



专访朱建荣·输了“横梁挑战”，给进球“攒人品” 愿意给年轻人打替补

由朱建荣、秦升和柏佳骏发起的“谁输谁发红包之踢横梁挑战赛”每天都会会在球队训练结束后按时开打，这成了他们一天中最快乐的时刻。尽管比赛规模很小，参赛者始终只有他们三个，但关注度却很高，比如吴指导几乎天天关心最后谁赢了。

对此好奇的还有我们。当我们潜入内部打听目前谁输的红包最多时听到了一个意外的答案：朱建荣。权当这是“运气守恒”，连连错失“横梁”的朱建荣在正式比赛中连连命中“球门”，帮助申花赢了很多次。

本版撰稿 本报记者 丁梦婕



本期嘉宾·朱建荣

“年轻球员踢得好，比如和我同位置的刘若钺，他在场上表现出色的时候，我在下面看着就为他感到高兴，就算给他打替补，我也觉得很正常，只要球队能赢球就行。”

赛事预告

中超第十轮
武汉长江 VS 上海申花
明日 17:30 金州体育场
五星体育 直播



感觉自己是超常发挥

东方体育：上一轮进球后的第一时间，你和刘若钺在探讨什么？

朱建荣：我进完球跑过去和他说，你能不能往里顶？他说自己已经顶了四个了，没想到最后给我做了一个（助攻）。我说没事，肯定还有机会，你把握住，然后我俩就相视一笑，拍了拍手。

东方体育：感觉刘若钺好像差了点运气，怎么样才能捅破这层窗户纸？

朱建荣：我也跟他说了，不要着急，要自信一点。刘若钺这两年进步非常大，我觉得不需要我给刘若钺支招，他已经做得很好了，包括突破、拿球、射门、造点、传球等，就是缺一个进球。一个球员没进球不代表不是一个好球员，你要看他在场上作用。如果10分满分的话，我给刘若钺打9.5分，0.5分就差在一个进球上。我觉得不会太晚，他可能下一场就进球了。

东方体育：对于一名射手来说，什么时候选择用头、什么时候用脚，拿球或射门时的力度怎么掌握，有什么经验可以分享吗？

朱建荣：这就是来自训练的积累了。作为一名前锋，你拿什么部位去处理球，是要在一瞬间做决定的。不管是哪种方式射门，是用头还是用脚，都要靠你平常在训练当中的多加练习，训练是可以锻炼出你的瞬间判断力的。

东方体育：最近教练组给你们强调最多的是哪方面？

朱建荣：和三镇比完之后，因为输球，大家心情比较低落，但是马上就调整好了，因为紧接着踢河北队。虽然

河北队实力比我们差一点，但教练跟我们说，一定要认真对待，千万不要在这时候有任何松懈，避免失掉3分留下遗憾，不能抱有侥幸的心理，教练组给我们灌输了这样的思想。

东方体育：球队目前为止的成绩单以及你个人八场比赛五个进球的数据，是预料中的吗？

朱建荣：我们自己对于踢出这个成绩也有点惊讶，确实有点超常发挥了，但是也证明了这个备战期付出的努力得到了最好的回报。外界甚至因此认为我们具备争冠实力了，但我们队里从来没有这么想过，我们就是一支保级球队，就是要先想办法拿够保级的分数，我们的心态总体来说是很好的。至于这个进球数，我也觉得是自己的超常发挥了。此前真的没想到能进五个球，自己也感觉非常高兴。

东方体育：五个进球中你最喜欢哪个？

朱建荣：肯定是那个倒钩啊，虽然有折射，但是动作很漂亮。

东方体育：再给你一次机会还能打出来吗？

朱建荣：再有一次机会的话，我就希望打得更好。争取不靠折射直接打进，或者再跳高一点，可能会更漂亮。



吃饭被吴导监督压力大

东方体育：今年你换了球衣号码，也换了发型，此前有一场比赛的解说员没有立即认出你。但我感觉是不是和你的身体变化也有关系？你达到了加盟申花以来的最好状态吗？

朱建荣：其实还好。赛季一开始的时候，自己没有达到最好的状态，随着比赛的进行，自己慢慢做了调整，现在的状态应该是在80%到90%之间。希望自己能稳定住，此后应该会有更好的状态。

东方体育：外界有很多对你的评价，有的说你完成了“逆袭”，有的说你“被低估”，还有的说你该进国足。你希望今年给自己留下什么样的评价？

朱建荣：我不需要过于在意大家怎么评价我个人，我所有的目标还是以球队整体为主，对于我个人的评价，我没有什么太大的感觉。大家要是支持我，我就非常感谢；批评我的话，我也虚心接受。我没有什么想要得到的评价，说实话，我心态一直挺好的。

东方体育：通常情况下，如果在进球后出现伤病，肯定会被打乱节奏。但你在这几场比赛中给人一种恢复迅速、保持高效的感觉。背后有什么秘诀吗？

朱建荣：其实没什么秘诀，我感觉还是因为自己心态调整得不错，不管干什么事都一步一步来，在场上放松了就好。其实今年回来，我没想太多，

不是说非要踢主力、非要进多少球，我都没有考虑太多，只想能够在球队需要我的时候帮助到球队，完成球队制定的目标。

东方体育：这个赛季，很多球队依然会依靠外援高中锋，大连赛区就有海港的恩迪亚耶、武汉三镇的马尔康、武汉长江的福布斯，你会不会把自己和他们做比较？

朱建荣：我感觉不用刻意去研究他们这样的类型。把我们申花之前的外援拿出来做比较的话，都是比那些外援更优秀的，我从他们身上已经学到很多了。所以现在对于其他球队同位置的外援，我一般只会和他们踢比赛前去了解一下。比如下一场要跟武汉队踢，我就去看一些之前的比赛录像，关注一下关键球员的表现。

东方体育：吴指导说过，希望今年申花的本土球员发挥出外援的作用。他对你也提出了类似的要求吗？

朱建荣：他没有这样要求我。我平时训练还可以，吴导在训练的时候不会对我说太多，对我的要求就和之前在青岛队时一样。不过在生活当中，他一直叮嘱我别吃太多，要我特别注意自己的身体，基本上每天吃饭的时候都要来我身边看看我吃的什么，生怕我吃多。我现在为了控制摄入，一般早饭多吃一点，午饭尽量不吃，晚饭也会少吃一点。

放假了想约场高尔夫

东方体育：今年申花是以全新的年龄架构组成的。你的年龄处于中间那段，能感觉到“老将在前面拼，小将在后面追”带来的竞争压力吗？

朱建荣：这帮年轻球员如果踢得好，比如和我同位置的刘若钺，他在场上表现好，我在下面看着就为他感到高兴，就算给他打替补，我也觉得很正常，只要球队能赢球就行。我不仅为他们高兴，也为球队感到高兴。年轻球员有能力了，我们就不要再担心缺少外援的情况。年轻球员能力够了，球队的未来基本上就没什么问题了。所以更多的是为这种氛围感到高兴，而不是感觉到压力，更不会因为自己上不了场而不开心。希望年轻球员都能更自信，调整好心态，在场上发挥出应有的水平，把每一脚球都处理好，做好每一个动作、每一次进攻、每一次防守。不要去刻意想着我要进球，我要助攻，而是把自己位置上的职责完成。

东方体育：7月12日那天是申花和武汉长江的比赛日，也是你的31岁生日。此前有过过生日踢比赛的经历吗？今年有没有特别的生日愿望？

朱建荣：我一般不太喜欢在比赛期间庆祝生日。但我记得上一次比赛和生日有交集是在2019年，那时候崔刚来申花，当时我们是踢华夏，赛前一天我过了生日，然后就比赛了，这是到目前唯一在球队过的生日，但那场比赛结果很遗憾。我还记得以前在青岛队的时候，每当有球员过生日，第二天比赛基本都输了，所以我也一直不怎么愿意在赛前庆祝生日。我30多岁了，没有什么特别的愿望，就希望我们能在半程之前拿够保级的分数。

东方体育：最近几轮明显感觉到，次回合比回合更难打。下一轮面对武汉长江，申花最需要注意什么？

朱建荣：首先还是做好防守，这几轮比赛我们丢球比较多，第一循环我们一共才丢了两个球，现在的第二循环已经丢了七个球了。所以我们还是要先做好防守，进攻的话就继续按照主教练的要求去做。

东方体育：第二个阶段的赛制改了，你们在封闭四个月以后终于可以回趟家了。最近在训练场上有没有感觉到这个消息带来的积极作用？你回家以后最想做的事是什么？

朱建荣：肯定是能感觉到积极作用的，毕竟我们四个月没放假，四个月没回过家了。此后可以彻底地有一个假期对球员来说也能带来一种良性的、积极的恢复作用。我们都可以见见家人和朋友了，最想做的事就是跟家人在一起，好好待上几天，然后跟朋友去打一场高尔夫。