



从“煎熬”中走出来,蒋圣龙努力做最好的自己 每场都会研究对手前锋

今年后防线更加默契了

“

我始终坚信,比赛才是提升自己的最有效途径,暂时的离开是为了更好地回来,感谢每一位帮助过我的教练和队友。”

独家专访



实习记者 陶煜洋 摄

本赛季前11轮联赛中,除了因为累计4黄停赛一场之外,蒋圣龙在其他10场比赛中全部首发并且打满了全场。10场比赛中,蒋圣龙总共完成了7次射门,并且在与河南队比赛时打进了为申花扳平比分的关键进球。除此之外,在作为考核中卫表现“硬指标”的防守数据上,蒋圣龙交出了场均解围5.8次的成绩,头球争抢成功率超过了90%,筑起了申花后防线的一道“防空网”。对于自己的个人表现,蒋圣龙并不特别在意,因为他一直认为,球队的防守“一定不是靠个人的”。“当然每个人的表现越好,球队的进攻和防守质量也就越高,所以我们每个人都会对自己有要求,整体好了,防守才能做好。”

东方体育:与之前几个赛季相比,申花队今年防守质量有了很大提高。

蒋圣龙:我想有几个方面的原因。首先是通过过去的一个赛季,吴导对我们球员的特点有了更深入的了解,也能够更好地去做一些针对性的训练和部署;第二是通过过去几个赛季的比赛累积,我们后防线的球员相互之间也更加默契了,我和小朱都是从小就在一块搭档的,(金)洋洋哥、艾迪哥我们在去年也经常配合,相互之间都很了解对方。此外,我想也是最重要的就是大家的团结一致,统一思想。今年大家也看到了,我们队从外援前锋到中场的球员都在积极参与防守,这也给我们后防线减轻了很多压力。球队的防守一定不是靠个人的,整体做好了防守才能做好。另外,非常重要的一点,就是每场比赛之前,针对不同的球队和对手,不同的外援的特点,赛前我们都会进行了解,到了比赛的时候,在哪个位置上该怎么防他,都会有自己的想法,因为每一个队

员他的特点和弱点都是不一样的,这样在比赛的时候就能更有针对性。

东方体育:平时训练当中,吴指导和教练组会每个人提出不同的要求吗?

蒋圣龙:这个肯定会,每场比赛对手不一样,对手人员不一样,我们的技战术要求也不一样。今年我们球队技术部门每场比赛都会给我们提供很多信息,便于教练组给我们提出针对性的要求。

东方体育:在国青队时,荷兰老帅希丁克就非常看好你,在他手下训练比赛,有没有特别深刻的记忆?从俱乐部到国字号球队,在不同执教风格的教练手下切换,会有适应的问题吗?

蒋圣龙:他是一个非常可爱、幽默、有能力的教练,我到现在还非常怀念那段相处的时光。我印象最深刻的就是2019年U23亚洲杯预选赛对阵马来西亚的比赛,赛前热身的时候他特意上来跟我说预感我会进球,没想到最后时刻我还真头球帮球队扳平了比分。作为球员,不管在哪里踢球,按照教练的要求去做,努力把自己的能力和特点发挥出来,给球队带来帮助,这才是最重要的。

东方体育:2023赛季已经打完了三分之一,对于这个赛季,你有没有一个属于自己的“小目标”?

蒋圣龙:先定个小目标,比去年好就行。

改变命运不靠运气靠努力

就在与重庆队的那场比赛中,蒋圣龙用自己的表现给出了答案:不会!下半场第39分钟,蒋圣龙在禁区内对上了绰号“大摩托”的重庆队外援费尔南迪尼奥,两人发生身体碰触后,失去了重心的蒋圣龙在倒地过程中,眼看对手准备起脚传中,而在他的身后,是另外一名已经包抄到位的重庆外援卡尔德克,为了封住费尔南迪尼奥的传球路线,蒋圣龙毫不犹豫地把自己甩了出去,用头把皮球挡出了底线。

从地上爬起来之后,蒋圣龙没有任何犹豫,转身跑向门前,准备进行下一

次防守。蒋圣龙的这个举动,无疑也震撼到了费尔南迪尼奥,后者伸手拍了拍他的后背,表达了自己的歉意和敬重。几年之后,再次回想起在重庆的那一幕,蒋圣龙的想法跟当时没有任何变化:“作为后卫的职责,就是想尽办法不让球从我这里过去,为此,身体的任何部位都可以当成盾牌……”

“真正能走到最后的不是运气,而是命运,而命运就是你努力后的结果。”这是蒋圣龙非常喜欢的一句话,也是支撑他向着那个“努力做一个最好的自己”目标前行的动力,从没改变过。

这两年出场率稳定,抗压和预判提高快

作为申花队助理教练,李诚铭至今仍然清楚地记得蒋圣龙第一次在申花队踢中超的那一幕。“当时我们是客场打河南建业,陶金因为太太到了临产期,没有跟球队一起去郑州,然后蒋圣龙是临时从法国那边回到国内的,比赛前一天才到队,一起就练了一次。”第二天的正式比赛中,蒋圣龙在下半场替补出场,上场之前,李诚铭特意叮嘱他,不管用头还是用脚,只要把球处理掉就行,不要想太多。

“那个时候他(蒋圣龙)还是年轻队员嘛,没踢过中超,一上去肯定紧张,如果第一次触球就出问题,说不定后面的比赛就没法踢了。”虽然在申花队的“起步”还算平稳,但是到了2020年下半年和2021赛季,蒋圣龙先后被租借去了天津泰达和重庆斯威队,以至于球迷一度为“蒋圣龙应不应该回申花”争论不休,不过在蒋圣龙的心里,“回申花”的念头,从

来就没有动摇过。

东方体育:还记得自己代表申花队参加的第一场比赛吗?那个时候你眼里的中超,跟现在有什么不一样的地方吗?

蒋圣龙:我记得是2018年客场对阵河南建业的中超联赛,当时我们两度领先被对手扳平。对手打入第二个扳平进球后吴(金贵)导马上叫我准备登场,当时还是有点突然的,但更多的还是兴奋。那一年吴导也是起用了很多的年轻球员,跟我一批的队友朱辰杰、刘若钊、周俊辰都打上了比赛,我也终于迎来了自己职业生涯新的开始,虽然只是踢了十几分钟,但是那时内心确实有点激动。

东方体育:很多人都认为,这个赛季的蒋圣龙跟之前比,像是换了一个人,沉稳,从容,有大将风度,在你自己看来,产生这些变化的原因是什么?

蒋圣龙:我觉得不管哪个位置的球员,只有多踢比赛,通过比赛实战的积累才会更快地提高。这两年无论是吴指导还是教练组都给予了我极大的信任,让我能够保持稳定的出场率,同时他们在训练中也会时刻对我鞭策指导,让我不断地提高。加上现在结婚了,会让自己更加稳重,不会像

以前容易冲动,就是更稳一些。

东方体育:在一同进入申花一线队的那一批球员当中,你先后被租借去过天津和重庆,那个时候你觉得命运对自己苛刻吗?那段时间,有没有给自己设定一个目标,比如一定要回到申花,踢上比赛?

蒋圣龙:这个倒还真没有想这么多。其实当初出去锻炼,踢上比赛也是我本人的意愿,我始终坚信,比赛才是提升自己的最有效途径,暂时的离开是为了更好地回来,所以现在回想起来,当年租借到天津和重庆的经历对我还是有很大的帮助,也感谢每一位帮助过我的教练和队友。

东方体育:现在回过头来看,被租借出去练级的那两年,最大的收获是什么?

蒋圣龙:因为我去的两支队伍都是面临保级的压力,这种比赛对于后防球员来说压力是最大的,因为当时我们面临的都是对手的超级外援前锋。我想这种比赛虽然有时候感觉挺煎熬,但是对于我心理抗压能力和比赛中选位预判的能力,真的有很大的帮助。

将时间拨回到2019年10月25日山城重庆的那个晚上……

当时不到19周岁的蒋圣龙还不是上海申花队的绝对主力,而跟他同一期从根宝足球基地进入申花一线队的队友当中,老搭档朱辰杰已经在国家队站稳了脚跟,刘若钊和周俊辰的出场时间也比他更多,不少人都在担心,作为“9900”年龄段梯队后防线“双子星”的一员,蒋圣龙会不会成为又一颗“流星”。

本版撰稿
本报记者 李冰

