



能够打上比赛的主力球员,等待机会降临的替补球员,被迫停下脚步再从过头来的伤病球员,谁都不甘心成为掉队的那一个。而这三种滋味,朱建荣全都尝了个遍,其间他练吐过,沮丧过,最后都能用进球宣告回归。

对于他来说,压力最大的时刻依然在餐厅。我们的采访开始前,正要走出餐厅的朱建荣被眼尖的吴指导叫住了,立马进行了一次“进食汇报”。

正在改变和进步的朱建荣已经刷新了职业生涯的进球纪录,这是一个证明自己的赛季。是否来得晚了一些?他说,时间刚刚好。

本版撰稿
本报记者 丁梦婕



本期嘉宾
· 朱建荣



11场
7球

独家专访·朱建荣再演“关键先生”

今年是运气与实力并存

“已经保级,不争名次”

东方体育:除了你个人,球队也弥补了一些遗憾,去年没有成功的,今年基本都做到了,比如防守。哪方面的改变对于成绩的影响最大?

朱建荣:我觉得还是精神上的影响。冯潇霆、曾诚、于汉超等来到申花以后,没有给球队带来预期的成绩,他们肯定也有很深的不甘心。去年,我们感觉外界在赛季还没开始的时候就把申花炒成夺冠热门了,结果我们没进入前八,所有人都承受着很大的压力。今年有多困难就不提了,这批球员团结了起来,把前两年没有能够踢出来的、没有能够实现的都弥补了,也都证明了自己,能力、状态是没有问题的。

东方体育:不管对手多强、有多少外援或是连胜多少场,申花都能赢下比赛。你认为运气和实力的占比哪个更大?

朱建荣:应该说申花本赛季是实力和运气并存的。换句话说,过去两年我们存在运气不好的情况,今年运气又回来了。足球是圆的,什么都有可能发生,我们还是做好自己。按照自己踢法去踢,把每一个对手都当成

强队的同时继续按照自己的节奏来,一定可以获得不错结果的。

东方体育:现在再说保级未免有点“凡尔赛”了。球队对排名会不会有别的想法?

朱建荣:按理来说,我们的保级已经成功了。但我们现在不会有太多的想法,首先,不会想着既然保级了,就可以开始摆烂了;其次,没必要非要争个前三名或前四名,我们只是想着眼前的比赛打好。接下来还有十几场比赛,我们要尽全力,尽可能争取一个最好的成绩。如果现在开始想着去追求前几名,反而会导致我们在心态上出问题,这就是申花之前的教训。我们现在就是要去争取最好的成绩,而且成绩可能也涉及股改的进展,我们需要为了以后的申花打下基础。

东方体育:在等待股改进展的过程中,大家会焦虑吗?

朱建荣:今年年初,当我们听说俱乐部要股改的时候,也挺开心的。这件事后来有何进展,大家也没太着急,都要归功于俱乐部领导和教练组对于我们的承诺和保障,让我们有了信心,对于未来还是比较定心的,所以才能转化为球场上的稳定发挥,而且市里的相关领导也来慰问过我们。我们现在的成绩还算可以,但是我们一定会继续努力,争取用一个最好的成绩来回馈各方面对于申花的关心。希望我们的股改可以一步步完成,至少目前,球队对于未来是非常有信心的。



“打进七球是惊喜,会努力赶上郜林”

东方体育:联赛又要告一段落了。申花第二阶段以来的表现相比之前是更大的惊喜吗?

朱建荣:挺惊喜的,不仅是因为成绩。相比第一阶段,球队第二阶段的困难更大,队里伤病人员那么多,一度影响到技战术执行了,能达到这个成绩很是惊喜,是俱乐部上下一起努力的结果。

东方体育:打大连人前,你拉伤了大腿肌肉。是不是差点进不了名单?

朱建荣:那天比赛前教练组给我报名,我自己也挺意外的。此前两天的合练我都没有跟队,也没有参加对抗,就在边上单独练,由助理教练带着

我们进行一些简单的抢圈和射门练习。上场前我完全没想到可以进球,从时间节点来说,当时留给我们的时间不太充足了,一共只有15分钟。

东方体育:不庆祝的想法是进球的一刹那产生的吗?

朱建荣:我是在比赛前就想好了,如果进球了不会去庆祝,这不仅仅是我一个人的感受,而是我们整个申花队的共识。我不庆祝代表的是申花俱乐部,包括俱乐部高层、教练、球员、工作人员,我代表他们向大连对我们的支持表达感谢。

东方体育:目前为止印象最深的比赛是逆转大连人这场吗?

朱建荣:自己没进球的比赛印象也挺深的。我觉得赢山东泰山那场印象最深,万万没想到这场我们最后能赢下

来。赢国安那场,国安正要换帅,处于动荡期,不像现在相对稳定了。但山东不一样,球队稳定,还是冠军队,所以我们想的最好的结果是打平,最后能赢就是大家伙执行力、精气神等各方面的最好体现。

东方体育:你已经打入七粒进球,创下职业生涯的纪录了。为什么今年能有那么高的进球率?

朱建荣:确实没有想到今年可以打进那么多进球。应该说今年练得不错,冬训包括之后的训练都练得不错。

东方体育:上一次单赛季为申花攻入更多联赛进球的本土球员还是郜林,他在2008赛季进了八球。你觉得有希望再冲一下这个纪录吗?

朱建荣:我不知道这个数据。我会努力,努力打破八个进球,先赶上八个。



“绝不躺平,练到吐是常事”

东方体育:训练中很多替补球员都练到吐了,这是这赛季时常发生的吗?

朱建荣:这不光是没比赛的球员训练的情况。如果是伤病球员,身体情况刚好的时候,会由体能教练欧文还有虎哥(文虎一)带着练,真的也能练吐了!有好多队员再也不想受伤了,但确实没办法,恢复训练太枯燥了,这样一个重新来过的过程太辛苦了。我现在能坚持就坚持,不让自己休息。只有拼一拼才能有出场机会。很多没机会上场的球员都是这样想的,不想躺平,都想用态度去争取上场的机会。如果比赛出不了场就拿不出良好的表现,只有在训练和热

身赛的时候把自己状态调整到最好,让教练看到你能够达到比赛的状态。只有这样,教练才有可能给你机会。

东方体育:申花现在的排名会让球员有心态上的变化吗?比如在比赛中改变打法,试着攻出去?

朱建荣:我觉得没有。我们的思想还是很统一的,心态上没有因为现在的排名产生什么变化。今年联赛开始的时候,我们就没有把自己定位成强队,我们就是一个保级队。能踢到现在的局面是大家伙儿一起努力的结果,所以我觉得之后的每场比赛还是继续按照教练的部署,该怎么踢就怎么踢。

东方体育:外界有人拿你开玩笑,将你捧到了很高的位置,把你比肩曼朱基奇、莱万等球星。有没有关注到

这些赞美?

朱建荣:没有注意到这些,我觉得没什么特别的,不需要把我捧高。球队有这样的成绩是球队所有人一起付出的努力,而不是因为我个人,我觉得我们球员和教练组已经受到特别多的赞扬了。我想说的是,球队的成绩其实不仅仅来自教练组、球员的付出,还有我们幕后的俱乐部管理者。吴总和周总承受的压力太大也太多了。我之前看到球队成绩不好的时候,他们俩总是顶在最前沿,谩骂和批评全都是两个领导在承受。今年俱乐部在那么困难情况下能够拼到这个成绩,我觉得是时候应该让领导层听到那些赞扬声了。吴总和周总这两年对于球队的帮助特别大,球队能拧成一股绳,打出

这样的成绩,还是需要感谢两位领导对于整个俱乐部的帮助。

东方体育:说到质疑声,你应该很有发言权,毕竟自己也经历过。还记得当时曾经施加在你身上的压力吗?

朱建荣:在我刚来的那一年,2017年。俱乐部买我们青岛三人的时候,外界的质疑声不是一点点。我、栗鹏和王伟,作为球员的压力很大,运作我们到队的两位领导压力肯定更大。但是我们三个现在都在中超球队效力,也都有固定的位置,其实证明了自己是有一定实力的。虽然不是同时在申花队实现的,但我们在不同的球队打出来了,也是一种证明。

东方体育:你觉得这种证明是不是来得晚了一些?

朱建荣:不能算晚,时间刚刚好。俱乐部那么困难的情况下,我能帮助球队,也能证明自己,这是我对于俱乐部领导和教练组的最好回报。