



# 左“一”右“李”，球场重逢

## ——张一、李圣龙，以各自不同方式延续足球生涯

独家揭秘

一场中乙联赛的“上海德比”，因为李圣龙和张一的关系，瞬时成为海港球迷的怀旧现场。13年前，两人所在的上海全运男足在沈阳拿下金牌，此后一同回归海港俱乐部效力多年。去年，张一转战上海赛更达，开始享受足球的快乐；今年，李圣龙来到海港富盛经开队发挥“传帮带”作用。命运，让这对好兄弟在首轮相遇，这是第一次，两人在球场以对手的身份各为其主。

本版撰稿 首席记者 刘闻超



### “他变了又没变”

中乙首轮，李圣龙所在的上海海港富盛经开队6比1战胜张一效力的上海赛更达。赛后，现场观战的海港球迷为张一送上掌声，张一自己逐一和相熟的教练和队友们打着招呼，走到李圣龙面前时，两人直接来了个大大的拥抱。这个拥抱，让我们的思绪在不经意间飘回到近20年前。

2009年，以根宝足球基地1989-1990届球员为主要班底组成的上海队登顶全运男足冠军领奖台。作为1993-1994届的小师弟，李圣龙与张一的目光中不乏羡慕的眼神。当时那支球队后来还包括了贺惯、杨世元、张卫、林创益、傅欢、郑达伦等，其中张卫和杨世元这对边后卫组合经常会住一个房间，李圣龙大多数情况下的室友是林创益，不过要说率先熟络起来的人，可能还得是张一。

为了备战2013年全运会，这支上海队连续踢了两个赛季中乙联赛，当时被分在南区的他们连续两年与冲甲阶段比赛失之交臂，不过锻炼的目的已经达成，这也为此后球队如愿登顶打下了基础。“一转眼这么多年过去，成导（成耀东）又回来搞青训了，曹导（曹晓东）带着大家练力量，还有贾导他们也都还在，大家还是在专注于搞足球，一切仿佛都没什么变。”张一笑着说。当然，在他眼里，李圣龙可以说是变了又没变。这么多年过去，李圣龙和张一一样，已经结婚生子，在当年这拨1993届的球员中，张一是“进度”最快的那个，到现在女儿YOYO已经小学三年级了。但同时张一也承认，李圣龙的比赛风格、对待训练的热情和以前别无二致。

单论兴趣爱好，李圣龙和张一其实并不相似，一个喜欢音乐、爱好时尚；另一个则相对随性，不介意顺其自然，最终还是足球让两人结下了多年友谊，也是足球让两人看到彼此内心的柔软一面。2013年拿下全运冠军的当晚，张一少见地开了一罐啤酒喝了一小口。“我们就是要证明给所有人看，我们这个队绝不比任何人差！”之所以这么说，是因为在出征之前，外界并不看好当时这支上海队，毕竟在四年前的乙组比赛中，他们甚至都未进入前八，谁承想仅仅四年后一举登顶，其间付出的努力与艰辛可想而知。

### “默契？因为都是狮子座”

上一次，李圣龙和张一作为队友同场竞技，可能要追溯到2019赛季足协杯第五轮，当时坐镇主场海港4比0战胜吉林百慕。由于对手是中乙球队，因此那场比赛海港也以全班出战，结果李圣龙和胡靖航各入一球，杨世元梅开二度，张一则送出两次助攻。

那是李圣龙在海港一线队生涯期间出勤率最高的一年，整个赛季40次出场13次首发，总共打入九粒进球，另有四次助攻。在武磊留洋、吕文君手臂骨折的日子里，李圣龙扛起了球队本土锋线球员大旗。值得一提的是，这九粒进球分布于中超、足协杯和亚冠，几乎每条战线只要登场，李圣龙总能带来一些惊喜。事实上，在这批1993届球员中，张一是除林创益外，最早获得出场机会的中场球员。从博阿斯到佩雷拉，外教最为看重的，是他在中场能够用左右脚分别送出转移性质的长传，这对于球队利用两边宽度是极佳的补充。当然，也因为司职中场的关系，张一面临的竞争可想而知，不说达维、孔卡这些超级外援，本土球员中当时也有像蔡慧康、汪佳捷这些正值当打之年的人选。

暂时无法为一线队连续出战的日子里，预备队联赛就成为张一和李圣龙最珍惜的舞台。2015赛季，张一作为中场球员在预备队联赛中打入八球，是队中的二号射手。一年之后，海港



刘闻超 摄

预备队打破鲁能预备队对该项赛事的垄断拿下冠军，张一在两队直接交锋中攻入点球，为球队拿下夺冠关键积分。2018赛季无疑是海港俱乐部的“丰收季”，除一线队拿下中超冠军外，预备队再度收获冠军，年底的U23联赛桂冠也被俱乐部收入囊中。那一年，李圣龙在个人出战的28场预备队比赛中打入29球，荣膺赛事射手王，也正是凭借当时的出色表现，使得时任主教练佩雷拉在第二个赛季对其开启重用。那些年里，预备队比赛通常被安排在一线队比赛结束第二天上午，而张一与李圣龙之间的默契配合没少成为球队连战连捷的关键。至于默契缘何而来？张一笑着说：“可能因为我们都是狮子座吧！”

### “博阿斯用卡瓦略鼓励我”

足球并非一项成才率很高的项目，真正能够踢到顶级职业联赛的人更是少之又少。在这点上，如今已经各自进入足球生涯末期的两人也非常清楚。珍惜，是他们内心最实际的声音。

“每一年，都期望自己保持好状态，然后比赛越多的话感觉就会不断变好。作为我来说，从来都是从底下（替补）一步步去打上去，所以我也非常清楚过程的重要性。”前年接受采访时，李圣龙曾这样表示。2013赛季开始没多久，李圣龙的膝盖半月板就出了问题，只是当时还不算太过严重；2014赛季，队中不少轮换球员可以获得一定出场机会，考虑到这一点，时常能在一线队中亮相的李圣龙，又推迟了做手术的计划改为保守治疗；进入2015年，除了膝盖，他的跟腱也出了问题，只能边恢复边比赛，直到那一年下半年，手术才真正完成。2017赛季亚冠小组赛对阵西悉尼流浪者，李圣龙伤愈复出踢了

45分钟，那一天，他说自己有种“活过来”的感觉。

挫折，谁都会经历，只是遭遇的问题各不相同。与李圣龙相比，张一的“课题”更多来自场上。2017赛季，博阿斯率领海港三线出击，尽管最终都没能拿下冠军，但是整个过程呈现出的激情澎湃让人久久难忘。与之相对应的，还有博阿斯对新人的大胆起用，那一年的足协杯两回合对阵权健的比赛中，张一首发出场搭档奥斯卡，最终球队用一场4比0的大胜实现翻盘。而就在那个赛季初，张一还曾在球队联赛客场对阵广州恒大的比赛中替补出场，可惜因为经验不足导致最后时刻禁区内犯规被判点球，海港最终2比3不敌对手。赛后，媒体和球迷对于博阿斯的用人以及球员本人表现展开各种议论，当时24岁且一线队经验并不多的张一承受着不小压力，博阿斯很快注意到了这一点，并亲自找他谈话。“他用卡瓦略给我举例，他说这样一名经验丰富的优秀球员，在他职业生涯的首次比赛中也是以失误开始，让我不要背负压力，要向前看。”张一回忆道。

过往收获过的荣誉、经历过的挫折，如今在两人面前都已经成为互相调侃的谈资。不仅如此，也总有人时刻惦记着他们的点滴。在中乙联赛首轮赛后，有两位女球迷Grace和小雨，带着各自的丈夫与孩子来到临港乐动力足球场为海港富盛经开队加油助威，其中她们最在意的还是自东亚时期开始就支持的李圣龙与张一，十多年过去了，两人已经为人妻、为人母，人生完成“转场”的同时，那份对于足球与偶像的支持从未改变。“赛后我也看到了她们，这么多年我们已经非常熟悉了，现在她们也有了自己的家庭和孩子，很感谢她们一直支持着我们，非常感动。”张一说。

### “开心，开心最重要”

2025赛季可谓是上海赛更达足球俱乐部的丰收季，11月落下帷幕的“陈毅杯”比赛中，他们成功夺冠。而在当赛季的中冠联赛中，球队虽然没能同厦门鹭零贰陆的决赛中胜出，但仍以亚军的成绩晋升本赛季的中乙联赛。作为球队的中场核心，张一为球队打入5球，是队内头号射手，荣膺联赛银球奖的同时，还入选了中冠赛季最佳阵容。

“帮助球队的同时，现在主要就是享受足球的快乐，这一点可能和圣龙还是有些不同，他毕竟还有传帮带的任务。”前几天踢完和海港富盛经开队的比赛后，张一这样说道。就在一年前，他在离开职业舞台后一度处于半退役的状态，去其他球队试试不是没机会，但踢到这个岁数，家庭肯定还是首位，恰好上海赛更达的出现，等于让张一有了更为合适的选择。在投资人朱骏的带动下，赛更达在业余足球圈内很快打响了名头，因为有过职业俱乐部的征战经历，令朱骏对球队的一些日常事务，尤其是相应的运转模式相当熟练，当然也正如去年他在比赛中进球后所说的那样，踢球就是要“开心，开心最重要”，张一在去年与记者聊起时也半开玩笑般表示“业余球队，就要有业余球队的样子”。尽管如此，球员们对于一周有限的几次训练还是颇为看重，不仅为了比赛，更为了能固定踢几脚球。只是没想到，这一踢，就踢到了职业舞台。

“真到了这个份上，大家还是认真对待的……”张一曾回忆道。本赛季，赛更达也进行了一些人员调整，尽管首战失利，但球队还是没有失去信心，目前正在积极备战次轮同大连英博B队的比赛。

在张一眼里，他非常佩服李圣龙的“冲劲”。这不是恭维，事实上，在加入海港富盛经开队后，李圣龙坦言这是换一种身份帮助球队。前几天见到记者，张一直接夸起了好兄弟：“一周六天的训练他天天不落！怪不得状态好。”赢下上海赛更达后，李圣龙在接受现场媒体采访时说：“来到这里后，我看到了许多有天赋、有潜力的年轻人，他们都非常有特点，我觉得通过乙组联赛这个平台的锻炼，他们有机会得到更多成长，从而去往更高平台。”

两个好兄弟，并肩征战多年的职业足坛，如今以各自不同方式延续足球生涯。享受足球也好，投身传帮带工作也罢，相同的都是从未离开足球，至于生活中这份由足球开启的友谊，也必将更为长久地存在下去。

