

汪海健：教练给了很大的战术自由

梅开二度的汪海健赛后接受采访时，申花更衣室内的电视机屏幕上正在同步直播这段采访，此后就有了一个不知所云却也足够温馨的画面。当汪海健憨憨地笑着回答问题时，虽然众人压根听不清他在说什么，但从教练、球员到工作人员全都不自觉地跟着一起哈哈大笑。

走入更衣室后，汪海健立即受到一阵“摸头杀”，老队员的调侃和不吝啬的掌声时不时地响起，这名小将的2021赛季在一片欢声笑语中结束了。回上海的路上，他找了九张照片认真排序作为配图，在朋友圈里写下：“感谢俱乐部领导和教练对我百分

之百的信任和支持，感谢球队老大哥对我经验的传授和指导，感谢工作人员在我们背后默默付出细心呵护，感谢球迷们对我的期许和支持，感谢申花俱乐部让我在这所谓的寒冬里面温暖茁壮地成长。”

“今年不仅有了出场，还打入了个人的中超首球，第一次完成了职业联赛里的梅开二度，总体还是比较开心和激动的。感谢毛导给了我很大的战术自由，让我在场上可以充分发挥自己的特点。”这种战术自由度是教练组和年轻球员对这名“00后”给予的保护。汪海健在进球的两场比赛中都是以中前卫出击的，身旁、身后更有经验的队友会根据场上形势作出判断，做出相应

或协防，让具备进攻属性的他更安心大胆地靠近禁区。但令人眼前一亮的表现不仅仅来自战术自由度的包容和保护，第19轮和第21轮，打满全场的汪海健以12165米、12061米两次荣登中超球员跑动距离榜首位。

惊艳的背后有努力，也有不安于现状的态度，“通过这几场联赛我也充分地认识到自己身上的不足，比如身体对抗的强度，传球时机的把握。我还要更多地向前传球以及转移球，这些东西都是我要在今后训练中更加注重的环节。希望新的一年中，自己能更上一层楼，一步一个脚印，勤勤恳恳地朝着心中的目标而努力。”

王毅：保持认真，态度至上

2022年元旦后首场比赛的首发名单里，王毅名字旁的“U23球员”标记消失了。这名出生于1998年的球员正式跨入24岁，未来不再以U23球员身份出现的他即将在新赛季迎来一个全新的起点。

“刚刚结束的2021年中超赛季，我觉得非常不容易。首先要感谢上海申花这个平台给了我那么多多次出场的机会。感谢俱乐部领导，感谢教练组以及队友们一直以来对我的信任和支持。”赛季结束的那一刻，王毅坦言内心有感激也有失落，“今年球队从上到下的每个人都付出了很多，大家都很辛苦和努力，但是因为各种原因，联赛和足协杯没有达到预期目标，很遗憾。不过我觉得这份遗憾会成为我们明年的动力，没什么可怕的，我相信只要一直坚持努力，一定会有好的回报。”

王毅的足球生涯是在意大利尤文图斯青训营开启的，其间曾从前锋改打到右边后卫完成转型。因申花左边路的人员储备不足，王毅到队后在教练组的安排下还尝试过左边后卫。足协杯首轮，他正是以左后卫完成申花首秀的，第二阶段联赛中则回归右路，作为右后卫共出场七次，在位置的变换和有限的出场时间里逐渐找到了属于自己的节奏。

“通过最后一阶段的比赛，我们这些年轻球员也得到了锻炼，我感觉在自信心方面是有所提高的。老队员对我们年轻球员帮助非常大，从他们身上，我也学到了很多经验。其实自己还有很大的空间可以进步的，无论是训练还是比赛，最重要的还是态度，要保持认真，努力地去面对。”

“希望新赛季自己有更好的发挥，和球队一起战斗，也希望自己能够做出贡献，帮助球队打出成绩。期待2022年，我会更加努力，做好充分的准备。”

朱辰杰：12强赛成长快

从2018年初登联赛至今，朱辰杰加速改写着相关纪录，走在了所有年轻球员的前面。在结束联赛的征程后，他的假期只有短短六天。如不出意外，1月10日，小朱就将再出发，前往国足集训地报到，开始准备接下去两场对阵日本、越南的12强赛。

作为年轻球员的榜样，朱辰杰有问必答，常与他们分享比赛经验。“相对来讲，我打的比赛多一些，我也通过那些比赛总结了很多经验，不过我个人认为还是有很多地方需要去改进和提高的。平常我和他们交流得也比较多，因为我们都是差不多年纪的，比赛中

碰到的问题也会比较相似。所以我们会通过平时的交流，尽可能地避免同一个种类的问题再发生。”

“我2021年也打了12强赛，在这样高质量和高强度的比赛中，我感受到自己存在经验不足的方面。通过比赛后的总结，我能够感觉自己得到了成长和提高。”2021赛季结束了，但朱辰杰的奔波还将继续。作为国脚全年无休，身心面临的疲劳无疑是眼下最需要克服的问题，“联赛结束后会有几天的休息时间，要尽可能地把自己的身体状态包括心态调整到最好，以最充分的准备迎接接下来的12强赛。”

小温：年轻球员互相找缺点

冠组带来的“后劲”依然很足，温家宝说，“这其中确实有一些心理方面的因素，因为从领导到球员每个人都想尽全力完成好这个目标，当我们所有人特别想好完成这个任务的时候，可能就印证了一条规律，物极必反。”

“今年我的状态在第一阶段也有起伏，当时俱乐部领导和毛导的教练组给予了我很大的信任，让我在下半年的比赛中找回了自己。自己在防守高空球还有进攻的最后一脚传中方面还是要做得更加细致。”尽管第二阶段的八场比赛无关痛痒，但球员都及时调整了心态。而在“以老带新”的目标之下，U23球员成为吸引众人目光的主角，无形之中的压力反倒是激发了他们在场上的能量。

温家宝透露，互相指出优缺点是自我激励的方式之一，“我觉得我们几个年轻球员都发挥得不错，其他U23球员也都把平时训练当中的水平在比赛中呈现出来了。我们在踢完比赛之后，彼此之间经常会有一些交流，会去针对场上出现的一些问题进行探讨。大家总结各自的优点，也指出各自的缺点。年轻球员互相帮助，才能更快地成长从而帮助到球队。”

在小将成长的过程中，除了自我激励，老队员的作用同样重要。温家宝表示：“老队员带着我们年轻球员在场上踢，我们会有一种很踏实的感觉。老队员有经验，有各自的能力，我们在场上还是需要学习经验和他们的能力。”

此外，边路球员何龙海意外扭伤脚踝，复出后登场但在拼抢时拉伤了大腿肌肉，因伤病接连错过正式比赛机会。另有两名年轻门将相继出场接受了考察，其中马镇在对阵沧州雄狮时出现严重失误造成失球，一时之间引发轩然大波。经过教练组和年轻球员在训练中的帮助以及心理疏导，他继续得到信任，后一轮比赛重新站在球门前，并相对圆满地完成了比赛任务。薛庆浩于赛季初刚刚到队，与河南的收官战中完成其首秀并力保城门不失。

新

独家专访

尽管申花的2021赛季只能用“遗憾”和“失败”来形容，但如果透过这些充满负面含义的形容词，背后仍有一些积极的意义可循，这个赛季并非完全一无所获。

近八场比赛中，申花累计出场的U23球员为七人次，除了朱辰杰和温家宝之外，“新面孔”汪海健、王毅、马镇、薛庆浩、何龙海全部完成亮相，这七人也是随队征战第二阶段联赛的全部U23球员。

有人初登赛场用奔跑追赶机会用进球留下惊艳，有人坐稳主力依然保持上进和自省，也有人因严重失误懊恼抱头后重新站起……“感谢”二字成为这群20岁出头的年轻人用来总结赛季的主题。

专题撰稿 特派记者 丁梦婕 发自苏州

申

力

量