



李圣龙 62'
高准翼 65' 乌龙
武磊 78'

3



1



阿齐兹 90+4'

又是李圣龙！
下半场比赛开始不久，哈维尔先后换上李圣龙和李帅，意图通过边路传中制造中路抢点机会。此招果然很快奏效，正是两人的连线为海港打破僵局，这是李圣龙连续第三场比赛收获进球，短短半个月时间里，他就在足协杯和联赛中为球队打入四球。要知道，就在两个月前，李圣龙还曾坦言，自己今年的确需要“耐心等待机会”。

本版撰稿
首席记者 刘闻超



连续三场中超进球，近五场比赛打进四球

龙！翱翔于九天之上



“儿子来了两次主场，我就进了两个球……”

东方体育：此之前三年都是赛会制形式的联赛，今年回到主客场，是不是感觉变化很大？

李圣龙：确实，足球肯定要有球迷，没有球迷的足球是不完整的，所以前两年那种比赛的感觉肯定会差一些。今年感觉正在回到一个属于足球的正常轨道上，所以很开心有这么好的球场和那么多的球迷来支持我们，对所有球员来说更加想要去表现自己。

东方体育：你个人因为比赛的关系，当时孩子出生也没有陪在身边，今年他有来球场观赛了吗？

李圣龙：就来了这两场，然后我就进了两个球，所以也是他给我带来了好运吧。

东方体育：这么一说之后要一直带他来了。

李圣龙：如果方便的话，我当然希望他一直来，我希望他能感受到这样的氛围。其实上一场首发我说实话内心是比较开心的，因为我可以带着我的孩子入场，我要给他这样一个感受，这对他之后的成长也是一个很不错的经历。他现在还小，但是已经慢慢懂得了，只是还没能那么会表达，通过这样的环境，让他感受这种氛围。

“争取多踢比赛，我还有别的方面可以展现”

东方体育：很多人印象中的李圣龙，都认为你是一个非常勤奋积极的球员，目前是否已经到达最好的状态了呢？

李圣龙：其实我觉得自己还有很多东西没有展现出来给大家看，因为可能还是比赛时间积累得太少，有可能现在看我在门前抢点比较多，但其实我认为自己还有别的方面可以展现。比如我在预备队的时候，我进了各种各样的球，只不过在一些被曝光的画面里没有展现出那么多，所以我只能每一场勤勤恳恳把自己的所有都付出，这种情况下肯定要争取更多时间，然后慢慢地可能场上看到更多不一样的我。

东方体育：有很多球员会在替补席上去学习和提升对比赛的阅读，你是否也渴望自己在这方面有所收获。

李圣龙：作为球员肯定希望踢更多比赛的，这样会有更多曝光，这很正常。但是对我来讲，我更多考虑的是上场后慢慢地放开自己、展现自己，说实话，虽然现在作为一名30多岁的球员，照道理应该是很老练了，但其实有的时候我在场上还是觉得自己没有放开，这就需要更多的比赛经验积累和沉淀后才能踢得更好。

东方体育：不过球队在前场的竞争也确实相当激烈。

李圣龙：很正常，我觉得我们球队的阵容里有很多优秀的球员，我自己也想在球队中有一些积累，学习别人好的地方，保持自己的特点。我觉得每个球员都是不同的，我们都为球队去着想，要往

“主教练给了我45分钟，我抓住了这个机会”

东方体育：这个赛季的分水岭可能算是同广州队的那场足协杯赛，此前确实没有太多出场机会，甚至一度都进不了比赛名单，球迷也想问问你上哪去了？

李圣龙：很简单，每天都保持着状态，说实话我自己也想过是否能够在转会窗口期间租借出去，因为如果实在进不了名单，球员总是要踢比赛的。最终还是要感谢主教练，那场足协杯在滂沱大雨中进行，他给了我45分钟的比赛时间，我也抓住了这个机会取得了进球，由此主教练开始给我比赛时

间，慢慢地自己就调整到了一个比较好的节奏和状态上来了。

东方体育：在那段没有比赛的时间里，你自己是怎么想的？

李圣龙：其实我在心态上一直都有充分的调整 and 比较低的预期。拿我以前的经历来说，我是从预备队最佳射手，慢慢一步步走到一线队替补，再到一线队上场之后才取得进球的，我觉得这个过程我已经太习惯了，在球队我已经待了10年多，我自己

“不能因为没比赛就放弃”

5月13日，海港客场对阵浙江队赛前一天，李圣龙被哈维尔带去参加了赛前新闻发布会。会后谈及目前队内竞争和自己的出场机会时，李圣龙表示要“慢慢来”。

彼时，在中锋位置上，海港拥有平科、武磊这样的球员，而在哈维尔的战术体系中，他还经常会起用保利尼奥出任伪中锋，通过他的串联来为身旁队友扯开空当。等待机会的日子里，李圣龙不是没有别的选择，甚至外界抛来的橄榄枝还不算少。但是，对于自己的职业生涯，李圣龙一直有自己的打算，那么多年里，他早就经历过从替补打起的节奏，关键是每一次当机会来临时，他又都能把握住。

“平时训练还是要自己保持好，不能因为没比赛就放弃，等到机会来的时候就要用好的状态去把握住。”李圣龙说。第一阶段间歇期后，李圣龙在海港客场对阵广州队的足协杯中亮相，结果只用了1分钟就完成破门，这似乎也给了哈维尔启发，在球队需要中路包抄支点的时候，李圣龙成了新的选择。客场对阵山东泰山，李圣龙门前捡漏得手，赛后他颇有些意犹未尽。“等时间久了信心慢慢再上来点，就会有不是‘捡漏’的进球到来。”结果上一轮主场对阵大连人，又是李圣龙门前头球破门，直到本轮战胜武汉三镇，李圣龙所打入的四粒进球全部是头球，而由于早年在上海全运队时期就经常会用头球进球，因此当年一众1993届队友都会调侃其为“上海足坛第一头”，称赞是真，但更多的还是对其场下努力的认可。

“还是希望能够慢慢放得更开一些，在场上敢做动作，包括体能上还有提升的空间。当然不管怎么说，自己进球，球队又能赢球，没有比这更开心的了。”李圣龙说。

最后的冠军方向发展，外援有外援的好，中国球员有中国球员的好。

东方体育：联赛还有14轮，但从成绩上来说，今年目前为止的结果算是半程最好的成绩了，对你来说，这是否也给大家增添了更多信心，你认为剩余赛季自己还能做好哪些事情？

李圣龙：现在谈论一切还早，还有一半赛程，我现在肯定不会去考虑其他事情，把每场比赛争取都赢下来才能去考虑最终的结果，而且下半年还有足协杯和亚冠，都要展示出球队的精神面貌。对我来说，就是上场后把自己的能力发挥出来，能帮助球队取得胜利同时，也学习身边那些老大哥好榜样，大家拧成一股绳，向为最终的目标前进。

早就清楚和习惯怎么去保持住、做好自己，慢慢等待并抓住球队给予我的机会以及任务。不过渐渐地，我现在年龄也大了，寻找和保持状态变得更有难度了。我的跟腱一直有炎症，我习惯每天训练完后自己单独加练，紧接着就是疗伤。我每天花在跟腱治疗的时间会很多，因为疼痛感始终没办法彻底消除，所以目前我最大的愿望就是能够继续多踢比赛并且延续进球帮助球队，还有便是希望伤病对我的折磨能够尽量友善一些。