出现在了比赛场上，对手还是广州恒大。从手术到恢复，再到比赛前的短暂训练，45天的时间意味着吕文君在最大限度上压缩了自己的术后康复时间，为的其实就是在球队需要时挺身而出：“那场比赛前后，球队要经历连续三个非常炎热的客场比赛：两场联赛和一场杯赛。消耗本来就大，加上队里当时其实伤病也有不少，人员上并不是很充足，作为我来说，球队需要我，我还是会尽自己最大的努力去帮助球队。”吕文君说。

鲜为人知的是，在对阵恒大前，主帅佩雷拉与吕文君进行了一次沟通，对于弟子的伤势，葡萄牙人心知肚明，甚至连吕文君自己也坦言，从心理上而言，他可能并没有完全准备好，如果不是形势需要，这对师徒或许都不会这样选择，“教练认为我比赛经验好一些，问我能不能顶一顶，对我来说，伤病没问题的情况下，要拼就肯定愿意去拼一下的。”那天晚上，带伤出场的吕文君助攻胡尔克首开纪录，上港在客场以2比0淘汰对手。

恢复伤情

“钢板还没有拆，渴望踏上世俱杯舞台”

上周六的首场热身赛上，吕文君首发出场担任三名中前卫之一，尽管在他自己看来，相比后腰，前锋或许更能体现出他的特点，但正如过往多个赛季一样，但凡球队有需要，他总是最让人放心的那个。而从整个比赛来看，他的右手已经没有问题，并且已经不需要佩戴护具。事实上，球队出发之前，吕文君还曾找到自己的主治医生复诊，“虽然还差一点点，但基本上已经恢复到90%了，假期里我也找了康复师进行训练，现在一般的手臂力量训练或者支撑训练都可以正常完成，没有任何问题。”吕文君说。

说到底，吕文君还是心急，毕竟去年受伤之后，他实在错过了太多，“无论是中超还是亚冠，我受伤的那段时间，球队成绩其实一直咬得很紧，但是我戴着护具比赛，心理上还是有些影响，确实发挥不出真正的水平。”伤病，确实成为制约上赛季球队最终成绩的关键因素之一，尤其是不少伤病都出现在球队的关键比赛前，从赛季初的石柯、蔡慧康、吕文君，到赛季中后期的胡尔克、艾哈迈多夫以及杨世元，一进一出之下，球队的实力受损不小，“2018年拿冠军的时候，整个赛季大部分时间里球队在这方面控制得很好，上个赛季当我们稳定的时候，有球员受伤不能踢，就会影响不小。如果我们阵容完整，其实还是很有希望的，包括亚冠也是如此，对阵浦和的两回合比赛，我们表现得并不差，两回合的两场平局，最终因为一个客场进球被淘汰，但我想，如果再来一次，一定会有机会。”

进入2020年后，吕文君的一个愿望就是希望自己和队友都能远离伤病，“我的钢板还没有拆，可以起到保护骨头的作用，医生告诉我，现在的骨头比以前还要硬，这样我心里就有底了，接下去在训练比赛之余继续慢慢康复，一定会越来越好。希望大家都能避免伤病，明年争取去冲击一下洲际赛场，毕竟届时还有世俱杯这样一个舞台在前方，对我们来说也渴望踏上这个大舞台去展现给更多人看，让更多人知道我们俱乐部。”