



“昂”首告別 重新出发

——难忘五年时光，李昂：感恩共同经历

独家专访

1月20日上午，上海海港足球俱乐部官方宣布，球员李昂正式离队，加盟大连英博海发足球俱乐部。带着四座金灿灿的冠军奖杯，和一众队友、球迷的祝福，这名32岁的中卫告别了上海这座他和家人共同生活和奋斗了五年的城市。“我想对所有的海港球迷说一声‘感谢’，这五年来他们一直给予我鼓励和关爱，所以我想郑重的向他们说一声‘感谢’！”

本版撰稿 首席记者 刘闻超

“告别很难，但我必须做出选择”

2025赛季中超联赛最后一轮，海港队在客场1比0战胜大连英博成功夺冠。两年前，同样是在这片场地，海港时隔五年重新站上最高领奖台。命运的剧情仿佛早已埋下伏笔，李昂在梭鱼湾足球场向海港球迷告别，同时又换上一身大连英博的蓝色球衣成为这座球场的主队一员。

东方体育：其实在去年最后一轮比赛后，你就在社交媒体上发布了意为告别的文字。五年的时间不算短，告别是否也不容易？心情是怎样的？

李昂：确实是很不容易，很难跟他们（球迷）说再见，每次都会想到他们鼓励我的方式，想到他们与球队在一起的方式。这五年时间我在上海生活得非常开心，身在一家好的俱乐部，拥有积极良好的氛围、优秀的队友、球迷，以及所有工作人员，每个人都非常好，正因如此，告别会显得很难，但是我必须要做出选择。

东方体育：那天在大连，你很有心地在大部队到客队球迷看台前单独向球迷告别，这么做是出于什么想法？



李昂：因为我知道可能在后面的时间里我无法再像这样见到他们，无法向他们真正说声“再见”，所以就有了这次单独谢场，主要还是想对他们说一声感谢，我也不想大张旗鼓，只想安静地跟他们道别。

东方体育：哪怕直到现在，很多人说到李昂，最津津乐道的还是会围绕那一次极限解围（2024赛季海港主场2比1青岛西海岸），大家认为这代表着你的一种态度和一种精神。同样的，这也会成为大家心中不变的记忆，

对你来说，会如何看待大家对你的这种肯定？

李昂：我非常感谢大家对我的支持与肯定，能在海港这样的冠军俱乐部得到这样的认可，对我个人来说是最高的荣誉，这也是我的荣幸。

东方体育：你会如何总结自己的海港生涯？你觉得五年间经历的一切达到你加盟球队时的预期和目标了吗？

李昂：我个人认为我在海港的五年里是成功的。我和这个优秀的团队一起拿到了四个冠军（三个联赛冠军、一个足协杯冠军），绝对不是一件很容易的事情。我也很荣幸、很幸运可以和这么多优秀的人在一起，从大家身上学习到了很多东西。同样的，这些年对球队来说我认为也是成功的，吸引了大批优秀的球员都想要来到海港队踢球，俱乐部也为中国足球带来了很多正向的例子，只要持续稳定地投入和发展，就可以取得这样出色的成绩。不仅如此，场内外一直保持低调谦逊的态度、拥有健康的运营模式和球迷氛围，这一切真的很棒。



不介意充当“后盾” 但始终怀有竞争心态

文/刘闻超

**视
记
者
点**

1比1的平局，也守住了近在咫尺的冠军奖杯；2024赛季中超联赛最后一轮，李昂首发打满全场并同队友5比0战胜天津津门虎实现两连冠。那之后短短一个月不到的足协杯决赛上，他继续首发亮相打满全场，最终和队友们一起为海港拿下上海足坛首个双冠王荣耀……

我们多少有些默契地并没有再围绕2024赛季主场对阵青岛西海岸那次极限解围再多说什么，在海港官方的告别公告中用这样一句话诠释了这名球员的形象，“这种每球必争的态度，让他成为后防线上一道可靠的屏障。”那天赛后接受采访时，李昂说：“这是后卫的职责，只要球没有过门线，就要全力以赴。”记得他走下场后我问起那球时，他的第一反应是将功劳给到了队友：“那一球主要是小颜厉害，先扑了一下才有了我后面的机会。”

缺少比赛的日子，李昂展现出了十足的职业素养。球队失利时，他在个人社交平台上鼓励球队和球迷不要放弃，而当球队实现三连冠后，他独自来到看台前向大家告别。正如李昂自己所说，他不介意充当“后盾”，但作为一名优秀的职业球员，始终心怀竞争的心态去不断挑战自己，才是更具价值、更闪光的一面。

大连英博完全是个合适的去处，俱乐部架构稳定，球迷文化热烈，更重要的是，球队所展现出的青春活力给人一种蒸蒸日上的感觉。在这种情况下，具备能力和冠军经验的李昂的加盟，可以为球队增添一份成熟的稳定，或许这些同样是李昂在做选择时的原因。

带着祝福和荣誉重新出发，下一次当李昂重新回到上汽浦东足球场，迎接他的一定是掌声。

“这个年龄，比赛对我非常重要”

2021赛季加盟海港后，李昂很快成为球队后防线上的中坚力量。三后卫、四后卫、防守、出球、角球破门、极限解围……五年时光匆匆而过，唯独那些精彩瞬间总是令人难忘。当然，在这样的过程中并非总是一帆风顺，尤其是当出场时间减少时，特别容易考验一名球员的心态。对此，李昂做出了几乎是一名优秀职业球员所能做出的全部表率。

东方体育：这五年里，你最难忘的瞬间会是什么？

李昂：最难忘的还是2023赛季我们同山东泰山的比赛，我们在主场拿下了那一年的联赛冠军。

东方体育：过去的这个赛季中，你的整体出场时间不算多，我记得你依然会在社交媒体上不断去鼓励球队、鼓励球迷，给予大家信心。可话又说回来，作为一名职业球员，要面对并且克服比赛时间不多的情况也不容易，你是如何调整自己的？

李昂：其实有时候我也会告诉自己，我们球队有很多优秀的球员以及逐渐涌现出的年轻队员，我也曾想过努力做好后盾，即使不比赛，我也是这支球队的一员，也能在其他方面做一些力所能及的事情。但是真正到了比赛时，内心又很想上场，所以最后我还是选择出去，看看是不是还可以多

踢一些比赛。

东方体育：你到目前为止的职业生涯，只在江苏和上海两个地方度过，你觉得这两段职业生涯分别代表了哪两种不同的阶段或心态？

李昂：在江苏队的时候更多是属于年轻人的冲劲更多一点吧，到了最后几年随着球队的不断成长以及俱乐部投入规模的不断扩大，自然而然就对冠军开始有了期待。当时同样有许多优秀的队友，身处这样一家优秀的俱乐部，感觉那个时候的江苏队凝聚力更强一些。到了海港后，感觉自己慢慢地成熟了一些，但同时压力也会更大一些，因为海港一直以来的目标都是冲击冠军，所以这又让我看到了一些不一样的东西，包括俱乐部的运作模式，以及教练团队的不断变化，整体要求都是非常高标准的。当然，不变的一点是这里同样有着许多出色的队员和团队氛围，整个工作团队在一起，大家合作得也非常愉快。

东方体育：1993年出生的你在这个节点上，你认为正处于职业生涯什么样的阶段？对未来的规划是什么样的呢？

李昂：正是因为到了这个年龄节点，我认为比赛对我来说是非常重要的。我也很感谢俱乐部希望我留下，但是出于我个人想多踢一些比赛、通过多比赛保持一个良好身体状态的想

法做出了这样的选择。未来还是希望再多踢几年，同时有机会的话我还是希望能回到江苏退役。至于将来具体做什么，目前还没有什么想法。

东方体育：告别的一刻，你说自己永远会是海港球迷，有没有什么想对支持你的球迷说的？

李昂：我想对他们说一声“感谢”。感谢他们这五年来对我不变的鼓励和关爱，我也看到他们通过自己的努力让球迷团体不断壮大，不管球队在什么位置、在什么状态，他们表达更多的永远是鼓励，所以我想郑重地跟他们说一声“感谢”！

