



# 喂饼武磊，就是那么帅

## 李帅：中超冠军？以前没想过，今年不想错过！



独家  
专访

上海德比大战第65分钟，李帅在一次成功防守后向场边做出了换人手势，因为这次防守令他付出了拉伤的代价。而事实上，在那之前的5分钟里，他的情况已经有些不妙，只是咬牙坚持下来而已。

这就是李帅，但凡出场就全力以赴，毫无保留。他尤其享受这种为球队奉献的感觉，对比一年多前与大连人结束合同后煎熬等待的日子，如今的一切更显得宝贵。

本版撰稿  
首席记者 刘闻超



### 踢德比，既兴奋又紧张

约定采访的那天下午，李帅刚刚在医院拍完片出来。上海德比进行到第65分钟时，他在做出一次成功下底铲球后向场边比划了拉伤的手势，很快教练组就用吕文君将其换下。德比的胜利令全队和球迷提振士气，李帅

## “穿上32号球衣，不能踢不好”

眼看着李帅逐渐找到状态，海港队上下非常高兴，这其中自然包括了孙祥。当初为了敲定李帅加盟，孙祥从职业球员角度鼓舞前者重拾信心直面挑战。要知道，当时的李帅在结束与大连人俱乐部的合同后，一度长时间没有系统训练，每天只能在等待中度过。

“那个时候差不多有半年没踢球，因为没有注册。后来二哥找到了我，说实话心里觉得挺激动挺感动，冠军球队能对我发出邀请。那半年里，我觉得自己已经没有什么信心了，很质疑我自己到底还行不行？要不要继续这条路？但是二哥比较坚定，他说我

## “国家队首秀前，凌晨才睡着”

李帅的父亲是个铁杆球迷，也正是受其影响，小时候的李帅很快就走上了足球这条路。开始是抱着“试试看”的心态，结果没想到这一踢就踢到了现在。在那个年代，生在沈阳同时又喜欢足球的孩子是幸福的，他们见证了中国足球最辉煌的一段时期，成为一名职业球员的想法，促使李帅不断付诸努力。

“父亲对我的影响比较大，他属于老一辈的球迷了，当时中国队世界杯出线就在沈阳，也带动了当地踢球的浓厚氛围。确实小时候练球挺苦的，我印象中也反抗过我

似乎忘记了伤痛，加入到全队赛后庆祝的队伍中。

“这是我第一次参加上海德比，这场比赛之前，包括很多球迷，我身边的队友都在探讨，无形中我的压力也挺大的，可以说是既兴奋又紧张吧。以前知道上海德比很火爆，不过都是从手机或电视上看，这回第一次以球员身份参加，确实挺难忘的。”李帅说。尽管是“第一次”，但主教练哈维尔显然打算将防守端的重任交给他，这一点从赛前的首发阵型就能看出。对比首循环交手，海港此役以三后卫示人，李帅和王燊超则分居左右两侧，如此安排的好处是可以收缩防线几人的空间，同时增强对两个边路起球的控制。在上汽浦东足球场的1比1，正是源于申花下半场的边路传中导致。

“每场比赛之前，教练都会有很精确的分析，告诉我们对方的强点和弱点。面对申花，因为对手两边传中很多，所以教练就让我在边路把防守做好，对面这一侧的晏新力和巴索戈都是很有冲击力的球员，要保持好专注。”李帅说。整场比赛，申花队除了在前30分钟通过后场起球冲击创造出几次机会外，其他时间的节奏基本都被掌控在海港一方，在李帅和队友们的努力下，球队在防守端连续三场实现了零封（联赛+足协杯），相反海港几次闪电般的反击也大多从本方的左路发起，可以说海港此役中的战略部署和球员执行方面都称得上出色。“周中的足协杯，我们刚刚遗憾地被淘汰了，教练很快和我们说，忘记失利的比

赛。我们联赛打到现在，是有一定领先优势，但每场比赛都不容易，这场德比大家自始至终都全神贯注，最后能取得如此比分的胜利，赛前确实没想到过。但反过来说，这也是大家把许多细节都做好的结果。”

### “帅磊”火花不是偶然

来到海港后，李帅经历了一段过渡期，在和全队一起完成去年那个磕磕绊绊的赛季后，海港在本赛季找回正常状态，而李帅也大有渐入佳境之势。

主场对阵青岛海牛时，李帅迎来个人本赛季首次首发，在此之前，哈维尔在左后卫的位置上一一直用的是老将吕文君。从技术特点和风格上来说，两人区别明显，吕文君组织能力更强，可以参与到中场衔接并帮助进攻，这也是哈维尔最初将其安排在这一位置的原因；而李帅则是更加传统的正牌边后卫，往返能力强且有一脚传中功底。尽管一度没能亮相机会，但李帅一直在努力，他身边的人也都在支持和帮助他。“今年最大的感觉，就是有自信心了，因为之前很长很长一段时间里，感觉都快没什么信心了，尤其是在大连中后期那段时间，再到刚刚来到这支冠军球队的前半段。但身边的朋友、队友，包括俱乐部领导都特别信任我，让我重新把信心树立起来，主教练对我指点也很多，告诉我应该怎么做。”李帅说。

主场对阵大连人一战，海港1比1

战平对手，李帅曾攻入一球，可惜队友越位在先而被吹无效。不过，自那之后，李帅所在的左路一跃成为海港进攻端最具杀伤力的手段，通过奥斯卡、吕文君、武磊等人的协作穿插，为边路的李帅套上创造空间，充分发挥其奔跑能力和传中的特点，这一招收获不小：主场3比1力克武汉三镇的比赛，李帅替补登场5分钟内制造两粒进球；客场对阵深圳，李帅连续助攻武磊破门；主场3比0完胜沧州雄狮，又是李帅与武磊连线形成破门……三轮比赛，李帅制造五粒进球，方式看似类似，但防守方依旧难以应对，渐渐地，海港球迷们也习惯了源自球队左路走廊的冲击。李帅很感谢队友的帮助，比如武磊。“磊哥平时确实和我交流比较多，每场比赛前或者在比赛场上，他都会找机会和我说。比如我要传中的时候，对方什么站位，磊哥往哪儿跑会比较舒服，他都会告诉我。目前来说，还没达到最佳的默契程度，还是需要比赛来磨合，因为赛程太密集了，日常训练中恢复更重要，所以唯有通过比赛继续去打磨，我自己还得更多去领悟。”

同样要感谢的，还有海港球迷。在李帅印象中，哪怕是那段没怎么踢上比赛的日子，球迷依然没有忘记他。“很感谢他们，对我有这么大的支持，如果单靠我自己或者身边队友的话，再怎么鼓励可能我都无法如此从容发挥，是球迷不离不弃的呐喊给了我和球队动力。每当我们出场后，在左路附近看台上的球迷都会喊我的名字，给了我非常大的信心。”李帅说。

帅说，他还没有达到最佳状态。“来到海港前，我就想过竞争的问题，也做好了困难打算。我觉得我还没有达到自己想要的状态程度，包括我身边的朋友想看到的，包括父亲想看到的那个我，我一定会接着努力。”

20轮过后，海港暂列积分榜头名，尽管距离赛季结束仍有不少时间，但“冠军”这个字眼总免不了被摆在队面前。李帅说，自己和队友们一样，在11月到来前不会过多关注这些，但从内心里他已经能明显感受到自己的变化。“球队的目标就是要去争冠，说实话以前都没敢想，可能那时候就想着和球队一起越早保级越好，然后争取每一年能帮助球队把排名往上提一提。现在如果有机会争冠的话，我就想为球队出一份力，靠平时的一步一步积累去实现。”

后，他就和大连一方俱乐部一起以中甲冠军的身份冲上中超。伴随着一年一个台阶的节奏，李帅很快引起了成年国家队的注意，并不遥远的2019年世预赛国足对阵关岛的比赛中，李帅迎来个人国家队首秀。

那几年的李帅有着火箭般的攀升速度，现在回头看来，李帅坦言确实像做梦一样，当然对于大连，他也始终心怀感恩。“能踢上职业联赛，要感谢大连给的平台，我在大连踢球，生活了很长时间，在大连有难忘的亲情和友情，这些都不会忘记。从那几年来看，一切来得比较突然，有点不太敢相信，但同样也很难忘。我记得第一次为国家队出场时很紧张，赛前直到凌晨才睡着。我觉得国家队是每个职业球员的梦想，我也不例外，这个梦想会一直存在。”

国家队能再进世界杯。”李帅说。

这不仅父亲的梦想，同样也是李帅作为球员的梦想，为了这个梦想，李帅这一路始终在做着许多“尝试”，在20岁不到的年纪随着国内一批1995届球员留洋浪潮一起“出去看看”，2014年在葡萄牙马夫拉队一个赛季后，他又在第二年分别前往法国蒙彼利埃和西班牙皇家社会试训。在闯荡一番后，他更加清楚地意识到了差距，回到国内后被亚泰相中。但要说真正登上职业联赛的平台，还得是2016赛季加盟当时的大连一方俱乐部，那一年他才21岁，仅仅一年之

父亲，但最终还是坚持了下来。当时看了世界杯也听了许多中国队踢世界杯的故事，我就想不是自己也有机会作为球员去参加，那会年纪还小，但那种氛围挺难忘的。”李帅说。除父亲外，另一个对李帅的足球之路起到关键作用的男人是启蒙教练都基奎，他曾是沈阳东进U15梯队的教练，是当地最具经验的青训教练员，许多出自沈阳的球员都曾接受过他的指导。在两个男人的合力助推下，李帅一步步成长着。“我小时候跟着我爸看足球，然后是沈阳金德等，相比现在，以前听我爸聊足球比较多，他就希望中