



先申夺人

李申圆

独家专访

三天假期之后，海港队重新集结投入备战。一堂训练课下来，李申圆喘着粗气坐到场边，身旁是同样年轻的陈纯新和更年轻的刘祝润。三人都迎来了一线队处子秀，其中李申圆在前不久的中超第五轮同大连人的比赛中首发登场，并完成一记漂亮的助攻。

过去三年，李申圆一直在努力，也一直在等待一个属于自己的机会，结果作为U23球员时没等到，“跳”出U23年龄段的第一年，机会却降临了。“其实没必要去多想这些，就像我们主教练说的，足球就是你为它付出多少，它就回报你多少。”李申圆说。

本版撰稿 首席记者 刘闯超

“体育全能王”李申圆——
现在开始，也不算晚

谈首秀

“首秀有预感
希望多助攻”

受国家队备战世预赛影响，中超第五轮联赛中，绝大多数球队的国脚都被抽调。海港队中的三名国脚都是后场关键位置的主力，其中王燦超所在的右边翼卫上，傅欢之前已经暂时离开赛区，除李申圆外，再要寻找替代人选，空间并不大，因此赛前包括李申圆在内，许多人对他的首发都有了预感。

东方体育：前五轮比赛后，球队保持不败，你踢了一场，也在场边看了四场，感觉怎么样？

李申圆：肯定还是很有收获，无论是自己出场比赛，还是在场边看，都是一种学习和提高。首先今年从冬训准备期开始，就一直跟着球队训练，当中也踢了不少热身赛，除了身体上的准备，还有心理上的准备，教练一直鼓励我们，同时给我们提了很多严厉的要求。作为球员来说，无论是否出场比赛，都尽可能要在日常训练中做到最好。

东方体育：三名国脚被抽调后，阵容势必要做调整，对自己的首发当时有预感吗？

李申圆：多少会有一些，包括我们几个小队员也会聊，毕竟国脚一离开，大家都觉得不是我就是其他人，几个平时聊得比较多的队友也会和我说“下一场你要踢了”，我就说“还不一定”。预感会有，但我不会去猜，猜了也没用，还不如做好自己的准备。

东方体育：不猜，但真的首秀到来后，有没有紧张？

李申圆：紧张感更多是在赛前，真的投入到比赛当中后其实还好。赛前一天没怎么睡好，我记得我很晚才睡着，可能这种感觉和很多迎来首秀的球员都一样。上场之后就靠自我调整，越临近比赛越不去想一些有的没的，专注最重要。

东方体育：对于你自己的第一场比赛，你认为自己表现如何？

李申圆：从结果来说，球队赢球最重要，同时我自己也有助攻，这也是我赛季初给自己设立的目标之一，希望能够在新赛季中多助攻。所以我觉得整体来说，第一场比赛还是令人满意的。说实话，我觉得我很多次“首秀”，结果都不差，包括之前在国字号时的第一场比赛，这次是联赛第一场。这个过程中，经历了许多教练，包括沈祥福指导、孙继海指导，后来外教希丁克时期，我的状态都还不错。

谈成长

“如果年轻时碰不到机遇，
那就等年纪大一点再去把握”

2019赛季，当李申圆带着国奥时期的良好状态回到俱乐部时，他满心期待一个亮相的机会，不过迟迟没能等来。原地等待总不是办法，当年5月他将原本准备在休赛期进行的微创手术完成，如今看来，这所有的一切，或许都算是为之后更好的亮相在做准备。

东方体育：此前你提到国奥，从2017年拿到全运会冠军，到2019年回国奥踢完奥运预赛回来后，你的一些同年龄段队友有些慢慢踢上比赛了，你一直没等到机会，会着急吗？

李申圆：肯定会有一些，不希望自己太落后，就像你说的，我们中有些人已经开始踢比赛了。其实我也很希望能跟着队里踢中超，哪怕踢不上也想着至少能先进到队伍里，跟着一起训练慢慢磨合，也只有这样才有可能有机会争取进入名单。

东方体育：不过现在来看，当时没能踢上比赛，也给了你时间去把身体状态准备到最好？

李申圆：也是因为发现暂时可能没什么机会，所以就去做一个微创小手术做掉。从内心上来说，我是很渴望比赛的，不过当时在一队确实机会不多，时间久了在自信心上会有一些低落，所以我才希望能够出去寻求更多比赛机会，通过

比赛来提升自己，我知道如果自己能够积累更多比赛经验、能够更多地提升自己，那么等到我再回来时就可以直接踢比赛了。职业球员就是这样，如果没有在年轻时抓住机会，那么就只能靠经验去后期弥补，慢慢地我也明白，很多事情急不来，如果年轻时碰不到机遇，那就等年纪稍微大一点的时候再去把握。

东方体育：所以2019年对你来说，虽然有一些起伏的过程，但是在心态上成熟了不少？

李申圆：我觉得确实是那样。那一年起伏比较大，对我的各方面成长都有触动。当时国奥回来后没有跟着一队训练，倒是做完手术后跟着一队练了几天，甚至还打了对抗，老实说当时的身体状态是达不到那样的强度要求的，后来没几天脚踝就崴了，为此还一度影响到了国奥后面的集训。那一年我还是U23球员，队里有很多U23球员，我觉得从状态来说，我有竞争的机会，可能教练觉得我比较年轻，加上之前更多时间都租借在外，不太了解也很正常。不过对我自己来说，越是这种时候，在比赛之余，越需要有自信，调整好自己心态，不断去沉淀自己，不能太过着急，这些过程说起来容易，真正要去度过并且消化它，其实并不容易。

谈主帅

“莱科崇尚进攻，对细节非常注重”

事实上，早在今年冬训期间，李申圆就是主教练莱科在边翼卫位置上经常使用的球员。从日常训练到热身赛，李申圆都有出场，赢下大连人后，莱科坦言，弟子配得上首发的机会，这证明前者的努力得到了回报。一路走来，李申圆也要感谢许多人，包括幸运星俱乐部、历任教练等，现在他想要努力争取更多。

东方体育：在之前接受采访时你曾提到，国奥的经历很有意义，这其中一定要包括历任教练的指导。

李申圆：这是一定的。我们这个年龄段的队员，从一开始作为“奥运选拔队”组队选拔时，孙导（孙继海）带着我们，那时候我是最早进入队伍的一批人之一，他对我很信任。后来希丁克也经

常会和我们交流，包括日常生活中也会私下一对一交流。2018年到2019年年初，我各方面受到很多启发，进步很大，包括“我要上奥运”系列比赛的时候，伊恩（国青外籍助教）也给了我很多帮助，尤其是在自信心的提升上，感觉向上提升了两个档次。当你在一支球队当中有了自信心，你的存在感也会增强，国奥时期在几名外教的帮助下，我尝试了不同位置，比如踢中后卫的时候，对位置的要求就和边后卫不一样，这个位置需要你懂得观察比赛当时的局面，最好还能具备一些领袖气质，类似这样的尝试都会让你自身得到提升。

东方体育：你刚才提到一对一交流，一般会说什么呢？

李申圆：球场上和球台下都会有，当然更多还是和足球有关，这种方式既有压力的一面，但

同时也会让你更专注，习惯了之后反而也没有距离感，能够更好地展现自己、表达自己。

东方体育：那么在你眼中，现在的主教练莱科属于什么类型？

李申圆：从技战术角度来说，我感觉自己还在适应，毕竟正式比赛踢得不多，在训练中我一直按照他的要求去完成，尽可能每个细节都做好。莱科主教练对细节非常注重，对我们非常严格，他一直说，你对足球付出多少，足球就回报你多少。有时候我觉得他说话也很准，比如我们和国安那场比赛，赛前他就说我们在开场阶段获得第一个机会时就要进球，第二个机会也要进球，结果还真的就进了。同时，他是那种希望我们可以去想办法进第三个、第四个球的教练，而不是领先两球后，考虑退防去反击，他有他的想法，比较崇尚进攻。

