一生一队！铁血护安“康”

“看到武磊哭了，我眼泪一下子也绷不住了”

告别

【新陈代谢】

蔡慧康

2015年时，记者曾在世纪公园训练基地采访蔡慧康，当时他曾说过这样一句话：“想为上港（海港）再踢十年。”

转眼间，十年已过，当初的诺言不仅成为现实，还在这一过程中携带了诸多荣誉。每当球队中场防守陷入被动、每当对手阵中的强力外援有出色发挥，海港球迷总会念叨，如果“老蔡”还在的话就好了。不是不信任现在的自家球员，实在是曾经的记忆足够美好，每每想起，脸上总是浮现微笑。

独家专访

本版撰稿
首席记者 刘闻超

> “我从来没有想过要离开。哪怕是职业生涯末期的时候，有外地球队想租借我，我的想法也是别折腾了，就留在队里，哪怕是帮助我们队中年轻队员成长、哪怕没有进23人名单、哪怕没有进入中超报名名单，我也可以在这支球队里面贡献一份力量。

“一开始，我忍住了眼泪”

东方体育：参加这场退役仪式前后的心情是怎样的？

蔡慧康：其实我的本意是想请领导还是不要给我办这个退役仪式，第一不想让俱乐部再更多地操心我，再花时间在我身上，我希望俱乐部把更多的精力投入在队员身上，投入在新赛季身上，毕竟我们今年开始是-5分起步，所以说我还是首先为球队考虑，相较于球队，我个人的情况其实没那么重要，还是球队第一位。当然这个仪式、这个视频，整个过程和氛围还是非常感动的。看到每一个画面、每一个镜头，我都是历历在目的，我都能够想到当时的那个场景，以及当时的内心活动。远的可以追溯到我们踢中乙和踢中甲的时候。

东方体育：现场看到那么多球迷和队友，和大家拥抱的时候，心里在想什么？

蔡慧康：我知道也有一部分球迷是冲着我们两个退役，可能推掉了其他事情来到现场，他们是觉得可以再一次在“白玉碗”看到我和吕文君，作为我来说还是非常感动的，能够看到还有那么多的队友、那么多人到来，心情特别激动也非常暖心。在和队友们拥抱的时候就在想，以后要把接力棒给你们了，尤其跟比我年轻一些的队员拥抱的时候，比如说魏震、陈威、李帅他们，以前也都是我的好兄弟，他们现在已经成为球队里面的中流砥柱了，也特别为他们开心。李帅现在越踢越好，魏震也是越踢越好，包括很多新来的球员都是非常有潜力的。我心里想，大家尽力吧，都交给你们了，希望你们把这支球队打造得比原来还要好。那琳芃、武磊、王燊超、颜骏凌我们几个老伙计，那就不用说了。

东方体育：张琳芃和武磊都哭了，看到他们是不是感觉会更不一样一些？

蔡慧康：武磊、琳芃、王燊超他们哭了，我其实刚开始有点没有想到，我在看大屏幕上视频的时候，我是有点想落泪的，但是我后来忍住了。我本身其实泪点比较低，但我忍住了，只是后来和武磊先握手再拥抱的时候我看到他哭了，我就一下子也绷不住了，真的特别激动，真的。走到琳芃这里，我看琳芃的眼眶已经红得不行，眼泪流出来了，其实这里有个小插曲，当时我口袋里面有两张纸巾，本来是给自己准备的，我当时看到他这样，我真想掏出来把两张纸巾递给他。

“20年，给自己70分”

东方体育：现场的发言你说得很精彩，为此是不是也准备了很久把这些心里话都说了出来？

蔡慧康：我说话说了挺久，可能语速比较慢，其实也没有准备很长时间，因为都是心里话，很多都是本能反应，真实的陈述，越是这种时候其实也不需要提前准备稿子，很多描述也是我们中国足球的现状，网上也会有不同的评价，这很正常。这些话，没有冠冕堂皇，都是真真实实想表达内心的想法，我们确实要认清差距、缩小差距，这要靠我们每一个足球人的努力，我一个人改变不了什么。别说是我，一个徐指导可能也没有改变太多，也许有10个徐指导、100个徐指导，又或者100个像我们这样退下来的队员都投入到这样的工作中去，也许可以通过每天的努力去缩小和别人的差距，照这样去努力，久而久之我们会进步更大一点。所以我说要认清足球的现实和残酷，并且继续热爱它、钻研它。

李铭珅 摄

东方体育：能够在一支球队效力这么久、取得这样的成就是否也达到了你的预期？会如何总结自己的这份职业生涯？

蔡慧康：严格来说，从2006年开始到现在，为海港队效力将近20年，我觉得还算是达到预期，按照今天的成就如果打分的话，打一个70分吧，比及格稍微多一点，算是中规中矩。我其实可以再好一点，但所有这些成就，比如这么多奖杯和奖牌，更凸显的还是我们这个整体。就像再厉害的人，他也需要站在巨人的肩膀上，就像我以前经常跟我孩子形容孔卡一样，这么厉害的一个球员，他都要站在曾经广州恒大的肩膀上，才可以触碰到亚冠冠军，更何况，我没有孔卡那么厉害，所以说更多还是感谢我们这个团队成就了我。那天演讲的时候我也说了，所有这些成就不仅仅是源于队友，还有我们的工作人员，把我照顾和治疗得那么好，让我在30多岁的年纪还可以跟那些“00后”在一起玩命。

东方体育：漫长的这个篇章中，如果让你选，你觉得哪些画面是你印象最深，最值得回味的？

蔡慧康：职业生涯印象最深的画面，我觉得有好多好多，你让我说出印象最深的，也许是我几个进球吧。当然跟恒大那粒进球（2018赛季海港5比4恒大，蔡慧康攻入本队第二球）那就不用说了，我之前接受采访时也说那是我生命中最重要一个进球。抛开这个画面，我其实更愿意把记忆停留在亚冠联赛对阵横滨水手时打入的那粒头球，那毕竟是一场外战，那场球我们最终2比1战胜了对手，当时的横滨水手同样是很强大的对手，所以说这粒进球我还是印象很深的。

“希望兄弟们健健康康”

东方体育：在现代的足球世界中，像你们这样一整个职业生涯在一支球队效力的例子其实并不多见了（通常也容易有其他球队邀请）对于这样的一个现实，你是怎么看待的？

蔡慧康：要说这20年里没有收到其他球队的邀请，那肯定是假的。尤其是在那段各支球队投入较大的时期，还是收到过邀请。但我还是想留在自己的家乡，更重要的还有我们这批人都有一个信念，就是想和从小一起长大的的兄弟一起去站上最高的领奖台，一起去拿到奖杯。所以说我从来没有想过要离开，哪怕是职业生涯末期的时候，也有外地球队想租借我，我的想法也是别折腾了，就留在海港队里，哪怕是帮助我们队中一些年轻队员成长、哪怕没有进23人名单、哪怕没有进入中超报名名单，我也可以在这支球队里面贡献一份力量，比如训练的时候多带带年轻人，传授一下经验，一起交流，一起分享一下自己的理念，互相交换一下心得体会。

东方体育：想对仍然在奋战的几个兄弟分别说点什么吗？

蔡慧康：王燊超、张琳芃、武磊、颜骏凌，他们四位都是非常优秀、非常有实力的球员，人品也非常出色。我希望他们远离伤病。想对武磊说，快点康复起来，不一定要恢复到以前最好的时候，哪怕恢复到八成功力，他也可以应对现在的中超比赛，还是要好好康复，保护好自己。想对我们的队长王燊超说，希望他也可以站好最后一班岗，今年球队引进了U23球员杨希，这也是一个非常有能力、有潜力的新星，有王燊超在身后做一个保障，也让我们球迷和球队非常放心，在球队有需要的时候，王燊超可以及时顶上去，即插即用。张琳芃也到了职业生涯的末期，因为他从小练得比较刻苦，所以说他的身体承受了比较大的负荷，伤病其实也不少。我也希望他远离伤病吧，也许现在上场时间没有以前那么多，但他也可以在训练和生活中帮助年轻队员，毕竟他是我们国内在职业足球这个项目中奖杯拿得最多的人，他的经验、他的能力都是毋庸置疑的，希望他能够保护好自己。最后是颜骏凌，我10年前就说，当时的他可谓是如日中天，现在过了10年，我觉得他还是那个如日中天的状态和形象。他的门线技术和出击时机把握都很出色，随着年龄的增长，他现在越发冷静，脚下技术也比之前更好，现在很多后场球要靠他来组织，也是跟着我们教练的脚步向国际化的美丽足球发展。我希望他能像徐导那样所说的，可以踢到40岁，甚至踢到45岁。

“徐指导的培养成就了我”

东方体育：你很快从球员转型成为教练了，喜欢自己的新角色吗？最大的感受是什么？

蔡慧康：我觉得踢球和教人踢球完全是两码事，也许以前人家都说，你球踢得不错，但是教怎么不太会教，曾经我一直不理解这句话，就好比以前球王马拉多纳，包括球员转型做教练的，刚开始的时候可能都会有点不太适应。但是现在我慢慢在习惯，然后我也不断地在学习，不断地总结经验，通过看录像剪片子去分析，把好的案例记录下来，然后和身边的人分享、和我的球员分享，整体来说我已经慢慢去适应这个角色了。

东方体育：要取得像你们这样职业生涯的成功并不容易，想对自己说点什么？又有什么特别想感谢的人？

蔡慧康：能取得这样的成就确实不容易，过程中付出了很多很多。小时候我在崇明根宝足球基地的时候也很辛苦，两个星期回一次家，在那个条件比较艰苦的年代里还是坚持下来了。最要感谢的人，肯定是徐指导，没有他就没有我的今天，我今天拥有的所有头衔，所有的财富，所有的荣誉，都是徐指导带给我的。我平时在家和我父母说、和我孩子说，我现在住的房子，开的车，我拥有的一切都是徐指导带给我的。没有徐指导，就没有我今天。因为徐指导的培养，再加上我的努力和运气，成就了我的今天。