



独家
专访

先在国家队站稳 再考虑登陆欧洲

弗洛雷斯执教申花的时候，因为主打青春风暴，那个赛季，蒋圣龙获得了不少出场机会。联赛10次首发，4次替补，还取得了一个进球。随后因为战绩不佳，弗洛雷斯下课，崔康熙接手球队。

在这之后，蒋圣龙在联赛就获得了一次出场机会，2020赛季的二次转会，时任天津泰达的主教练王宝山看上了蒋圣龙，将其招致麾下。对阵深圳的保级附加赛，王宝山让蒋圣龙首发，这是肉眼可见的信任，“我在申花当时并没有多少上场机会，但是他把我找过去，上来就打首发，真的特别感谢王宝山教练。”

专题撰稿 特约记者 一书

“忍耐努力牺牲，六字箴言伴终身”

在重庆这个赛季，蒋圣龙用“忍耐、努力、牺牲”六个字来形容，而这六个字也是主教练张外龙的信仰。确实，重庆这个赛季确实不容易，这一切都让蒋圣龙很意外。

东方体育：赛季结束了，球队艰难保级，怎么评价自己这个赛季的发挥？

蒋圣龙：我觉得自己的发挥并不是很好，因为我们的训练也不是很系统，这一年都是断断续续的，可能准备期的时间并不是很长，每次自己的状态都是在比赛中调整，尤其是第二阶段开始的前两场比赛，基本上都是调整状态，所以我感觉后面的这几场发挥并不是很好。

东方体育：这个赛季你们球队命运多舛，困难集中爆发，有没有哪一刻动摇了你们保级的决心？



陈嘉明 摄

蒋圣龙：信心还是有的，主要是我觉得集团给我们的承诺没有做到，会给我们很大的打击。打个比方，可能我们在某个阶段目标都达到了，但是投资人答应我们的，最后都没有给我们实现，这种打击还是很大的。另外，第二阶段都是三天一场比赛，而且都是封闭的状态，每场比赛都很关键，球员的压力肯定是有，集团的事情一出又一出，会给球员另外一种压力，这是来自场外的压力。不过，我们最终都克服了，完成了保级的任务。

东方体育：你觉得这个赛季，球队保级成功的因素有哪些？

蒋圣龙：其实还是张外龙张导的六个字：忍耐、努力、牺牲。真的，这个赛季我对这六个字的体会太深了。把该牺牲的牺牲，努力拼搏每场比赛，然后去坚持，这六个字对我产生了很

深的烙印，我们吃饭的地方挂的横幅就是这六个字，所以一直记在我心里，每场比赛之前，我都会想到这六个字，然后想到这六个字对这场比赛的含义。

东方体育：怎么评价张外龙？

蒋圣龙：他是一位非常有个性的教练，这六个字对他来说，就是信念，他给我们很多信心，我非常敬佩他。张导其实年龄也不小了，但是他的好胜心非常强，不管我们球队是主力打比赛还是替补打比赛，他都希望去全力以赴拿到3分，能拿到1分绝对不想输。

东方体育：你说张导有个性，能举个例子吗？

蒋圣龙：他个性和他的信念有关，我们每次训练他都会跪地祈祷，可能也是对我们的一种祈祷，希望我们打好每一场比赛。

“停训，我会记一辈子”

重庆在最后一轮2比1击败了武汉，成功完成了保级的任务。这场比赛的赛前和赛后，主教练张外龙都哭了。其实，作为球员，蒋圣龙非常佩服张外龙，他觉得张外龙的哭也是一种情绪的释放。

东方体育：最后一场比赛赛前发布会，张导在说完第一句话后就哽咽了，整个发布会也只进行了几分钟就结束了。这一幕，你有想到吗？

蒋圣龙：我真的没有想到，但是我非常理解张导，这一年他确实顶着很大的压力，他的压力比我们球员还大，他顶着球队可能降级的压力，顶着俱乐部的压力，顶着我们球员的压力，他可能要考虑我们因为某些因素不去参加比赛。张导这种感情流露出来，我非常理解他。

东方体育：最后一轮赛前赛后，张导都哭了，他对你们还有什么寄语？

蒋圣龙：我们每天赛前都会开会，他不会给我们太大的压力，他会给我们说一些解压的话，不让我们紧张。他最后虽然哭了，但是这种哭，我觉得更多是一种感恩，我们最后齐心协力一起保级成功，真的是不容易，我觉得他的哭也是情绪的一种释放。

东方体育：这个赛季有什么让你记忆深刻的事情吗？

蒋圣龙：停训，这是我踢球到现在第一次遇到这种情况，我们没有地方训练，只能去健身房或者在家里面动动，这可能是我这一辈子唯一遇到这

种情况，当然我也会记一辈子。

东方体育：中超联赛第17轮，你们1比4输给了申花，虽然输球，但你们40岁的老队长吴庆的进球却成为全场焦点，你怎么评价这位老大哥？

蒋圣龙：吴庆庆哥他是一位非常自律的球员，岁数也比较大了，但是身材保持很好，和他年龄相仿的球员估计都做教练了。他在场上的呼喊，表率作用都做得非常好。他作为一个老大哥，在这个年龄，能够和我们一起保持战斗，我非常敬佩他。

东方体育：当初是怎么去重庆的？

蒋圣龙：张导也一直看我的比赛，关注我的发挥，后来他找过俱乐部，后面我才来了重庆。其实重庆的领导，张导都做了很多工作，关键还是看我自己，我当时还是希望多一点比赛，在重庆，我踢的比赛会更多，发挥也会有更多，所以我决定出去闯一闯。

东方体育：在重庆踢了一个赛季，你对重庆人有什么了解？

蒋圣龙：我觉得重庆人的性格就是开放，跟谁都能聊得来，比较豪放，非常有自信。

东方体育：这个赛季在重庆，有什么记忆深刻的比赛吗？

蒋圣龙：就是和武汉最后一场的比赛，那场比赛我们必须赢，上半场我们先丢球，上半场结束，我对保级还是幻想，但是队员相互鼓励没有放弃，慢慢把比分打回来，最后拿下了比赛，我觉得这一年真的熬过去了，真的太不容易了。

“想多踢比赛，哪怕欠薪”

踢完联赛，蒋圣龙获得了国家队的征召。这次入选了国家队，蒋圣龙十分兴奋，因为完成了自己踢球的一个梦想。但他十分清楚，这次名单人员还是很多，想去12强赛，还需要努力再努力。

东方体育：你怎么做到放开踢？

蒋圣龙：在比赛之前，我会闭着眼睛对自己说一些鼓励的话，给自己信心。因为紧张反而踢不好，不如放开踢，反而能够踢好。大赛我踢了不少，我还是有点经验的，因此我觉得我临场的发挥还是比较好的。

东方体育：作为一位中后卫，你觉得你的优缺点分别是什么？

蒋圣龙：我的优点是组织和头球能力，我的缺点就是预判。

东方体育：作为同一批根宝基地出来的球员，你和朱辰杰、刘若钺都进了国家队，都慢慢成为了各自球队的中坚力量，怎么评价现在的发展？

蒋圣龙：对年轻球员来说，其实比赛越多越好，因为有了比赛，你的经验、身体、对抗能力都会有提高。你如果20岁出头还在替补席，有U21和U23的政策你也上不了，那么过了这个年龄段，基本上你可能就没了，废了。所以我觉得作为年轻球员，我宁愿去能够上场的球队比赛，哪怕是欠薪的球

队，能够上场都行。

东方体育：这次你们入选了国家队，交流多吗？

蒋圣龙：感谢李导给我们年轻人机会和平台，我们会在平时训练展现我们的活力和力量。我们交流很多，大家中午会喝茶，聊一聊。这次在国家队，我们几个都遇到了，大家从小一起长大，还是非常聊得来的，很开心。

东方体育：作为“00后”国脚，进入国家队是否对自己有了更高的要求？

蒋圣龙：我现在对自己的预期可能会更高，我想在国家队层面做一点东西，我刚进国家队，希望在国家队能够有更好的表现。

东方体育：进入国家队是什么感受？

蒋圣龙：非常兴奋，毕竟这是我第一次进国家队。此前在青年国字号的经历对我的成长有很大的帮助，而国字号对手都是国外的球员，比赛也都是受关注的，所以我觉得对自己的职业生涯成长有很大的帮助。

东方体育：现在是不是感觉肩上的担子更重了？

蒋圣龙：我觉得还是放开，不能把自己约束起来，我觉得主要还是要自信，不能太紧张，该怎么样还是怎么样，该努力训练就努力训练，我觉得就是这样。各方面不足的地方去提高自己，比赛以李导的要求来做。

“李导很幽默，他很有个性”

目前，蒋圣龙和重庆的租期已经到了，至于下赛季，蒋圣龙还没有具体的安排，“等国家队的集训结束，我们还是和申花一起冬训。”

东方体育：进入国家队，准备怎么去发挥自己的能力？

蒋圣龙：团队大于一切，我会在训练和比赛中把全部的能力发挥出来。

东方体育：你之前接受采访时曾说等进到国家队的那一天，想去试试能否登陆欧洲，现在有计划吗？

蒋圣龙：现在在我刚刚进入国家队，还没有稳定住，因为这期国家队的人数比较多。如果我进入了最终的23人大名单，那就说明自己站稳了脚跟，然后再去考虑这个问题。

东方体育：你现在也慢慢成熟了，你怎么看待和国家队那些老大哥之间

的差距？或者说你觉得有差距吗？

蒋圣龙：差距肯定是有的，他们都是争冠球队的主力，我来这里也是抱着学习的态度的，边训练边学习，希望能够提升自己的能力。这次国家队有一些老大哥是根宝基地的，他们在场上会对我说一些鼓励的话，更多场上的交流，让我们有更多的信心，让我们放开，在比赛中轻装上阵。我觉得还是很开心。

东方体育：你刚刚说了这期国家队人很多，那对最后的名单有没有什么想法？

蒋圣龙：首先还是感谢李导，给我这次机会，很开心能来到这个大家庭。这些天训练的强度和专注度大大提高了。关于名单，还是看李导决定，这次集训我就是把自己该展示的展示出来，如果李导最终带我了，那我

很高兴。

东方体育：对李导有什么印象？

蒋圣龙：我觉得李导非常有个性，是个很逗的人，平常很爱开玩笑。

东方体育：这次国足的教练组有很多人，在球员生涯都是比较出名的，你怎么评价他们？

蒋圣龙：都是前辈，在之前的国家队都是主力，也是各队的主帅，他们来教导我们，让我们少走弯路。

东方体育：此前看过他们比赛吗？对谁印象比较深？

蒋圣龙：看他们的比赛不多。

东方体育：下个赛季有什么打算？继续租借还是选择留在申花？

蒋圣龙：我先看看，这还是要慢慢来。现在我的租期是结束了，等到冬训，我要先回去跟着申花冬训，然后再看看接下来的情况。