



李申圆

Vs

2024年最后一天,李申圆在个人社交媒体上向海港告别。从2014到2024,他在这家俱乐部度过了难忘的11年,全运会男足和中超联赛的金牌诠释着李申圆从一个青少年球员到职业球员的转变。离别从来不是终点,带着曾经收获的荣誉和友谊,是时候重新出发。“我已经不是年轻球员了,现在要去承担更多的压力和责任。”李申圆说。

独家专访

# 心中仍有梦想和抱负 现在要去承担更多责任

本版撰稿 首席记者 刘闻超

## 家里有专门放礼物的角落

东方体育:上个赛季是你继2021和2022赛季后,出场次数最多的一个赛季。是否称得上是一种重新开始?

李申圆:从出场数来看,去年的确比较多,就像我说的,可能还超出了自己的预期。2021、2022赛季和去年相比,战术打法不太一样,当时是五后卫体系,作为边翼卫在攻防两端和现在的职责不同。其实,去年刚刚到队(亚泰)时,我带着无比的渴望想和球队一起往前冲一冲,但是没想到去年前期掉得有点多,所以当时球队的目标就是保级。从最后的结果来看,我们排名第九,其实我觉得我们完全有实力去争取更高的名次,而事实证明最终很多球队之间的积分的确咬得非常紧。

东方体育:到亚泰后,通过一个赛季的磨合,对那里的一切已经非常熟悉了吧?

李申圆:那个时候我也和朋友聊起,亚泰当时拿冠军的时候我年纪还小,许多事情都是听一些前辈说。真正来到球队后,能够感到这里的所有人,包括球迷都对俱乐部有很强的归属感,众所周知我们还有一个非常棒的基地,设施很齐全,里面的人都友善,现在大家已经非常的熟悉了,就像一家人一样有时候经常互相帮忙。平时在基地

也会遇到一些俱乐部已退役的功勋球员,比如张飞飞哥,现在在梯队当教练所以训练途中经常能见到,见面也会互相打个招呼,他可是队史出场前三的球员,作为我来说非常钦佩,而且同样是边后卫。在长春无论走到哪里,大家都很认可亚泰这个品牌。

东方体育:刚刚你说到球迷,那里的球迷带给你什么样的感受?

李申圆:非常热情!东北人的性格普遍都比较热情,南方人相对就腼腆一些,我自己也是,可能和比较熟悉的人话会多一些,但是在陌生人面前还是比较内敛。但是在长春,可能球迷远远看到你就会和你打招呼,我自己刚开始会有些不好意思,后来慢慢就适应了,其实内心非常感谢球迷的支持,我也很希望自己能够保持好状态,多多帮助球队,这样会觉得和他们互动起来更开心。我觉得也正是因为有着这群球迷,我们球队在主场才能放开手脚去和任何球队一较高下。

东方体育:看到许多照片,在一些球迷活动中,你收到了许多礼物,能和我们说说吗?

李申圆:球迷给我送了球员卡片,就是那种带有技术数值的球星卡。还有许多挂件、球员头像的人物挂件可以挂在书包上,还有灯牌之类的。上个赛季结束后,因为我是租借的身份,所以他们不舍得,很多人还给我准备了离别礼物。我在家专门有个地方腾出来放球迷送给我的小礼物,真的非常感谢大家。

## 告别海港,难忘过往

东方体育:说到你的海港生涯,许多人可能第一时间会想起2021赛季,那一年你开始稳定地打上比赛,某种程度上来说,那应该算是全运会后回到一线队的起点吧?

李申圆:当时球队中竞争还是比较激烈的,虽然24岁不能算是年轻球员,但相对来说还是需要不断努力等待机会。其实,2021赛季刚开始的时候,我并没有想到会出场,甚至之后踢上首发和主力,我觉得有一些运气成分。但换句话说,既然机会来了,那就要好好努力把握,我当时也考虑过许多,如果我表现好,那么可能会获得更多的机会。但如果没能把握好,可能不仅在海港很难获得机会,以后要去其他球队也不见得能有更多展现自己的空间,因为市场就是这样,大家就是看你的表现、看你的出场时间和数据。很幸运,那一年算是抓住了机会,赢得了教练和队友的信任。那一年其实也并没有像去年那样几乎踢满整个赛季,但是最终展现出的数据在当时的我看来很不可思议,联赛、足协杯共有四个

进球,还有七次助攻,对于一名边翼卫来说有点超出我的意料。当然,这也和球队当时的战术体系、整体打法有关,确实比较适合当时我的特点。

东方体育:去年以租借身份离队,而今年则是真正告别,当时是怎样的一个思考过程?

李申圆:我的习惯是按照计划行事,无论是足球还是日常生活中,我倾向于提前给自己做好规划,然后根据规划好的时间表去实施。在上赛季结束后,我就要开始对我下一阶段的职业生涯做出规划,对我来说最重要的还是比赛,2021和2022赛季随着比赛的增多,自身的信心也逐步提升;2023赛季比赛相对少一些,相对各方面也就回落一些,然后去年又有所提升,所以我希望能够继续保持这样向上的势头。作为我来说,还没到30岁的年纪,心中仍有梦想和抱负,也许当时我可以选择留下,很舒服、很安稳,并且从结果来看还能再夺得一个冠军。但如果当时留下了,今年的我一旦又回到原点,我是否能够接受?所以还是比较庆幸自己做出了选择,虽然家里人也会担心我一个人去到那么远的城市是否不适应?包括南北文化和生活方式上的差异等。但是站在足球的角度出发,我还是很坚定,我觉得迈出这一步是对的。到了今年我可能觉得是时候该离开了,我想要去换个地方重新开始,追寻曾经年少时载着梦的自己,感受不一样的生活,踢快乐的足球。

东方体育:在去年年底更新的那条告别动态时,你的心情是怎样的,脑海中又有哪些难忘的瞬间?

李申圆:我当时写2014-2024,这个11年只是在俱乐部的时间,如果算上我在上海生活的全部时间,那几乎要从出生之后就开始了。在上海的11年中,从上海市运会、大运会冠军,到2015青运会冠军,2017年全运会冠军,中间还有各种拉练、集训,然后2018年看着一线队夺冠,虽然我没有出场,但也拿到了奖牌,这种感觉就像是“躺赢”一样,我认为我是幸运的,因为并不是所有职业球员都能在有限的职业生涯中品尝到冠军的滋味。2019年,这可能是踢球生涯中最遗憾落寞的一年,经历了噩梦和心理打击,那年是我认为身体状态和竞技状态处于最顶峰的时候,可偏偏在当时国奥参加奥运会预选赛结束回来后,因为身体原因最后选择直接去做了手术,当时我知道康复好了以后可能对我未来会有一些影响,但在真正回到球场后,我也没有气馁而是重新开始,想继续尝试去追逐自己的梦想。2020年租借至内蒙古中优出去踢中甲的职业,时

间上来看可能比预期晚一些;2021年开始正儿八经踢上中超,我觉得那才是我真正的起点。无论是首秀、首次助攻、首粒进球,其实都很难忘,包括当时队中还有很多优秀的外援,以及几乎都是国脚或国脚水准的本土队友,在训练和比赛中,我能从他们身上学到很多,我相信这同样是许多人经历不了的,对此我很知足,能和这么多优秀的球员,甚至是世界级的球员一起训练、比赛、生活,这也是我的荣幸,所有点点滴滴都在心里,当然还有那些支持我、支持球队的球迷。现在我也会怀念那些时光,转眼十多年过去了,只是每一步好像还是在昨天,现在我也二十七岁了,来到了职业生涯最好的阶段,我希望会有新的10年开始。



## 魏震催我当爸爸

东方体育:从冬训开始,亚泰一直在上海备战,有没有在闲暇时和以前的队友聚聚?

李申圆:当然,我们这一批的球员平时还一直会联系,像陈纯新他们,海港这里自然是魏震见面机会多一些,其实每年大家在比赛的时候都会碰到,到了年底放假时也会组团出去玩。魏震现在当爸爸了,我们球队恰好平时住浦东,有时间就会见面吃个饭聊聊天,每次见面他的儿子也都在,我就在旁边看他当奶爸的角色,他也会分享一些当爸爸之后的感受,包括平时半夜还要起来照顾孩子等,他现在经常和我说,让我开始计划要孩子,他觉得他已经当爸爸了,我应该跟上,哈哈。不仅我们会聊,我们各自的妻子之间也会聊。

东方体育:去年的生日是在长春过的吧?那应该是在长春度过的第一个生日。

李申圆:很难忘的一个生日,当时来了许多球迷和朋友,有不少都是在长春新结识的。大家定制了一个有我和球队元素的蛋糕,还有一些小装饰,球迷还给我录制了一些视频,很感动也很温馨。

东方体育:那么在职业生涯这样一个阶段,你有什么新目标吗?

李申圆:尽全力帮助球队。新的赛季也会有新的困难和挑战,漫长的一年中状态肯定会有起伏,作为我现在这个年纪的球员来说,已经不能算年轻了,需要在球队展现出不一样的自己。以前在海港,可能总会觉得没关系,上面还有好几个老队员顶着,现在我也要去一起为球队承担更多压力和责任。先期待当下,踢好每一场比赛,希望在新的一年里中能更多地和球迷一起分享胜利的喜。最后肯定也是希望我们每个人都和俱乐部都能越来越好!



谢宗原 摄