



老李小温齐飞翔

——又一段“以老带新”的故事在上演

独家揭秘

在33岁的年纪，李圣龙“加入”海港富盛经开队，利用自己的能力和经验帮助身边的年轻队友们。回到东方绿舟，回到梦开始的地方，这一切用李圣龙的话来说就像是冥冥中注定。新赛季中乙首轮，球队中有两名球员完成梅开二度，除李圣龙外，还有尚未满19岁的温钧翔。足球就是如此美妙，能够让两名相差14岁的人在场下保持竞争，同时又在场上合作无间。伴随着联赛深入，一段又一段“以老带新”的故事正在海港富盛经开队内部上演。 本版撰稿 首席记者 刘闻超

文/刘闻超

2025赛季夺得中超联赛冠军后，武磊在颁奖仪式后拉着蒯纪闻和李新翔对一众媒体镜头说道：“这是他们的第一个冠军，相信我，他们以后还会拿更多冠军。”

这一年，海港收获三连冠荣耀，更让球迷高兴的，还有年轻一代的成长。当年从根宝足球基地走出的“崇明六虎”，已然进入到为俱乐部、为球队传帮带角色，但其实，这样的传承和纽带，不仅仅局限于“崇明六虎”身上，而是越来越多地体现到每一名海港球员身上。

“留在海港，我觉得这是最具意义的选择。”决定加入海港富盛经开队后，

李圣龙这样解释自己的想法。和前不久参加个人退役仪式的蔡慧康和吕文君一样，李圣龙也奔着个人职业生涯只效力一家俱乐部的这一结局而去，在33岁的年纪，他没有选择离开，而是与俱乐部之间续写了又一段双向奔赴的剧情，这注定会成为海港乃至国内职业足球篇章中的一段佳话。

李圣龙甚至将多位队中老大哥都写入了歌词里。去年，当刘若钺重回海港后，王燊超从冬训开始就特别注意帮助这名熟悉的小师弟融入全队的技战术打法和日常生活氛围中。年底冠军颁奖仪式上，刘若钺笑着拉上“王队”一起拍了合影：“我俩是右路组合！”

让功勋老将得到圆满落幕，给予

小将适合自身成长的土壤，这样的建队思路已经愈发成为海

港俱乐部追求的方向，虽难言尽善尽美，最重要的还是不断去实施。在这样的文化熏陶下，属于这家俱乐部、这一批又一批球员本身“以老带新”的思想意识，早已在不经意间形成自然。

“新”一代，“星”开始

海港队向来有以老带新的传承文化，李圣龙自己进入一线队时，虽面临激烈竞争，但身前的吕文君、武磊等人没少将自己的经验传授。“君哥处理球的能力、对射门脚法的掌控，都是我学习的榜样。”李圣龙说。

当年，一首《Never Give Up》中，

“好像是冥冥中注定”

2010年年底，承载着2013年辽宁全运会男足项目夺金任务的上海全运队（甲组）完成组队，由成耀东担任主教练，戴春华任领队，训练基地最初设于奉贤洪庙。那时候的李圣龙，和现在海港富盛经开队的一批年轻人类似，才20岁不到，一样的意气风发并对未来充满期待。

两年的乙级联赛历练，帮助上海队获得成长，与此同时，在市体育局和市足协的关心协调下，球队很快又在备战期间进驻东方绿舟训练基地。在完成全运任务后，这批1993-1994年龄段的队员整体“回归”海港（东亚）俱乐部，恰好俱乐部梯队的训练基地也在东方绿舟，这倒也不能不说是种缘分。

十多年过去了，李圣龙依然能够在无需任何“导航”的情况下游走于东方绿舟的各个角落，更不用说，是基地内最靠里侧的那片白色宿舍楼。曾经，那里是他和全运会队友们日常生活的地方；现在，这里成为海港富盛经开队球员们的“驻扎”地。换了一种身份和角色，李圣龙又回到了梦开始的地方。“我那天还在和朋友说，这种感觉就像是冥冥之中注定一般，也许是缘分吧，当我第一天又回到这里的时候，感觉特别亲切。”

记忆中的生活环境、赞不绝口的食堂饭菜，同样没变的，当然还有相熟的教练。如今的海港富盛经开队主教练成耀东，正是2013年率领上海全运队在沈阳登顶男足最高领奖台的主教练，贾春华（守门员教练）、曹晓东（体能教练）等人也都是当时的教练组成员，当时的那支上海队在外界眼中并非夺冠热门，甚至外界预判他们要想进入前四恐怕都不是件容易的事，可偏偏球员们不信邪，结果他们不仅成功进入前四，还将冠军带回了上海。“确实是大家一起‘苦’过来的，我们练得很多、付出的汗水很多，收获的也就多。”李圣龙回忆道。

2025赛季，海港一线队实现三连冠，荣誉达成的同时，也意味着人员和阵容的更迭进一步到来。对李圣龙来说，去其他地方度过未来几

年的职业生涯自然是一种选择，但又有什么比留在家更好呢？几乎没有太多犹豫，他很快做出了决定。“很感谢俱乐部的支持，去年赛季结束后，我和领导说了自己的想法，我也希望能够带领这群年轻球员往更好的成绩去努力，用自己的表现回馈俱乐部，也回馈关心我的球迷。”

“有意识地跟着于海学习”

在33岁的年纪回到梦开始的地方，这句话的另一层含义是，要在职业生涯的末期重新和一群活力十足的年轻人竞争，这显然不会是容易的事。“现在B队这里一周训练六天，休息一天，联赛间歇期的时候，球队也会约一些比赛，一周当中可能会有两次是上下午两练。一开始感觉有点疲惫，现在时间久了，慢慢适应了节奏之后就相对好一些，从心态上来说，我还是很享受和他们一起训练和比赛的。”李圣龙说。

良好的训练质量很快体现到场上的比赛感觉，首轮对阵上海赛更达的比赛中，李圣龙头顶脚踢完成梅开二度。不仅如此，他在球场上的技术动作运用、对抗的处理等都显得颇为从容。赛季初的出征仪式上，助理教练于海就谈到过李圣龙来到球队后的影响，除了进球之外，在比赛和训练中以身作则、多帮助和推动年轻人的成长是球队和李圣龙自己共同的目标。“我也没有想到第一场就能梅开二度，比赛来了自己也比较兴奋，就上去‘蒙’一脚，运气也比较好。我还是要做好榜样作用，通过自己的表现和状态和他们一起竞争，当他们看到我一些好的方面后能够更加渴望往上走。”

说起于海，李圣龙也感觉有些“梦幻”，毕竟就在三年前，两人还曾是中超联赛中并肩作战的队友。上一次同场竞技，是2023赛季最后一轮海港客场对阵大连人，那天李圣龙首发出场打满90分钟，而于海替补上阵完成个人职业生涯最后一战。在那之前的一周，两人都都替补上阵，帮助球队锁定当赛季联赛冠军奖杯。对于这名原队友兼老大哥，李圣龙满是尊重。“看到于导感觉很亲切，我们认识很多年了，不管是日常交

流还是足球层面的事情，我们都会沟通。他做教练和做球员时一样都很认真、很负责，现在我也会有意识地跟着他学习。”

“把我的经历告诉年轻队友”

除李圣龙外，19岁的温钧翔同样在首轮中上演梅开二度的好戏，尤其是超出比分的左脚吊射，赢得场边队友教练和球迷们的“满堂彩”。眼看着小温有如此表现，李圣龙高兴之余却也不意外。“怎么样？怎么样？我说这批年轻的都很不错吧！”走下球场还没来得及进更衣室，李圣龙就这样对记者说道，“小温（温钧翔）很有天赋，是非常优秀的中锋，他的身体素质、射门能力在他这个年龄段已经非常出色了，当然他还可以有更多的上升空间。”李圣龙说。

或许是和自己同为中锋的关系，李圣龙在训练中也会更多注意一下温钧翔，对于正值20岁关键期的一些年轻人而言，一场“好”、一场“坏”，甚至一年“好”、一年“坏”的起伏再正常不过，李圣龙希望能用自己的亲身经历给予大家建议。“有时候训练中他们几个球员也会问我，无论是足球还是生活，我都让他们心态放好，不要着急，他们处于慢慢往上走的过程，我会和他们讲述我的亲身经历，因为我不算是年少成名的类型，我也是慢慢不断往上走的职业经历，所以我说不要着急，每天都要做好自己。以前像君哥（吕文君）他们怎么和我相处，现在我也就怎么和这些年轻人相处，虽然年龄差得挺远，但他们都挺健谈，是很容易交流的一群年轻人。”李圣龙说。

2007年9月出生的温钧翔，严格来说目前还未满19岁，年初随队在昆明冬训时，小伙子听说李圣龙要从一线队来到B队，带着一些好奇和期待，他在训练中会有意识地观察这名“老将”的做法。“我觉得他会带来一些平时自己不太会想到的经验，他从一线队下来后，能起到带头作用，球场上给我们很多鼓励。对我来说，因为也是踢前锋的，也会和他多交流，他告诉我禁区前的射门要冷静。”温钧翔说。

“听过‘龙哥’唱的《冠军的心》”

2025赛季，18岁的温钧翔进入海港富盛经开队征战中乙联赛，能够在这个年纪得到职业联赛历练意义不小，更让人高兴的是，温钧翔很快把握住机会展示了自己的能力。21次出场、1052分钟出场时间，温钧翔交出了五粒进球的成绩单。

“乙级联赛的竞争挺激烈的，毕竟是职业联赛，节奏和青年队不一样，新赛季的第一场比赛，刚开始我还会有一些紧张，好在进球后心态上就放松许多，进球能够让我提升自信。”温钧翔说。首轮比赛中，李圣龙下半场打出一记凌空抽射世界波，但其实上半场比赛中，率先用世界波惊艳大家的是温钧翔，比赛第40分钟时，前场左路得球后的他转身射门，皮球直挂远角令赛更达门将鞭长莫及。破门后的温钧翔做出了C罗的标志性庆祝动作，那也是他在足球世界中的偶像。“当时拿球后转身一看对手第一时间没跟上来，于是我就想着来一脚，非常开心、非常激动（进球）。”眼着小师弟有如此精彩的表演，李圣龙在鼓励之余也不忘给出自己的建议：“还是要一步一个脚印，踏踏实实度过每一天，保持欲望和饥饿感，每天都要有激情，抓住机会往上走！”

来自“龙哥”的建议，温钧翔听得很认真，同时也完全付诸于行动中，这个和海港功勋队长奥斯卡同一天生日的小伙子，要到今年9月才会满19岁，而现在他已经迎来了个人第二个职业联赛完整赛季，如果能够保持好状态，温钧翔完全有机会打破去年自己五球的成绩单。“目标肯定是进入一线队、去到更高的平台去展示自己。希望能够为球队拿下乙级联赛冠军，也希望自己争取打入更多进球，早日进入海港一线队！”在接受记者采访时，温钧翔充满自信地说出了内心的想法，他说这同样是来自于老大哥李圣龙带来的“灵感”。“一线队拿到冠军后，龙哥出过一首歌叫《冠军的心》，他唱得那段Rap旋律很好听，歌词也很正能量，希望自己也能怀揣着这样的心态不断去努力。”

