

荣耀黄海



降级就像溺水
我不想再体验那种绝望

专题撰稿 本报记者 李冰

在很多原申花队友看来，朱建荣基本上是属于那种“没心没肺”类型的。11月2日的那个傍晚，朱建荣哭了，而且哭得很伤心，就像是一个受了委屈的孩子，这也让他跟身边正在疯狂庆祝保级成功的青岛黄海队队友们显得有些“格格不入”。“我也高兴，保级了谁不开心啊，可那会儿就是控制不住自己的情绪，眼泪不自觉地就流出来了。”几天之后，回想起发生在大连的那一幕，朱建荣自己也觉得有些奇怪：“可能是想起来整个保级的过程，我们确实不容易了吧……”

16场比赛中攻入四球，尤其是在

与武汉卓尔队的第二回合较量中打进反超比分的一球，将两回合总比分扳成3比3平，为青岛黄海队赢得了“活下去”的机会并且最终在点球大战中获胜，提前保级“上岸”，朱建荣再一次成为了球队的“关键先生”，一如他在去年的足协杯八分之一决赛中，用一粒加时赛的远射进球将申花队“扛”到了最后的冠军宝座上一样——第一阶段14场比赛中，朱建荣的犯规次数为12次，而在第二阶段他出场的三场比赛中，竟然有七次犯规——作为前锋，朱建荣在场上有多拼，由此可见一斑。

一切，只因为朱建荣脑子里的那个“执念”：降级的经历，我再也不想体会了。

“人生能有几回搏？”

与武汉卓尔队决战前的那个晚上，朱建荣一直都很平静。

吃饭、聊天、治疗、喝茶、睡觉，一切都跟平常没有什么区别，但事实上，朱建荣和他的青岛黄海队，已经被逼到了悬崖边上——首回合比赛中，武汉卓尔队2比1获胜，而之前两队在第一阶段联赛的两次交手，青岛黄海分别以0比2和0比3落败，无一胜绩，而根据今年中超联赛的新规，一旦输掉这一轮的排位赛，青岛黄海只能跟深圳佳兆业和石家庄永昌两支球队当中的一支争夺最后的0.5个保级名额——在一切都是未知数的情况下，谁都不敢把希望寄托在看不到未来的“下一场比赛”上面。

那个晚上，朱建荣脑子里想着的，便是“人生能有几回搏？”

东方体育：与武汉卓尔队的那场比赛结束后，你的第一感受是什么？

朱建荣：累，太累了，有那么一下挺恍惚的，觉得这一切是真的吧？我们真的保级了？然后大家一起冲过去庆祝，整个人也就踏实了，确实是真的，哈哈。

东方体育：此前设想过这样的情景吗？

朱建荣：说真话吗？（笑）没有。第二场比赛之前，吴（金贵）指导和教练组一直跟我们说，把心静下来，不要想太多，把注意力全都集中到训练上面，把自己该做的和能做的事做好，我感觉大家都挺淡定的。其实这场比赛的重要性大家心里都很清楚，要么战胜对手，我们提前上岸，明年继续打中超，要么输掉比赛，去抢最后的那0.5个名额，但那个肯定不保险啊，先不说能不能抢到，就算抢到了，还要跟中甲的球队再去争另外半个，变数太大了。

东方体育：武汉队上半场的那个进球，好像没给你们带来太大的影响。

朱建荣：准备这场比赛的时候，教练组把可能出现的各种情况都分析了，包括我们先进球，对方先进球，少一个人怎么打，多一个人怎么打，局面打不开的时候怎么变化，准备得特别充分，然后我们每个队员在各个位置上应该怎么踢，有哪些需要重点注意的地方，这些也都说到了，所以大家心里都很有底，都相信一定能够扳回来，

把比赛拿下来。

东方体育：我注意到了比赛时的一个细节，那就是你的眼神，自始至终都非常专注，以前有的时候却是一副什么都无所谓的样子。

朱建荣：我已经跟着青岛队降过一次级了，不想带着球队再降一次。你知道要降级了是一种什么样的感觉吗？就是一边挣扎，一边看着希望越来越小，可能跟溺水差不多吧，我可不想体验一次那种绝望的感觉了。

东方体育：其实去年你在申花的时候，大部分时间里，也在中超联赛中为保级而战。

朱建荣：这个肯定不一样啊，去年申花虽然一度形势比较危险，但是队里有这些人在啊，只要调整好了，把问题解决掉，还是一支强队，最后不也拿到足协杯冠军了吗？青岛黄海是升班马，此前一直踢中甲，再加上今年队里换了不少人，外援也有联赛中间才过来的，吴（金贵）指导是在联赛打了两轮之后才接手的，教练和队员之间，队员跟队员之间都需要磨合，而且今年这个赛季又几乎不停，只能一边踢比赛一边调整。那天比赛结束之后，我回到更衣室后确实哭了，其实更多的是一种压力的释放吧，因为从今年联赛一开始，我们就感受到了保级带来的压力，每一场比赛我们都非常拼，越是赢不了球，脑子里的想法就越多，然后压力就越大，确实太难了。



朱建荣成为了球队的“关键先生”

独家专访

“我已经跟着青岛队降过一次级了，不想带着球队再降一次。你知道要降级了是一种什么样的感觉吗？就是一边挣扎，一边看着希望越来越小，可能跟溺水差不多吧，我可不想再体验一次那种绝望的感觉了。

“比赛结束那天，很多以前申花的队友也给我发短信，祝贺我们保级成功，真的很感谢黄海和申花两家俱乐部，也感谢那些一直信任我鼓励我的人，以后会怎么样我也说不清楚，现在能做的就是踏踏实实走好脚下的这一步，希望未来会越来越好。

未来太远 先把脚下这一步走踏实

今年6月，朱建荣是抱着“从零开始”的想法离开申花加盟青岛黄海队的。

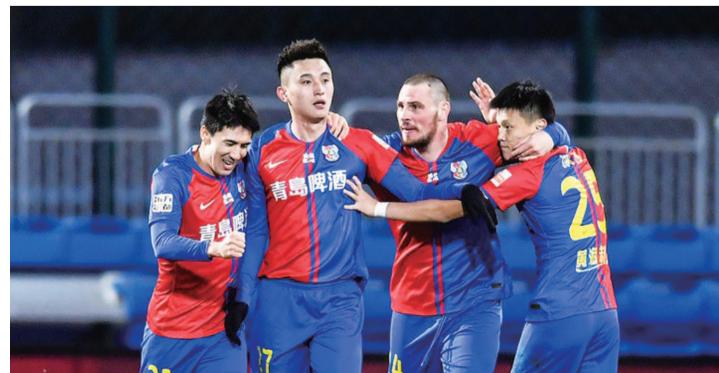
“接下来这半年的时间，我把它当成对自己最重要的一次考验，要么一蹶不振，整个的职业球员生涯也就这样了；要么战胜自己，王者归来。”离开生活了三年的康桥基地之前，朱建荣用这样一种近乎赌气般的语气，说出了这样一句话。从联赛第一阶段14场比赛中打进三球，再到保级关键战役中为青岛黄海队锁定胜局，朱建荣在这个尚未结束的中超赛季的表现，证明了他走出申花“舒适区”的这个选择，没有错。

东方体育：这应该是最近几年你比赛踢得最多的一个赛季了吧？

朱建荣：是啊，其实去年也还好，联赛一直在踢，足协杯也进了球，多踢比赛对于保持竞技状态肯定有帮助。

东方体育：现在回头看，你在申花的前两个赛季，都是准备期状态特别好，但到了联赛开始之前却遭遇伤病，然后养伤，一直到联赛后半段再复出。在很多人看来，如果你能一直保持健康并且有稳定的出场机会的话，你的表现应该会更好。

朱建荣：这个怎么说呢？此前我也想过，是不是自己确实运气不好，也有人跟我说去烧香什么的，可能有一点这方面的原因吧，但是换一个角度来讲，问题应该还是出在了自己身上，比如说心态，因为我们几个当时是从中甲的降级球队到申花的，外界肯定会质疑我们，那种情况下，压力肯定很大，一方面想要证明自己，另一方面觉得如果自己踢不好的话，对不起俱乐部和领导，然后可能就是对于自己身体和竞技状态的把握上面出了偏差，因为有时你练得太狠了也会有问题，有的时候有了小伤也不说，想着扛一扛就过去了，结果最后就要了命了。足球



场上没有如果，你不能比赛结束了，说那个球如果我这么处理说不定就能进了，因为这没有意义，但是如果给我多一些比赛机会的话，我的表现肯定可以更好，这一点自信我还是有的。

东方体育：在青岛黄海队这大半个赛季的表现，达到自己最开始的预期了吗？

朱建荣：算是没辜负自己和全队所有人的努力。其实我也没给自己制定什么具体的目标，比如说一个赛季进多少个球什么的，因为对前锋来说，进多少个都不会嫌多的。对我来说，最重要的就是把握好每一次上场比赛的机会，到了场上就全力以赴，因为不管是你进球还是队友进球，最后赢球的都是整个团队，就像吴指导说的那样，每个人都做好自己那根线，所有人拧在一起就成了一股绳。比赛结束那天，很多以前申花的队友也给我发短信，祝贺我们保级成功，真的很感谢黄海和申花两家俱乐部，也感谢那些一直信任我鼓励我的人，以后会怎么样我也说不清楚，现在能做的就是踏踏实实走好脚下的这一步，希望未来会越来越好。