

“在亚泰，找到新起点”



Vs 李申圆

如果让李申圆再选一次，长春一定还是不变的选择。

就在去年年初，这个出生以后就在上海的大男孩计划出去“闯一闯”，为了在职业生涯黄金期争取更多比赛机会。整个2024赛季，李申圆为亚泰出战25次，其中23次首发。稳定的表现很快让他成为球队主要一员。

而就在今年，亚泰一口气引入九名新援。忽然之间，效力球队仅第二个赛季的李申圆就成了“老臣”。在28岁的年纪，踢过主力、当过替补、拿过冠军，也经历了改换门庭。李申圆明白未来的每一步都要继续踏踏实实。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

独家揭秘



职业生涯关键阶段 希望自己珍惜每一天

今年联赛前两轮，用谢晖的话来说就是“强度拉满”。先后对阵上赛季冠军球队海港、申花，亚泰分别以0比2和1比2败下阵来。不过结合比赛过程来看，球队虽然没能取得积分，但完全可以收获信心，要知道这还是在休赛期内球队迎来多达九名新援情况下所取得的进展。主教练对球队的捏合、球员对战术的执行力 and 内部的凝聚力等，无不体现在场上和场下。

“去年我是刚刚加盟球队的新人，今年同样来了许多新球员，相比之下，我可能算是老人了。相对的，去年是我需要去融入集体，今年我的职责和角色不一样了，我也需要去帮助新来的球员融入，和大家一起保持团结，提升实力，去完成我们的目标。”李申圆说。

对阵申花和海港，李申圆分别出任球队的左右边后卫，不同的位置有着不同的战术要求，他自己也会有不同的处理球方式，但有一点是从最初外界认识李申圆至今不曾改变的，那就是勤奋的跑动。随着训练和比赛中的相处，一些新到队的球员很快已经能和包括李申圆在内的队友们熟络起来，中锋奥

莫伊就曾坦言自己和李申圆配合起来“最有感觉”，甚至在接受采访时直言李申圆完全具备去欧洲一些联赛踢球的能力……

由于天气原因，最近一段时间，亚泰继续驻扎上海，为月底重启的联赛做好备战工作。好久没“回”长春，李申圆笑着说倒也有点想念了，有去年一年的生活经历后，如今在长春他也能熟练地带几个来踢客场的好朋友吃上一顿地道的东北美食。“市中心的话，桂林路去得比较多，体验一下当地的烟火气息。东北人都挺喜欢下馆子，烧烤、铁锅炖这些，虽然上海也有，但是在东北吃过之后，感觉味道还是有区别。每次以前的队友过来踢比赛，肯定招待他们一下。平时的话基本就是家里和基地两点一线了，现在住的地方离基地也就15分钟以内的路程，比赛期间的日常和以前在上海区别倒也不会太大。对我来说，现在在这里已经融入得挺深了。”

连续第二年在亚泰开启新赛季，李申圆已经完全没有陌生感，相反28岁的他更清晰地找到了新的起点，也收获了新的动力。“时间过得真快，转眼到了可能是职业生涯最关键的阶段，希望自己珍惜每一天，尽自己最大努力帮助球队，同时也对得起自己。”

在长春，人人知道亚泰

2007年，长春亚泰夺得当赛季中超联赛冠军。那一年的李申圆刚满10岁，关于亚泰的故事，更多还是从教练和新闻片中得知。17年后，当他真正穿上亚泰的球衣，才更加深刻感受到属于这支队伍独有的历史积淀。

“亚泰也是长春的一个标志，市里有条大街就叫亚泰大街，还有一个地铁站名（轨道交通6号线）就叫亚泰足球基地站……可以说无论在长春哪个角落，只要说起亚泰这个品牌，人人都知道，来到这里很容易让人拥有那份归属感。”李申圆说。

时间回到2024年1月，跟随海港完成在广州的冬训后，李申圆开始考虑外租的计划。当时，海港的人员框架正逐步构建完成，对李申圆来说，留队自然是一个选项，但在这之前，争取更多的比赛机会是首要考虑的因素。“我还是想要出去踢球，尤其在这个年龄，会更加注重足球本身。”恰好彼时的亚

泰也在市场上寻找一名可靠的边后卫，时任主教练陈洋在执教内蒙古中优时曾带过李申圆，诸多机缘之下，双方的牵手可谓情理之中。

所有的开始都并非一帆风顺。由于到队较晚，李申圆度过了一段时间的适应期，不仅是他，许多新加盟球队的人也如此。“因为冬训不是特别系统，身体状态最初一直在不断调整中，包括也有一些伤病，肌肉状况不在最佳，前期几场比赛到了第70分钟左右就有点问题。那段时间不仅是我自己，同样也是球队压力最大的时候。”李申圆回忆道。前八轮比赛，亚泰仅仅在第二轮赢下青岛海牛，其他七场比赛一平六负。运气似乎也并没有站在亚泰一边，主场面对成都蓉城和上海申花这样的强队，亚泰都有机会拿分，结果相继遭遇绝杀。“但即便是在那个时候，我们队内一直很团结，这也为之后球队重新打回来奠定了基础。”李申圆说。



曾和谭龙是室友 对我融入帮助很大

进入2024年5月后，亚泰的状态逐渐回暖，从5月1日主场战平深圳新鹏城，到6月30日主场5比0大胜青岛海牛，两个月内的10场比赛里，球队仅有两场败仗，分别是负于上海海港，以及浙江队。其他八场比赛，亚泰三胜五平，其中不乏主场3比2力克北京国安、2比2战平山东泰山这样的经典战役。“几个间歇期的调整过后，大家的身体状况好起来了，下半循环开始后，我们接连拿分，尤其是面对一些强队直接竞争对手的6分之战，我们几乎没有输过，这是非常关键的。”李申圆说。

球场上从陌生到熟悉，李申圆和亚泰一起逐渐找回状态；球场上在融入球队、融入城市方面，李申圆得到了许多帮助。冬训期间，他和老将谭龙成了室友，后来聊起这段经历，李申圆总是笑着说，那可是自己融入球队的一条“小捷径”。“教练、队友、工作人员都给了我许多帮助，那个时候和龙哥一间房，无论是在队时间还是为球队

所做的贡献，他都称得上是球队的传奇人物了，当我还没去长春时，心里肯定对各方面会有一定好奇，包括球迷、包括俱乐部基地等，一直听说亚泰的基地很好，但当时什么都没见过，什么也都不太清楚。于是龙哥在训练之余就会和我聊许多长春的事情，生活中大家也会一起出去逛逛街吃饭之类的，这些日常的交谈和相处，都对我的融入起到了很大帮助。”

从2024年5月到8月，整整四个月时间里，亚泰主场保持不败，随着9月第一个主场3比2力克南通支云，球队的保级大势基本确定下来，这些离不开全队上下的共同努力。对李申圆个人来说，这同样也是收获的一年，除了受伤和停赛外，其他比赛几乎打满，这还是在他作为一名租借球员身份的情况下。“去年我在队内的出场时间好像挤入了前三，这个结果甚至比我预期的还要好。内心确实非常感谢俱乐部和教练、队友对我的信任，这种信任也会提升我的信心。”



谢宗原 摄