



Shanghai Port FC

绿茵圆梦

李申圆

独家揭秘

被根宝恩师发掘的孩子

和许多小时候选择踢球的孩子一样,李申圆最初也是出于锻炼身体的目的,别看他现在长得高高大大,当年则曾是个看似弱不禁风的少年,“体弱多病”可以这么说吧,后来家里人希望我多锻炼身体,刚开始我还学过乒乓球、学过游泳、学过跆拳道……”李申圆说。这么一圈下来,最后能够“轮”到足球,倒也不容易。

李申圆能走上足球这条路,除了得益于作为忠实足球迷的父亲外,还要感谢许多人,其中之一就是上海足坛著名青训教练林耀清,他是曾经引导徐根宝走上足球道路的启蒙教练。“一年级的时候,报了个足球兴趣班,结果在班上结识了林耀清爷爷,他觉得我跑得很快,就把这个特点推荐给了管弄新村小学的陈耀辉教练,想看看我有没有这个机会往足球方向去发展。”李申圆说。

众所周知,管弄新村小学是足球特色学校,出于足球层面的考虑,李申圆后来顺利转进了该校,开始接受相对系统的足球基础课程训练。

然而,作为中途插班生,李申圆在足球和学习两方面都面临着与之前截然不同的环境:“此前读的是私立学校,教材也会不太一样,所以我等于要从头开始学起,争取赶上同学们的进度。”对于李申圆这个学生,当时他在管弄新村小学的老师只记得,这个孩

子从最初的“什么都不会”,到后来慢慢迎头赶上,那股努力劲令人印象深刻。就这样日复一日,当其他孩子放学后去踢球时,李申圆只能在教室里继续补课,只有等补完课后才能下楼训练,如此过程持续了整整两年,他自认终于有点“样子”了,“追赶了两年后,足球和学习成绩都能排到队里前几名了。”

爸爸给我讲上海足球的故事

虽然并非出生在上海,可当李申圆刚刚两个月时,他就跟着父母举家来到上海,随着之后进入管弄新村小学学习足球,李申圆所受到的足球文化熏陶以及足球启蒙阶段的训练模式,都与上海足坛密不可分。2017年,20岁的他作为上海全运队一员,帮助球队实现全运赛场三连冠的佳绩。

“我爸爸是忠实球迷,他很喜欢看报纸上的足球新闻,从我稍微懂事一点开始就一直有这样的印象。每次看到有关老上海足球明星的新闻,他都会给我讲述他们的成长故事,他也希望我可以像那些人一样,拥有自己的职业生涯成长轨迹。”李申圆说。

尽管现在依旧会在假期里和家人打上几局乒乓,甚至还会主动研究一些花式打法,但是足球着实是从小养成的爱好,受这对父子的影响,李申圆的母亲现在也成了球迷,当然她的眼里,胜负概念要轻一些,儿子的一举一

动才最重要。“我妈不懂球,以前也不关心足球新闻,但从小开始,我做什么她都很支持我和我爸的决定,现在一有比赛她就会在电视前等着。”

20岁之后,李申圆开始在训练和比赛之余,懂得像父亲所说的那样,去思考自己的职业生涯轨迹。在今年真正获得中超联赛出场机会前,他在去年租借前往呼和浩特中优踢了一年甲,当时球队的主教练正是现任亚泰主帅陈洋,后者的一番话令李申圆找到了新的追求方向:“当时陈导就和我谈,不能仅仅以踢上比赛为目标,而是要以国字号球队的标准作为努力方向,这样才能不满足于现状,不断提升自己。”

李申圆就是这样一个人,他需要信任,同时也时刻牢记每个对自己进行过帮助的人的教诲,“以前可能会因为一个球的处理失误,就无法‘跳出来’,这样反而容易让自己更加发挥不出水平。心态上的提高需要通过比赛和阅历来磨练,现在我更加自信,也更加从容一些。”

穆伊告诉我不用担心失误

小时候的李申圆,因为自身速度比较快的关系,一度被教练安排在边锋位置上,或许这就是为何,如今的他在比赛中接球后,第一反应总是向前的缘故。就连自己喜欢的足球偶像,也都来自前场,“一开始最喜欢卡卡,

2010年世界杯之前就一直看他比赛,那届世界杯特别希望巴西夺冠,可惜当时他带伤出战,对状态有不小影响。喜欢他是源于他飘逸的球风和帅气的外表。后来喜欢贝尔,一直会去观察他的技术动作,有可能的话自己也会去做一些研究学习,也是在2010年,热刺对阵国米的比赛中,贝尔一个人就突破了国米整条右路,足球场上的这种风驰电掣总能令人心潮澎湃。”

此后的李申圆再也不是边锋,作为边翼卫乃至边后卫,进攻同时如何兼顾好防守,成了新课题,“现在担任边后卫的位置多一些,其实过往的训练和比赛中,我回传的次數不少,有时候穆伊会和我谈,让我不用担心,可以把球给他。”今年赛季前为期三个月的冬训备战中,莱科将自己的进攻理念传达到队员们身上,无形之中增强了大家在场上的自信,只是足球场上的自信也伴随着风险,如何权衡好则成了一名球员是否足够成熟的标准。这一点,李申圆正在慢慢摸索。

在海港队里,能够出任边翼卫和边后卫的球员不少,比李申圆年长的就有王燊超、吕文君、于海、傅欢、张卫等,而与他同年龄的还有陈彬彬、聂孟等,要想继续获得机会,仅靠一场比赛的表现自然是不够的,“每支球队都会有这样的竞争,我也会去直面这些东西,每个球员肯定都是如此,做好自己,然后把握好机会。”

24岁不算年轻了,即便是对于一名后卫而言,这也不是个能够被形容成“天才少年”的年纪。但这又有什么关系呢?只要跨出那坚实的第一步,任何时候其实都不算晚,李申圆就是如此,况且这个第一步,他完成得还挺漂亮。至于接下去如何发展,一切更要看自己了。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

15 DF	
姓名: 李申圆	球衣号码: 15
年龄: 24	身高: 180cm
出生日期: 1997.10.02	体重: 68kg
国籍: 中国	场上位置: 后卫
职业经历	
— 2018-2020.7	上海海港足球俱乐部
— 2020.7-2020.11	内蒙古优联足球俱乐部
— 2020.11-	上海海港足球俱乐部

本版图片由李申圆提供



爱看漫威电影,买手办遇到球迷

东方体育:除了比赛训练,你平时还有什么兴趣爱好?

李申圆:在家就是刷刷或者打《王者荣耀》,我一般不太喜欢宅在家,我喜欢去电影院看电影。

东方体育:喜欢什么题材的电影?

李申圆:什么都喜欢,有新上映的肯定不会错过,最喜欢的是漫威复仇者联盟系列。

东方体育:复仇者联盟中最喜欢的角色是?

李申圆:当然是钢铁侠啦。也挺巧的,此前我在网上买漫威的手

办时,碰到的卖家恰好是我们球队的球迷,聊过之后得知他还是球迷会的,也算是一种缘分吧。

东方体育:看你朋友圈也经常发一些美食照片?

李申圆:这也是当我不在家的时候经常会做的一件事,那就是去探店打卡,因为女朋友喜欢,我就陪着一起去。

东方体育:你觉得自己是个什么性格的人?

李申圆:那得看和我熟不熟了。

东方体育:区别在于?

李申圆:熟悉的朋友面前我话很多,经常喜欢打来打去闹来闹去,不熟的话我可能给人感觉比较无趣。

东方体育:有过首秀之后,对于赛季之后的比赛是否也更期待了?

李申圆:一直都有所期待,但还是那句话,不必去想太多,我还是个新人,多跑、多努力、多拼多抢,时刻做好准备,然后当教练选择你的时候,不辜负他和球队的信任,争取能在有机会的基础上,一场比一场好。