

了不起的汪海健

2018年1月,汪海健是申花梯队中的佼佼者,他被选中前往西班牙加入一线队集训。当时那个未满20岁的少年满脸青涩与紧张,触球的那一刻却彻底放开了——在到队后第一次参加的对抗赛中打入一个技惊四座的世界波,身边的大哥们不约而同地送上了掌声。那堂训练课后,秦升毫不吝啬对这一同位置小将的夸赞:“海健真不错,你们看着吧!他未来肯定能成为了不起的球员!”

将近四年过去了,这名“00后”完成了联赛的首秀。在有限的236分钟时间里,汪海健清醒地认识到,自己只是在合适的条件之下相对幸运地走上了一条捷径,但他走得无比小心,用尽全力抓住每一个可能稍纵即逝的机会……

专题撰稿 特派记者 丁梦婕 发自苏州

后腰作为中轴线转换攻防的重要一环,多数球队并不会在这一位置上轻易变阵。但第二阶段首轮,申花教练组进行了一次大胆的用人,汪海健的联赛首秀是通过一次冒险形式的尝试开启的。

“第二阶段出发前,我预感到自己会有出场机会。当时我想的就是,如果能上场,踢好一场是一场,我要把每一场比赛都当成决赛来对待,就当成最后一场比赛全力去踢,不要去想着下一场和之后的事。”机会比想象中更快地到来了,汪海健在对阵青岛的首回合中迎来职业生涯联赛首次首发的时刻,可惜与两次进球失之交臂,“刚开始的第一场不够放松,毕竟是今年第一场,又是复赛后的第一轮,所以多多少少会有点紧张。”

随后是第二次、第三次和第四次机会,他逐渐找到了自己的节奏,

“在比赛中我会对自己进行心理暗示。比如前一场踢得还行的时候,我就会牢记自己表现好的方面,争取把这些好的习惯延续到下一场比赛中。接下去三场心态上也越来越放松了,自信心慢慢起来了,感觉踢得更加从容了。”

鲜有人记得的是,这名身披“33号”的球员在过去两个赛季中都有过出场。2019年7月23日与天津泰达的足协杯四分之一决赛、2020赛季中超争冠组排位赛与河北华夏幸福的两回合较量,他曾替补参与,而去年9月18日对阵广州富力的足协杯首轮是其职业生涯首次首发的比赛,但他都没能留下太多痕迹。

也许是过去两年当中这些缺乏存在感的比赛让他有了更多的自知之明,促使着他跳出舒适圈,开始专攻弱项,“我平时总会去健身房加练

力量,现在有了变化可能和我自己身体变强壮了有关系!比赛场上首先要有身体对抗的资本,先打好身体方面的基础才能在心态和自信心方面有所提高。”

从拼到脑震荡、唇出血,到抢下一次间接助攻,上一场更是以一万两千五百米的距离成为队内跑动最多的球员,汪海健竭尽全力的态度和越发稳健的表现得到队内和外界的表扬。身体上的变化直接影响拿球、传球以及和别人抗衡时的心态,再度站到场上,汪海健有了一种不一样的感觉,但从现阶段来看,此前的努力所获得的成效还远远不够,“单薄确实还是有点单薄的。此后还是需要继续加练,继续提高薄弱的方面!”

他是团宠! “最不缺大哥们的鼓励”

申花队内明确锻炼年轻人的目标后,大部分成员的职责就不再局限于打好比赛。无论是中方教练员,还是队内相对年长的球员,都是从年轻球员一路走来的,因而能够带着同理心和耐心给予年轻球员更多的保护和帮助。

“毛导经常向我灌输他的战术理念,针对我训练中的不足,他都会单独和我说。这次打青岛前,毛导还特地安排文导(文虎一)和王导(王赞)带着我和何龙海单独进行训练,主要是针对位置感方面的练习,很感谢教练组对我的信任和单独的指导。”次回合1比0战胜青岛队的赛后,毛导称赞汪海健相比之前更加沉稳。

打入制胜球的赵明剑也不忘汪海健的付出:“进球是全队努力的结果,最终我能打进其实也是运气比较好。机会源于汪海健的积极拼抢,他表现得很好,还有队伍中的其他年轻人,他们不管是在训练中还是比赛中都表现得非常积极。我们队伍目前是以锻炼年轻人为主,接

下来的三轮比赛也是年轻人的战场。”

年轻人的战场始终是在众人的保护之下搭建起来的。汪海健在如此战场中得以愈发自如地发挥特点,正是得益于全队的协作以及身边人的鼓励。“身处这样的团队,对于我们年轻球员的成长和发挥是很有帮助的。”四次出场中,汪海健先后与钱杰给、孙世林在中场进行配合,“钱杰给虽然和我在语言的沟通上有障碍,但不影响我们上场下用简明的英语进行沟通。九哥(孙世林)平时也不会给我很大的压力,我和他搭档的时候都是以鼓励我为主。”

“彭欣力和吴曦平时也对我照顾颇多,在场上、场下都对我有很多的指导和帮助。”另一名后腰秦升早在2018年他刚到队时就发现了他的潜力,多年来一直关注着他的成长,“升哥不管是赛前还是赛后都会和我有很多的交流,他在赛前会叮嘱我这场球对手,具体到某几个球员的特点,帮助我熟悉对手的情况,告诉我放

平心态,不要紧张。赛后也会指出我的问题,让我多回看录像对自己进行分析。”

这一阶段以来,申花全体人员赛前照例完成围圈喊话的环节,场外的球员赛后进入场内和出场球员一一击掌拥抱,球队仍以最高规格对待已无法赋予太多意义的比赛,既是出于对比赛的尊重,也在为锻炼年轻球员营造正式比赛的重要氛围,帮助他们更专注比赛并发现问题。

“我觉得自己还不够好,我需要提高的地方还有很多。”用汪海健自己的话来说,距离那个“了不起”还差很远,看到外界赞赏自己的文章后,他露出标志性的酒窝,不好意思地笑了笑,“我现在需要更加适应中超的节奏,正式比赛和平时训练还有热身赛相比,节奏和强度都是不一样的;其次自己还缺少大范围转移的能力等,这些方面都是我今后要努力提高的,还是要更加刻苦地训练,打好之后的比赛。”

他是后浪! “朱辰杰是我的榜样”

申花队内除了“以老带新”,还有同龄人之间的惺惺相惜。汪海健和朱辰杰是这一阶段苏州赛区的室友,足球成为两人聊不完的共同话题。

两人生日只相差20来天,虽然出道于不同的青训营,相识的时间并不长,但后腰和中卫在场上呼应频繁,近期比赛中处理球的细节便成为汪海健和朱辰杰日常谈论的主题。“我们不仅是室友,在比赛中的位置也很临近,我们在场上经常需要相互呼应和交流,所以私下里也会谈论场上的情况,进行足球方面的交流。在一些

比赛细节的分析中,他每次都会仔细地告诉我当时的心理和心态。他踢的大赛多,在国家队也是主力,比赛经验较丰富,肯定是我的榜样,我要努力向他学习!”

汪海健和朱辰杰是在复盘比赛中一起度过圣诞节之夜的,“我们中国人不过圣诞节,只过春节,不过这次餐厅为我们精心准备了圣诞树、火鸡、巧克力和苹果,这也是赛区在特殊赛制之下对于节日的仪式感,也非常感谢苏州赛区。”

对于比赛,球员也有自己的仪式

感。“还有三场球呢,要踢好每一场!”汪海健透露了一个小秘密,“我这次出发的时候带上了两双新鞋,希望新鞋能给我带来新的好运。不过目前只在训练中穿过,比赛中还没有换过。”新鞋无疑是一种自我奖赏的标志,只不过他暂时没有找到合适的时机穿新鞋比赛,在汪海健心目中,过去四场的表现只称得上中规中矩。尽管赛季即将收官,但最后三场对于一些人来说依然值得期待,距离新鞋亮相的时刻也许已经临近了。



全运会U18冠军、U19足协杯冠军……

中前卫……位置

籍贯

汪海健

生日……二〇〇〇年八月二日
身高……一百八十五厘米
体重……六十七公斤

独家专访