



独家  
专访

算上对阵长春亚泰时的梅开二度，吕文君今年的联赛进球数又来到了6粒。他笑着说，如果不是有几个球被吹掉，可能现在进球数更多。在中超联赛里，能以边翼卫角色保持稳定进球率的没几个，更可贵的是，无论吕文君出现在哪个位置上，他似乎从没令人失望过。

今年是他为球队效力的第17年，1989年出生的他不算年轻球员了，但论及竞争的心态和对足球的热情，吕文君一点不输身边的年轻人：梦想是永远不会老的。

本版撰稿  
首席记者 刘闻超

# 吕文君：梦想永不老



谈状态

## “保证一定的进球数”

波澜不惊却总能稳定输出，这或许是吕文君如今在球场上表现的写照。当年很多人眼里的性格球员，尝遍了成长中的各种酸甜苦辣后，已经来到了成熟阶段，算上上赛季长春亚泰一役中的梅开二度，吕文君已经为本队打入了六粒进球。

**东方体育：**联赛还有三分之一，今年你作为边翼卫的进球数已经来到六粒，状态似乎一直保持得很稳定，有什么秘诀？

**吕文君：**应该说我现在踢球的心态比以前好很多，以前碰到一些挫折或者困难的时候，自己会埋怨自己，但是现在心态调整得很好。加上我这个年龄，从职业球员的角度来说，现在应该不算是最黄金的年龄，但每场比赛前我都不会去想太多别的事情，只要全心全意投入到比赛当中就好。

**东方体育：**大概是从什么时候开始让你有了这种心态调整到位的感觉？

**吕文君：**是一个过程吧。2018赛季中超联赛夺冠、2019赛季拿到超级杯，这两次夺冠经历后，我们也很渴望能够拿到一个足协杯冠军，去年机会还不错，但很可惜没能如愿。这场决赛对我的触动比较深，因为我太渴望这个冠军了，反倒让我在好些场次的情绪上没有控制好。这次挫败的经历对我来说，也是心态上的一种磨砺和提升。

**东方体育：**说到稳定，很惊讶地发现，上一场比赛是你九年来第一次梅开二度，此外你还迎来了个人出战400场的里程碑。如果你回顾这段中超生涯，你会如何评价这段经历？

**吕文君：**我在球队初期是绝对主力，后来随着我们引进一些大牌外援后，我的角色也发生了一些改变。但不管是主力还是替补，我都会把所有都奉献给球队，每一年我都会努力去提升和适应，并且一直不会放弃。

这两年主教练可能挖掘了我的一个新特点，所以安排我踢边翼卫，在这个位置上，他对我在进攻端的要求不比之前低，且防守端的要求会更高。如果看数据，我还是可以胜任这个位置的，而且可以很熟练地掌握这个位置上的技术和特点，去年联赛和足协杯相加差不多进了10个球，今年到现在为止进了六个……可能应该是七八个（笑），因为有几个球被吹掉了。所以说整体发挥还是比较稳定。

我也看到了上一场比赛后有报道说我上一次梅开二度还是九年前，如果没记错的话，应该是当年我们和申鑫的比赛（2013赛季6比1申鑫），那场比赛我进了两个球。这么多年，我有过处于主力和主力替补之间的阶段，但就像我刚才说的，无论什么时候，我都没有放弃，每天努力训练，有机会出场的话就尽全力，所以每个赛季都能保证一定的进球数。

谈定位

## “每个位置都能打，最喜欢的还是踢前锋”

印象里，吕文君属于那种绝对自信的球员，球场上的他很少犹豫彷徨，相反在处理球时总是干脆果断。但事实上，吕文君说，他也曾怀疑过自己，尤其是那段更多作为替补出场的日子。

**东方体育：**当年你说过，大概已经在场上踢过了九个位置，但几乎每次踢别的位置，表现也都比较稳定，原因是什么？

**吕文君：**我在球队有过许多转变，位置上、角色上，可能有些位置我也可以打，但是有时候会有更好的外援取代了你。现在到了我这个年龄，每个位置都能打，当然如果让我说最喜欢的

的，肯定还是前锋，但作为球员就是要为球队付出，不能说每一次我都能有很好的表现，不过肯定会尽全力去尝试，效果怎么样，老实说有时候我自己心里也没底。

**东方体育：**总是在这样变动的过程中，应该也不容易。

**吕文君：**一开始会有些顾虑，比如现在踢这个边翼卫的位置，包括以前我也踢过后腰，从特点上来说，这个位置的要求和我一贯的特点不是特别相符，但从实际效果和数据来看，我还是可以胜任的。

**东方体育：**恰恰是在你比较年轻的时候，曾一度介于主力或主力替补之

间，那个时候你怎么调整自己心态的？

**吕文君：**说实话，有时候我也会去质疑自己的能力，但我觉得如果在一个俱乐部每天要去考虑负面的东西，对自己或者对球队都不好。特别是后来成家之后，也面临许多问题，不管是日常生活还是事业上。我觉得还是要展现正能量的一面，比如球场上碰到挫折，那我就继续刻苦训练，在教练面前展现自己的能力，证明我能够打上比赛。

**东方体育：**你也会质疑自己？什么情况下？

**吕文君：**有时候会。比如比赛踢得少的时候，比如有些球没有处理好的时

候。就像刚才说的，我有一段时间是介于主力和主力替补之间，对替补球员来说，比赛并不容易，如果我替补出场后帮助球队赢球，可能说明你是个好球员；但如果我出场后球队输球了，无论是自己还是教练或许都会质疑，所以我偶尔也会怀疑自己。但是怀疑归怀疑，还是要积极地去朝前看。

**东方体育：**那现在呢？

**吕文君：**现在不用说了，已经到了这个年纪了，处于比较成熟稳定的阶段。从球员角度来说，虽然总会有地方值得努力再提升，不过在国内赛场，我还是有这份自信去胜任各个位置、不惧任何竞争。

谈国足

## “年龄不是障碍，我会继续努力”

多年以来，吕文君的表现和状态一直保持得很稳定，以至于每当他有精彩的表现，媒体、球迷以及一些业内人士都感慨，缘何这样一名球员迟迟无缘国家队的召唤。正当所有人以为这个话题对于33岁的他而言已经有些遥远时，吕文君却没有丝毫动摇。

**东方体育：**既然说到了这个话题，自然又容易谈到一件老生常谈的事情，那就是国家队，你现在的想法是？

**吕文君：**我觉得进不进国家队不是年龄的问题，还是要看一个球员一个赛季整体的表现，用数据来说话。如果光看年龄的话，可能是有些不公平的。去年和今年从数据上来说，我

不比任何人差，在左翼卫这个位置上能一个赛季进10球的没多少人，可能一个前腰也很难达到这个数字，所以我觉得年龄不是问题，还是看你的整体状态。如果你保持得好，三十五六岁进国家队也完全有机会。

**东方体育：**所以这依然是你的梦想。

**吕文君：**我是不会去放弃这件事情的。我从小梦想就是为国争光，可惜机会太少了，我自己觉得到了这个年龄也还是有机会，我会继续为之努力下去。

**东方体育：**你是队里的老队员了，包括王燊超、蔡慧康们，球迷都希望你们能继续保持好状态，但同时大

家也希望年轻球员能够更快地成长起来，你如何看待球队中的这种接力状态？

**吕文君：**其实我们这个年龄，应该属于球队的老队员了，武磊、颜骏凌稍微年轻一些。理论上来说，我们这批是慢慢进入职业生涯末期，现在像李圣龙、魏震他们也能够担当一些主力或者主力替补的角色，我希望他们可以更多地提升，他们这个年龄是球队的中坚力量，本身也应该去承担更多，我们也会做好自己的工作，去辅助他们成长，特别是队里还有一些20岁左右的年轻球员，我希望如果他们遇到什么问题，无论是球场上还是生活中，都可以来和我们老队员聊。

