

王伟：文艺青年人间历练

青岛黄海完成保级的当晚，回到酒店休息的王伟在知乎上发了一条动态，“白头发终于可以停止生长几天了。”从入驻大连赛区以来，“降级”这个词一直在他的脑海中回荡。球场之上，他是能在边路来回往返，体力条始终满格的球员；在房间里，他是深夜望着漆黑的天花板，独自与压力对抗的失眠人，“现在想想，只有从头到尾经历过，才知道如今的保级有多么不容易。”

本版撰稿 本报记者 龚哲汇

连败导致失眠，靠褪黑素缓解

在苏州踢了快一个月的比赛后，王伟发现自己失眠的问题愈发严重了。即便白天的训练课体能消耗较大，有时晚上回到房间后，他依然难以入睡，“球队的事情，场上的事情，还有家里的事情，躺在床上胡思乱想，就是止不住。”

因为疫情防控的原因，本赛季中超采取的赛会制、封闭式管理，让所有参赛人员的生活节奏都受到了不小的影响。原本平均一周一场的比赛，今年球员要频频面临一周双赛，甚至10天3赛的挑战。以往放假回家陪陪亲人，在本赛季更是成了球员们的奢望，难以释放压力的球员像一点点充气的气球，随时处在爆破的边缘。

今年年初，王伟租借加盟至青岛黄海，这家小成本运营的俱乐部，在赛季初期就定好了目标——保级。不过，上天似乎有意在捉弄中超新军，带领球队冲超的功勋教练因为疫情原因无法来华，球队随即找到了西班牙教练马钦，却被后者放了鸽子。无奈，黄海只能临时让助教奥斯卡带队，但奥

卡的执教经验不足，临场指挥和应变能力不尽如人意，热身赛2胜4平4负，中超开始后也是两战皆墨。“那时还不会想太多，只想着每场比赛好好踢就行。”

救火教练吴金贵的到来，让黄海重获主心骨。换帅如换刀，吴金贵率领黄海接连逼平了上港和国安两支苏州赛区最强的球队，并在第六轮对阵泰达的比赛中拿下队史中超首胜。球队才有点“黑马”的迹象，紧密赛程迅速揭开了黄海整体实力不济的一面。一波7连败，让主教练吴金贵直言，队员们精神很足，但的确身体和心理都太疲劳了。

究竟有多疲劳呢？王伟回答说，七连败期间，球员的压力大，每天凌晨两三点才能睡着，久而久之，睡眠竟然成了队伍中彼此讨论的热点话题，“每天上午见面的时候，大家就聊聊昨天睡得怎么样。有谁睡得不好，队友之间会分享褪黑素的购买链接。有一段时间，酒店收到了好几盒褪黑素的快递。这种情况不止发生在我们队，其他队也

有。”

熟悉王伟的球迷都知道他有一副好身材，腹肌凹凸有致，整个上身呈倒三角形，常年低于88以下的体脂，更是让球迷赞叹他日常的自律。此前来到苏州赛区，王伟特意带了两本有关运动营养学的书籍，《运动营养实践指南》和《运动康复》，作为球员还是希望多了解一些相关的知识。”书本的内容很详细，从饮食到训练，不同的运动有不同类别。但是当王伟看到有关睡眠恢复的篇章，顿时又有些犯难，“书上说要保证睡眠，我自己也规定每天必须睡满9小时，所以睡不着觉的那段时间感觉特别不好，像是没训练好一样有罪恶感。”

“但好在我并不是一个人在战斗，”王伟停顿了一下然后说道，“这段时间，每天都能见到队友，我们之间会互相帮助，缓解双方的压力。赛区里面，每个人都同理心‘泛滥’，特别能体会队友和教练的感受。困难是有，但这也让青岛黄海更加团结一致，成为最终帮助球队保级的一部分吧。”

来罐“快乐水”，弹起心爱的吉他

保级之后，青岛黄海全队在更衣室内肆意庆祝，回到酒店房间后，王伟恢复了往日独处时的平静。“感觉今天还会失眠吧（笑），因为太兴奋了。”提及个人如何庆祝一下，王伟说，想喝一罐可乐奖励自己，“太久没喝快乐水了。”

上周五，对阵深圳佳兆业的比赛，主教练吴金贵安排了一批年轻球员上场，尽管0比2落后对手，但队员们的努力还是让吴金贵感到满意。而王伟因为之前受了一点轻伤，于是在替补席上看完了整场比赛，看着年轻球员飞奔的样子，王伟一眼望去，尽是自己过去的模样，充满希望。

“中超大的俱乐部各方面都会做得很好，人员投入有保障，比赛有经验。黄海作为一支中超新军，面临的是全新的联赛，全新的对手，还要看俱乐部的组织、队员状态，甚至是一点运气，所以我为能保级而高兴，并感谢能成为其中的一分子，相信球队成绩好了，未来就会更好。特别感谢申花和黄海两家俱乐部，感谢吴总、周总尊重我的选择，也感谢王总让我有机会表现自己。”

在中超赛季全部结束之后，王伟计划返回大连，陪伴许久未见的家人。闲暇之余，他想通过文字来记录一下这个特殊的赛季，“小时候学习还可

以，写东西没问题，闲着没有事情就写，一点一点积累，以后有机会继续和大家分享关于中国足球行业的个人见解。”

足球之外，王伟的兴趣爱好有很多。他保持了多年的阅读习惯，偶尔尝试写作，当然还有最钟爱的吉他，用王伟的话说，“我虽然都不能把它们当成职业，但奈何我做自己喜欢的事情的时候，我快乐。我以为人生在世，能让自己快乐，也是活着的重要意义之一。”对事业和爱好全情付出，去经历和感受生活所给予的一切，这是“王伟”——一个普通名字的普通人悟出的普通感悟。



马斯洛需求金字塔塔尖的男人

和大多数俱乐部一样，青岛黄海也是按照队员的年龄来分房间，年轻队员两人一间，年纪大一点的球员则是单人间。31岁的王伟自嘲早已到“住单人间”的年龄了，征战过三个级别的联赛，他必须明白如何独自去面对困难。有时他会在知乎上回答关于足球、关于球员的问题，有人点赞他的回答详尽又真实，“不愧是中国足球行业内最顶端的一批人。”

在比赛训练之余，王伟喜欢泡在冰水里，缓解一天的肌肉疲劳。刚过一米高的水桶，只能塞下半个球员，但王伟表示这是他训练比赛之后最享受的时刻，“我太喜欢冰了，这样的条件已经令人知足。”

大约是2003年，王伟和一批十五六岁的同伴来到北京八喜俱乐部，怀揣着对未来的憧憬，但迎接他的是冰冷的现实。住的集装箱冬冷夏热，洗澡经常冬天没热水而夏天没凉水，有一次冬天连训练场都没有，十九岁之前王伟没有自己买过足球鞋，以至于用他的话来说现在对穿什么鞋踢球比赛都毫无感觉，“有鞋穿就行”。

从中乙到中超，王伟对足球的理解也随着在场上的“里程数”发生了变化，如今在中超赛场上他已经不再单纯为了温饱而奔跑。就像马斯洛需求层次的金字塔，生理需求在最底端，自我需求是那个尖尖角。“有的时候会想，到我这个年纪了，踢球是为了实现自我的价值吧。”因此，王伟特别重视这次青岛黄海的保级。

“今年因为疫情、赛制等关系，往年都艰难。虽然我是租借来到黄海的，但如果你到了一个球队，却给人家踢降级了，这不仅仅是物质上的问题，这会让我对自我价值产生怀疑，会是很重的打击。”2016年，青岛中能从中

甲降级，王伟经历了这一切，以至于转会至申花时，外界对他与朱建荣、栗鹏三人，略有些不怀好意地取了个“青岛三圣”的名号，这件事他们用了段时间才慢慢消化。“一支球队降级有一万个理由，你可以抱怨赛制，抱怨状态等等，但终究是你站在场上踢的。球队降级之后你可以拍拍屁股就走，但这些履历会永远在队史上，当时是哪些球员踢的，人们也会记住。这次又来到青岛，我们也想证明自己。”

某一天训练结束后，他发了一条状态——肉体的痛苦不值一提，“之前一段时间，受伤比较多，感觉相对于肉体，精神上的不甘，自我价值的实现，希望又会破灭，感觉挺煎熬的，谁也不想再经历降级了。”在王伟看来，相对于夺冠，保级更有为了生存搏命的意味，“冠军是荣誉，保级是生存，所以后者的压力会大很多。”

与武汉卓尔的第二回合交手，主教练吴金贵在更衣室的战术板上写了四个词语，“团结、拼搏、耐心、勇气”。对于黄海而言，这场比赛就是孤注一掷，背水一战。“我不知道别的队是什么情况，至少对于我来说，我完全没去想如果输了怎么办，没给自己留后路。把自己全部能力发挥出来，看看会得到什么结果。”王伟在采访时连说了三次“一定要赢”，那场比赛，他献出10次传中，并有3脚关键传球。

两回合打平进入加时赛，随后便是残酷的点球大战，当黄海队最后一位点球手亚历山德里尼站在15码点前时，王伟跪在草坪上，不敢目睹即将发生的一切。“我当时被安排了第六个罚点球，真的不敢看。当时就想着等待命运的审判吧，真的全靠命了，谁淘汰谁留下就在一念之间，我们已经全部付出，谋事在人，成事在天。”



帮助球队保级成功，王伟终于闲情享受生活