



青岛三圣 暂别康桥



朱建荣：有时候我们太想证明自己了

本版撰稿 本报记者 李冰

人不能两次踏进同一条河里，但是对朱建荣来讲，2017和2018两个赛季，他却因为相同的原因，“倒”在了伤病面前。

“外人很难真正理解我们当时的感受，好像每个人看你的时候，眼睛都带着一个问号，而且这跟你努力不努力还没有关系。”尽管2016年12月来申花队之前，朱建荣就已经做好了心理准备，而且对这名2010赛季就已经踢上中超并且坐稳了青岛中能队主力的“老”中超来讲，对申花和中超并不陌生，当时的那种不被信任带来的失落，依然让他记忆深刻：“我是跟栗鹏一起提前一个星期到的康桥基地，我们俩当时一直在互相打气，一定要好好踢，这个脸不能丢。”

为了争这一口气，申花在海口训练的半个多月时间里，朱建荣整整瘦了11斤，他为自己制定的“跑起来”的目标也提前实现了，这也让他在之

后的冲绳拉练期间的几场热身赛中有了相当出色的表现。

然而就在朱建荣准备放开手脚大战一场的时候，却因为突如其来的脑膜炎躺到了病床上，并且因此错过了那个赛季的亚冠资格赛和上半赛季的中超联赛，“现在回想起来，还是因为有点急，太想着证明自己了，所以就算身体出现了一些不太好的信号，第一反应也是自己咬咬牙挺过去，结果小问题拖成了大麻烦。当时为了备战亚冠，确实练得挺狠的，导致身体也出现了一些小问题，但是自己以为只是训练后着凉引起的感冒，也没太放在心上，结果反反复复了一段时间之后，情况也开始变得复杂起来，最终确诊感染了脑膜炎，一歇就是差不多半个赛季。”

在跟随申花队拿到2017赛季足协杯冠军之后，朱建荣也用刻苦的训练和不俗的状态，迎接新赛季的到来。2018年初的西班牙集训期间，朱建荣在第一场热身赛中梅开二度，帮助申

花队2比2战平来自德乙的布伦瑞克队，随后的两场热身赛中，他也获得了上场机会，表现也得到了时任主教练吴金贵的认可。可惜的是，由于在冬训最后阶段大腿后侧肌肉出现了炎症，朱建荣不但缺席了最后的几场比赛，回到上海之后的很长一段时间里，也只能在康复师的带领下单独训练，他也因此错过了赛季前至关重要的技战术磨合以及主力阵容确定的那个阶段。

“因为觉得自己起点低，所以会付出比别人更多的努力，然后这样的情绪可能就会给心态带来变化，甚至会影响到训练和比赛。”加盟申花之前，无论朱建荣还是王伟都很少受伤，但是到了申花之后，两人却成为了伤病名单上的“常客”，这也是朱建荣最无奈或者说最无力的地方：“现在最大的心愿就是不要受伤，希望接下来的运气能好一些，不过话说回来，既然是踢球，该拼的，一定还是会拼上去的，没什么多想的。”

王伟：从没想过放弃

“青岛三圣”或者“中乙三圣”的说法，王伟其实在转会到申花之前就已经知道了，作为一名在知乎上拥有自己专栏的资深博主，申花球迷对这三名来自“中乙（2016赛季，王伟所在的青岛中能队从中甲降入中乙）”的球员的质疑，他能够理解，毕竟在刚刚经历了曼萨诺之前一个赛季将球带到中超联赛第四名的高光之后，一心期待着“再上一层楼”的他们，对申花引援的定位在了“大牌+国脚”上面，来自中甲降级球队王伟、朱建荣和栗鹏给球迷带来的心理落差，不是一般的大。

也正因为如此，“王侯将相，宁有种乎”既是王伟当时下定的决心，也是一种情绪上的爆发。“那会儿多少有些年轻气盛吧，觉得只要自己努力了，就算我们是从乙级球队过来的，也不会比谁差，因为我对对自己还是很有信心的，心里确实憋着一口气，想要证明自己。”事实上，除了要为自己争口气之外，王伟更多的是不想让那些把自己带到申花来的人失望：“吴（晓晖）总和周（军）总他们是顶着很大的压力把我们买过来的，表现不好的话，他们挨的骂会更多，压力也会更大，但是即便在那种情况下，俱乐部领导更多地还是在鼓励我们，跟我们说，不管外边如何，首先我们自己不能看不起自己，别人越是看你低，你就越要活出个样子来给别人看，这些话我一直都记着的。”

连王伟自己也没有想到的是，到了申花之后，以前很少跟自己“搭界”的伤病，却像是一个幽灵一样缠上了他，成为影响他发挥的“天敌”。在申花的第一个赛季，王伟一直都在养伤，一场比赛都没有踢，以至于他成了申花一线队中最没有存在感的一个，球迷更是调侃他为“上将”和“核武器”，并且“承诺不率先使用王伟”。难受甚至憋屈的感觉，一直贯穿着王

伟养伤的那个赛季，以至于每次申花队公开训练的时候，当记者们聚集到申花楼大厅准备采访的时候，王伟都会躲到健身房最里面的地方，尽可能地不起别人的注意。“我也不知道那段日子是怎么熬过来的，说不难受肯定是骗人的，但是有一点是肯定的，那就是我没有想过放弃努力，一直都在坚持，在这个过程当中，俱乐部领导、队友还有球迷给我的鼓励和帮助，我也会永远记在心里。”

一年的蛰伏之后，王伟用2018赛季亚冠联赛小组赛的首发出场，完成了自己在申花队的第一次正式亮相，那场比赛当中，司职左边后卫的他，90分钟跑

了12119米，是申花队员当中跑动距离最长的。此后的比赛中，不管是中超联赛还是亚冠联赛和足协杯赛，只要上场，王伟的跑动距离都会名列前茅，他的勤勉与努力也由此可见一斑。可惜的是，不管是2018还是2019赛季，伤病似乎格外“青睐”这个脸上总是挂着微笑的球员，更像是在刻意地与他为难。“从我的角度来说，我觉得在申花并没有完全发挥出自己的能力，伤病确实造成了很大的影响，所以也没能给申花队做出更多的贡献，这也是过去这三年来的一个遗憾。”

栗鹏：想太多，心态有点急

2019赛季结束后，栗鹏回到家里的第一件事，就是把刚刚拿到的足协杯冠军奖牌，跟他在2017年拿到的那块金牌放在一起。

相对而言，2017赛季拿到的那个冠军，对栗鹏而言更“重”一些，除了因为那是他加盟申花之后拿到的第一个冠军，还因为在决定冠军归属的最后两回合决赛当中，栗鹏都以主力身份出战并且打满了180分钟，是申花队夺冠的亲历者，而不像去年那样，在虹口足球场的替补席上“坐”赢冠军。

作为申花球迷口中“青岛三圣”当中最早打上比赛的一个，栗鹏也是最“闷”的一个，而且他不仅仅是在面对媒体和球迷时“闷”，在申花队内，他也属于话不算多那种类型。作为申花俱乐部引进的中后卫，栗鹏在2017赛季代表申花参加的前三场比赛要么平（1比1战平天津权健），要么输（1比2输北京国安、2比4输华夏幸福），自然也给他带来了不小的压力，后来他在“复盘”

的时候也承认，问题更多还是出在了自己的心理上：“一方面，从中甲到中超，肯定有不适应的地方，毕竟中超联赛无论是拼抢的激烈程度，还是整体的节奏和速度，包括对球员个人能力的要求都要超过中甲，但是另一方面，我觉得问题更多的可能还是出现在自己想得太多上面。我和朱建荣一样，很早就踢上中超了，包括后来在中甲也一直在踢，比赛的感觉没什么问题，就是心态上有点着急，总是想着要证明给别人看，然后带着这种想法，就会导致你在比赛中的判断、包括一些动作就会出现偏差，该上抢的没有上去，该退防站住位置的时候没站住，失误自然也就多了。”

随着小将朱辰杰的迅速成长，以及毕津浩的伤愈复出，从去年下半赛季开始，栗鹏的出场次数明显下降。考虑到球队和自己的实际情况，栗鹏最终做出了走出去的决定，通过一段时间的试训之后，加盟了中甲的南通支云队。“我一直都相信付出总有回报，不管在哪儿，好好训练好好比赛就是了，没什么两样。”

