

黄海保级，蓝色血液在沸腾

2019年11月2日，“陪跑”了三个赛季的青岛黄海终于完成了冲超，而在一年后的当天，这支中超升班马，克服了种种困难，提前一轮保级成功。赛后，青岛黄海全体成员疯狂庆祝，主教练吴金贵更是泪洒赛场。对于黄海来说，球队能在不被外界看好的情况下，提前保级成功，离不开俱乐部上下团结一心的拼搏。另外，不容忽视的是，在赛季初从上海绿地申花驰援黄海的队员朱建荣、周俊辰和王伟，以及中期“支教”的吴金贵教练团队，在黄海的保级战中，都发挥了极为重要的作用。

本版撰稿 本报记者 龚哲汇

助教李诚铭—— 球员在成长，教练也在成长

接到记者的电话时，李诚铭的语气终于恢复到了以往的轻快。今年8月，李诚铭作为吴金贵教练组的一员，一同前往青岛黄海执教球队。当时的黄海被原本计划上任的西班牙人教练马钦“放了鸽子”，已经两轮比赛没有正式主教练，只拿到了1分，下一场就要对阵上海上港。受命于危难之际，还在上海的吴金贵教练组接收到了青岛黄海的邀约，并得到了申花方面的大力支持。“首先还是感谢两家俱乐部，以及吴指导的信任，能让我们有机会去闯一闯。”

用吴金贵的话说，此番前往青岛黄海，不仅是因为申花与黄海两家俱乐部的守望相助，希望能帮助中超新军保级，更重要的是，这是他作为本土教练的一次担当，多年管理和执教球队，吴金贵积累了不少足球知识和心得，想把这些理论经验分享出来，并且带动年轻教练尽快成长，而在其中，吴金贵就选择了自己的老搭档，42岁的李诚铭。

在前往黄海之前，李诚铭在申花和领队毛毅军，助教殷锡福一起组成了球队的中方教练组，配合崔康熙的韩国教练组，协助每天的训练安排，“非常有幸能在崔指导身边学到了很多。”尤其是在崔康熙的韩国助教团没有返回中国的时候，中方教练组承担了大量的工作，没有让申花的备战受到太多影响。在韩国助教们陆续回归后，李诚铭的工作才逐渐减轻，这与他之后在黄海的经历截然不同。

“在到了黄海之后，感觉身上的任务一下子重了，”李诚铭说道，从大连赛区到苏州赛区，不仅环境大变样，李诚铭所要面临的都是全新的工作内容，“当时要了解每位队员的情况、特点，为他们建立档案。教练组一起看黄海之前的比赛，了解球队的情况，另一方面日常的备战工作也不能放松。”

李诚铭觉得充实的工作内容，对于他来说更有进步意义，“都说球员要上场踢球才能发现自己的问题，教练员更是这样，都说‘实践才是检验真理的唯一标准’。每天训练前，吴指导会拟定一个基本的训练思路，然后就放心地交给我去制定训练课的计划，这种锻炼的机会也是很难得的。包括黄海打上港的那场雨战，因为雨声实在太响，吴指导也让我帮助他一起大声地指挥球队。”

新教练组上任后，黄海接连平上港和国安，尤其是与国安一役，让李诚铭印象深刻，“那场比赛让我看到了黄海队员的精神和独特的气质，这让我坚信当初来这里的决定是正确的。”之后一轮，黄海2比0击败泰达获得联赛首胜，球队的士气持续高涨。

不过，中超高强度的比赛还是给以中甲球员为班底的青岛黄海极大的挑战，从第7轮到第12轮，加上一场足协杯的比赛，黄海队连续7轮不胜，“那个时候压力挺大的，很长一段时间教练组的成员都没睡好觉。”第一阶段的比赛，59岁的主教练吴金贵通常会工作到凌晨一两点，然后将工作任务布置给李诚铭和其他教练，后者大约做到凌晨三四点，然后上午再开会讨论。短短一个月，电脑里已经全是数据、图表和录像的文件。

第一阶段比赛结束后，李诚铭只是短暂地回家休息了几天就归队报到，“这半年我好像只在家里待了4天半吧，当时提前归队，就是希望能保级。”为了能尽快上岸，教练组成员在准备与富力的两回合的比赛中倾注了大量心血，不过最终还是未能提前保级成功。“那时真的是压力最大的，闭上眼睛就是比赛的画面，睡不着就起来再工作一会儿。”

面对拥有众多国脚级球员的武汉卓尔，青岛黄海没有半点惧色，球队完成逆转，守住了加时赛，最终点球大战战胜对手，全队都深知保级的来之不易。“这三个月，陪黄海真的经历了太多。”赛后的更衣室内，李诚铭指挥全队合影留念，外援米纳拉走过他身旁时，李诚铭深情地在喀麦隆人额头上吻，让长相成熟稳重的“米大叔”都有些面露羞涩。“黄海队员的实力不是中超最好的，但队员们的执行力和对教练组的信任，是球队能完成保级的关键。”

在中超比赛进行的过程中，李诚铭同样一直关注着申花的比赛。“不论是球队闯入争冠组，或是点球大战的遗憾，其实申花和黄海两支球队一样，都打出了俱乐部的精神。”除此之外，他还特别提到了今年申花外租的年轻小将们，“周俊辰、刘若钊、蒋圣龙和丛震，都是在苏州赛区的，我们平时都会沟通，我会给他们鼓励。其实今年他们经历保级大战，对于他们的成长特别好，因为只有经历这种关乎生死的比赛，才会让他们得到历练，心理素质会提高。相信在今后代表申花的比赛中，他们的进步肯定会让球迷惊叹，我觉得这也是俱乐部今年非常有计划性的策略。”

11月6日，青岛黄海将对阵同样保级成功的深圳佳兆业，结束两场比赛之后，李诚铭今年的中超赛季将暂时告一段落。提到想用什么方式奖励自己，“先是这几天睡个好觉，然后结束了相关工作回家陪陪家人，看看儿子的功课陪他锻炼身体，这就是我给自己的奖励。”



赛后的更衣室内，李诚铭指挥全队合影留念

朱建荣，七年迈过心中一道坎

保级成功后，青岛黄海的更衣室里欢呼一片。毛巾和饮料在空中齐飞，闪光灯映衬着每位黄海人的笑脸。人们一开始还没有发现，在保级战中打入进球、吹响反击号角的朱建荣独自坐在镜头覆盖不到的角落里，背靠着衣柜，似乎与这热闹的气氛格格不入，一旁的队友拍拍他的肩，“咱保级成功了，开心起来！”

朱建荣哭了，青岛小伙将自己的脸埋进了白色的毛巾里。时间推移到7年前，那时只有22岁的他，经历了自己职业生涯最黑暗的时刻。2013年，青岛中能0比1不敌北京国安，降级中甲，朱建荣在球场上跪地不起，汗水和泪水在脸庞交织。仅仅三年后，朱建荣又经历了一次从中甲到中乙的降级，尽管之后他加盟申花重返中超，但这两段回忆一直萦绕在心头，就像“青岛三圣”，这个在球迷口中略有讽刺意味的称号，

成为了朱建荣脑海里一触碰就会作痛的伤痕。

在上个赛季，申花也一度面临保级难题，当时朱建荣在接受采访时表示，“降级这种事情，这辈子再也不想经历了。”于是朱建荣在场上拼尽全力，帮助申花保级的同时，助力球队再次捧得了足协杯冠军奖杯。不过夺冠的喜悦没有持续多久，朱建荣又租借来到了刚刚升入中超的青岛黄海，这一次是他的家乡球队，目标还是保级。

“感谢大家，能让我跟姚江山、王伟、邹正、刘震理再次回到青岛，成为青岛队的一员，谢谢大伙！”略微调整了情绪，朱建荣起身，向所有队员、教练员表达谢意，更衣室内又响起一片掌声——一同经历过降级的老友自然能体会朱建荣的情感，而朱建荣来到黄海后，一直并肩作战的队友和教练深受感动，纷纷鼓掌祝贺。他们不止为球队保级而高兴，更是由衷祝贺眼

前的小伙子，跨过了长达7年，心中的一道坎。

联赛至今，租借加盟青岛黄海的朱建荣共打进4粒进球，是队内的本土射手王。更重要的是，朱建荣的进球往往都发生在关键的比赛中，3比3平国安一战，他为球队缩小差距；2比0泰达拿下的球队首胜，他率先打破僵局，以及对阵卓尔的逆转进球，他的进球让球队一次次看到了希望。“之前一段时间压力很大，尤其是第一场没能赢下富力，会想很多事情，不过现在压力已经释放了。”

“感谢申花和黄海两家俱乐部，给我踢球的机会。然后想感谢一下吴指导和其他的教练，一直以来他们很信任我。最重要的，要感谢一直以来支持我们的青岛球迷和申花球迷，这一次，我们没给家乡球队丢脸。”朱建荣说道。

周俊辰：保级过程教会责任感

目睹亚历山德里尼打进最后一粒点球，替补席上的周俊辰和队友们一起冲向了场内，11月的大连傍晚已经有一丝寒意，但黄海队员们的激情点燃了大连青训基地的空气，每个一路走来的人都知道，球队等这一刻已经等得太久。“是真的不容易，能够保级真的太好了。”

了解周俊辰的人都知道，小将身上有一种超乎同龄人的成熟，这是他的天性使然，同时受到了过往经历的影响。来到黄海之后，周俊辰更加明确了自己的目标，“帮助球队保级，积累更多的经验，取得进球和助攻。”但在帮助黄海完成保级的过程中，周俊辰更加意识到了什么是责任感。

上赛季，周俊辰在申花只踢了61分钟的中超比赛，因此本赛季被租借到青岛黄海，周俊辰相当重视这个新的起点。“为了获得更多的上场时间，我来到了黄海，也很感谢两家俱乐部

给我机会。”不过相比较志在进入争冠组的申花，前往黄海，周俊辰身上的责任感更沉重一些。球队需要保级，这也意味着小将必须拿出最好的状态，而不仅仅是填补一个U23的名额。

责任感越重，压力也随之而来，第一阶段黄海7轮不胜已经让球队气氛变得有些沉重，第二阶段两回合不敌广州富力，更是将黄海推到了保级的边缘。而在第二回合对阵卓尔比赛中，周俊辰在第45分钟替补登场，却在第82分钟又被换下，小将直接返回了更衣室，一度引起了外界的猜测。好在赛后主教练吴金贵出面解释，“周俊辰上一场赛后因为跑动非常多，体能消耗非常大，所以这场没让他首发，希望他下半场能够发挥作用。”因为保级任务迫在眉睫，周俊辰也非常希望能帮助球队提前“上岸”，然而比赛前几天他的恢复情况还是不太好。当时周俊辰每天早上醒来第一件事，就是看

自己的脚感觉如何。

2018年，周俊辰在吴金贵的安排下，完成了中超首秀。吴金贵一直很看好这名球员，因此来到黄海后，周俊辰也颇受重用。考虑到对阵卓尔的第二回合比赛，为了保护周俊辰，吴金贵特意将他换下。而在助教李诚铭眼中，周俊辰这个赛季的进步相当显著，“小周的大局观和以前真的不一样了，年轻球员更有团队意识，对他将来的成长也非常有帮助。”

如今黄海保级成功，但周俊辰的任务还没有结束，接下来还有两场对阵深圳的比赛，他还要继续去争取机会，提高自己的能力。本赛季，周俊辰完成了一脚进球一脚助攻，对于这位年轻人来说，他还希望这个数字能更大一些，“就像我们克服了重重困难，最终完成了保级一样。比别人更努力，就会有更好的回报，一切都是顺其自然。”