

本报记者 李一平 摄

申危思良将 板荡见忠辰

危难时刻朱辰杰挺身而出，第200场前夕他才刚退烧

与重庆铜梁龙队的上半场比赛开始不久，原本坐在申花队替补席上的杨帅便在体能教练的带领下进行热身，这对习惯在下半场第15分钟左右才会换人调整的申花主帅斯卢茨基来讲，显然是不太正常的。

在那个时候，现场的三万多名申花球迷并不知道，斯卢茨基的心里已经做好了最坏的打算，那就是在迫不得已的时候，用杨帅换下比赛前几个小时才刚刚退烧的朱辰杰……

专题撰稿 本报记者 李冰

让申花球迷甚至斯卢茨基都没有想到的是，在上半场两球落后的情况下，正是凭借着朱辰杰下半场的梅开二度，帮助申花队扳平了比分，拿到了两连败之后至关重要的一个积分，小朱也用百分之百杰出的表现，为自己代表申花队出战的第200场正式比赛，画上了一个对他而言艰难却圆满的句号。

国足、申花“全勤王” 小朱坚持轻伤不下火线

朱辰杰是在与重庆铜梁龙队比赛前的一个晚上开始发烧的。

2026赛季中超联赛打完第11轮，朱辰杰唯一首发却没打满90分钟的比赛，便是首轮主场对阵大连英博，在4比1领先的情况下，斯卢茨基在第77分钟时，用杨帅将他换下，但是接下来的12分钟时间里，大连英博队的阿奇姆彭和冯劲先后进球，申花凭借着拉唐第88分钟的进球才稳住局面，最终5比3有惊无险地赢下了比赛。

事实上，在与大连英博队的那场比赛之前，朱辰杰也出现过发烧的迹象，但是考虑到上赛季与自己搭档多年的蒋圣龙因为伤病高挂“免战牌”，另外两名中卫队员金顺凯之前打的比赛不算太多，杨帅则是今年刚刚转会过来，并且因为报名资格的缘故，缺席了新赛季开始前的两场亚冠精英联赛小组赛的比赛，出

于稳定后防线的需要，斯卢茨基还是把朱辰杰放进了申花队的首发名单当中。

除了在中超基本场打满90分钟之外，作为中国男足国家队主力中卫，朱辰杰还在3月下旬参加与库拉索以及喀麦隆队的两场，并且分别踢了87分钟和90分钟，回到俱乐部之后，在几乎没有调整的情况下，又一次在与天津津门虎队的比赛中踢满全场并且打进一球，但那段密集的训练和比赛对他的消耗无疑也是巨大的，毕竟从3月21日客场打北京国安队开始，小朱就开始了从北京到上海、从上海到澳大利亚悉尼、从悉尼到上海，再从上海到天津的“魔鬼旅程”，以至于有圈内人士在看了朱辰杰本赛季到目前为止的出场记录之后感叹，用“铁人”这两个字形容申花和国足基本全勤的小朱，“一点都不为过”。

从4月5日到5月5日，一个月的时间里，申花队总共踢了七场比赛，基本上四天一场比赛，其间还包括天津、郑州和济南三个客场，在身心消耗都非常巨大的情况下，朱辰杰在与重庆铜梁龙队比赛前夕出现了发烧症状，对申花而言显然是一个巨大的“利空”消息，没有人能够想象，此前两场比赛丢了七个球的这条防线，一旦失去了朱辰杰这道“闸门”后，面对重庆铜梁龙队的外援攻击群时，会是怎样一番景象。

一直到比赛当天下午，朱辰杰身上的热度终于回到了正常范围内，而此时距离与重庆铜

梁龙队比赛开打，只剩下了不到五个小时。2比2战平对手后，作为申花队本场比赛的“关键先生”，朱辰杰在被问到刚退烧就上场比赛的原因时坦言，自己非常渴望能够站在球场上与大家一起拼搏，“比赛的时候已经退烧了，但身体还是有些发虚，接下来会好好休息和调整，更好地迎接后面的比赛。”

制空、对抗“扛把子” 每一场都是实实在在地拼

26岁的朱辰杰，是眼下这支上海申花队阵中名副其实的“老将”，除了2010年加盟、中途去了江苏舜天然后又回到申花的队长吴曦之外，2018年7月就已经代表申花队踢上中超的他，改写过申花和中国男足国家队队史上的不少“第一”。

从初出茅庐时略显青涩的“小朱”，到现在挑起申花队后防线大梁的“朱队”，比赛能力和场上作用的提升，并没有让朱辰杰忘记自己在申花队迈出的职业征程的第一步，也始终记得刚进申花一线队时教练跟他说过的那句“每场比赛都是一个新的开始”，就像他在客场逆转天津津门虎队后说的那样：“对于我们来说，每一场比赛都非常重要，都需要全力以赴，需要百分之百的努力去战胜对手。”

“前锋可以犯99次错，但只要抓住最后那次机会破门得分，就是成功。而后卫99次防住了，唯一犯错导致丢了球，那就意味着失

败，从这个角度来讲，后卫在比赛中承受了更大的压力。”也正因为如此，在长期关注申花队的业内人士看来，能够在这个年龄以绝对主力身份达成申花队200场纪录的朱辰杰“确实不容易，因为每一场都是实打实拼出来的，而不仅仅是一个数字”：“他（朱辰杰）不但要战胜场上的对手，更要不断地战胜自我。”

今年到目前为止的11场中超比赛中，朱辰杰全部首发出场，场均比赛时间为89分钟，并且作为后卫打进3球，在队内进球榜上仅次于拉唐（8球）、盖伊（5球）和特谢拉（4球）。防守方面，朱辰杰贡献了场均1.18次抢断和0.36次拦截以及5.18次解围，在本土中卫当中处于领先。除此之外，虽然身高方面没有太大优势，但是凭借着出色的预判以及身体对抗能力，朱辰杰的场均争顶成功率达到了53.1%，也就是说，哪怕面对中超赛场上那些顶尖的外援中锋，他在争夺制空权时也能不落风。

在用近乎“燃尽自己”的方式为申花拿到至关重要的1分之后，赛后在球员通道接受采访时，朱辰杰的脸色看上去多少有些苍白，也没有讳言没能赢下比赛的遗憾：“其实我们都非常渴望拿到一场胜利，全队一起努力扳平了比分，但没能在主场拿到胜利，我觉得还是比较遗憾的。我的两个进球是在大家共同努力和共同付出下取得的，也希望接下来的比赛能够取得胜利。”

在度过了零胜零进球的“残酷4月”后，浙江队用一波三连胜宣告走出低迷。其中，高迪在浙江队客场2比1绝杀逆转云南玉昆的比赛中的进球，对浙江队来说非常关键——补时阶段替补出场的高迪则用这个进球再现“高迪时刻”。

特约记者 徐毅



中超又见“高迪时刻”，他说要向“05后”学习

高迪最近五个进球不是帮助自己的球队绝杀就是绝平对手，他也带上了“福星”的属性，而一次次的压哨进球也被球迷们称为“高迪时刻”。

和米特里策心有灵犀

去年7月，高迪在第18轮中超青岛西海岸客场迎战上海海港的比赛中，第86分钟为青岛西海岸打进绝平对手的一球。高迪在浙江队昨天主场迎战天津津门虎的比赛中停赛，他全力在备战客场和上海海港的这场比赛，期待复出后用进球为浙江绿城打开胜利之门。上周客场迎战云南玉昆的比赛，绝对是会高迪记忆深刻的一场球。“球队的伤情有好转起来，我们也告别了不胜的4月，在云南的这个进球非常解渴，很开心这个进球能帮到球队赢球。”回到杭州后高迪告诉记者。

“在和深圳新鹏城的比赛前，我有点伤，身体状态最多只达到了85%，但主教练还是很信任我，把我排进了主力阵容。但在比赛进行到

第60分钟的时候，我的伤势无法再坚持比赛，被换下了场。”高迪说，“所以客场和云南玉昆的比赛，主教练为了保护我，先把我放在了替补席上。比赛前他问我准备得怎么样，虽然我还是有点伤，但我回答他说‘准备好了’，他笑着和我说，‘我觉得你能在比赛中进球。’教练这么信任我，所以只要给我出场的机会，我一定会全力争取进球回报教练和球队的信任，也回报球迷的支持。”

和云南玉昆的比赛中，高迪被替换上场的时间是第90分钟。“我看补时有9分钟，就有了能进球的预感。”说到米特里策给自己的助攻，高迪赞不绝口，“这种欧洲国脚级的球员传球质量就是高，传得很到位，我只要出现在该出现的位置，把球打进就行了。”

在黄龙的更衣室里，高迪和米特里策的位置是挨着的，两人平时也经常在一起交流，关系非常不错，高迪把米特里策亲切地称为“小米”：“我们经常开玩笑，我叫他足球场上的魔术师，也叫他League Star（联盟明星），（我们）平时处得很不错，所以在球场上也心有灵犀。其实在第一轮比赛中，小

米就给我传过一个类似的球，可惜那时候联赛刚开始，我的状态还不是很好，没有把球打进。”

回浙江队不是养老的

打进了本赛季的第一个球后，高迪兴奋地脱衣庆祝而吃到黄牌，回忆起这张黄牌，高迪说：“球队前段时间的状态不佳，我非常渴望能帮助球队赢球，在这个时间段进球，我觉得我们离胜利已经近了。这也是我在本赛季的第一个进球，我就想用这样的方式进行庆祝。”高迪还笑着说，“我觉得这样能让别人看看我的身体情况，为了能一直踢下去，我还是很自律的。”

在高迪脱衣庆祝的那一刻，浙江队场上和替补席上的球员都跑过来一起庆祝，高迪说：“看得出全队很团结，都拧成一根绳，想用更多的胜利走出近期的低谷，我相信球队会在5月后面的比赛中越踢越好。”

补时第13分钟，高迪在裁判鸣哨之后依然射门，得到了比赛中的第二张黄牌，两黄变一红被罚下场。对于那一幕，高迪回忆说：“当时我以为是

对手犯规，再加上前锋拥有射门的本能，就下意识地踢球踢了出去。等看到裁判要掏牌了，我马上就后悔了，唉，不该踢那一脚的。”

“前段时间球队比较困难，作为一名老将，我始终都想能多帮球队一些。我之前在浙江队踢了很多年，对球队真的很有感情，我不是回来养老的，回来是希望能帮助球队赢球的。”高迪动情地说。

高迪上赛季从浙江队加盟青岛西海岸，本赛季回归浙江队，这是他第三次“加盟”浙江队。回归后的高迪一直很拼，在首轮迎战青岛西海岸的比赛中，高迪和青岛西海岸外援戴维森的拼抢中被击中嘴唇，当时就血流不止，后来去医院缝了九针。

高迪现在与王钰栋、刘浩帆和汪士钦等队友住在一个小区，他经常会和这些年轻球员聚在一起，把自己的经验和他们分享，也会“向‘05后’学习他们的东西，我觉得这样自己也充满了青春活力！”高迪还开起了王钰栋的玩笑，“你看我不也学习了一次钰栋的脱衣庆祝吗？”