

探访申花上体女足教练组——

“申花”二字，让他们重新聚首

本版撰稿 本报记者 龚哲汇

提及助教团队，叶志竟感触良多。在申花与上体达成共建之前，全队事无巨细几乎都要叶志竟一人负责，“主教练的工作不用说了，战术上的进攻或者防守，我还要负责守门员训练和体能训练。”除了场上呈现的事务之外，叶志竟有时还要兼职队医，她还需要做部分队务工作，如球队出行订票。“所以我很感谢他们的到来，能让我更加专注于教练工作上。”

叶志竟口中的“他们”，是在申花与上体达成共建之后，加入教练组的助教李伟一、朱建敏、龚波，队医林志刚，领队徐烈和副领队李力。随着中超准入条件的出台，一些俱乐部入主女足球队后，难以避免对球队教练组进行调整。在教练团队成员的选择上，俱乐部和学校给予了叶志竟最大的自主权。所以申花上体女足这看似简单的决定背后，实则是俱乐部对主教练的充分信任。

每天训练课前，教练团队都会在上午抵达学校安排的办公场所，开一个半小时讨论球员的训练状态，布置当天的训练课程。有比赛时，教练组则要针对对手进行分析，为之后与队员的准备会上做好功课。这样的教练组日程，在中国男子足球职业联赛中是再普通不过的事情，而对于女乙尤其是一支大学生球队而言，已经领先了大部分同级别队伍的。无怪乎申花上体女足在成都参加比赛时，有对手直言“你们的教练和后勤已经达到了女甲标准。”

换上整齐的套装，教练团队在球队会议室内接受了记者的采访。过去因为主教练叶志竟有时需要外出给教练员培训，有过共事经历的朱建敏和李伟一偶尔会来体院“代课”，彼此之间也不陌生。谈话过程中，几位教练不时看看彼此胸前的队徽，用他们的话说来，“这队徽，这颜色毫无违和感。”能够加入球队教练组，他们坦言仿佛是听到了“申花”两个字的召唤而来。朱建敏和李伟一都曾在申花队效力，而队医林志刚在2012年来到申花工作，“说到底，还是对申花有感情。”三人不约而同地讲道。上体女足即将与申花达成合作，叶志竟也向他们抛出了橄榄枝，一来二去便有了今天的教练组。“我们教练团队的气氛非常好。”



11月4日下午3点20分，申花上体女足搭乘MU5408航班抵达虹桥机场。走出通道的一刹那，球队的教练和队员们还有些不习惯，虽然事先知道有人会来接机，如此大阵仗还是出乎意料。从组队到冲甲，只过去90天，申花上体女足便完成了今年的头等大事。体院和俱乐部的领导、媒体、球迷，甚至是在机场担任志愿者的体院学生，每人手捧花束，一齐欢迎球队回家。

主教练叶志竟本不用随队返回上海，她还要作为讲师，参加第二天于成都举行的亚足联和中国足协举办的B级教练员培训班。“这不仅仅是一次接机，主要想感谢一直以来各界给予我们的支持。”叶志竟说道，“能在最后取得女乙联赛第三名的成绩，还要感谢全体队员和助教团队。”



从左到右：叶志竟、李伟一、朱建敏

朱建敏：学成归来，报效申花

球队返回学校时，大巴路过江湾体育场，助教朱建敏看了一眼体育场的大门，感叹缘分妙不可言。19年前，申花的康桥训练基地还未建成，球队在江湾体育场进行训练备战。还没上申花一队的朱建敏，就住在江湾不远的上海体育学院交流中心，申花和体院，冥冥之中似乎是命运的暗示。物换星移几度秋，朱建敏曾想过自己会以教练的身份回归申花，不过担任申花上体女足的教练，是他没有想到的。

1998年底，申花少年队远赴巴西圣保罗训练，朱建敏就是其中之一。每到周末，队员们都会去圣保罗主场看比赛。朱建敏每天除了写训练笔记，还要写比赛心得或者观球心得。“当时和圣保罗的青年梯队在一起训练，这段经历令人非常难忘。”申花少年队中还有殷锡福、王珂、罗箫等人，而在圣保罗青年梯队中，则有与他们年纪相仿的卡卡。其中在巴西全国少年赛期间，踢前腰的王珂就把踢同样位置的卡卡挤在了板凳上。至今被人津津乐道。“当时卡卡的身体还没完全成型，但已经有巨星的雏形了。”由于在巴西留洋的经历，朱建敏的葡萄牙语说得相当流利。“足球场上的用

语肯定没问题，场下也可以进行日常交流。”加之此后效力的球队中也有不少葡语系的外援，让朱建敏逐渐掌握了这门外语。

1999年底从巴西回国后，朱建敏入选了由高洪波执教的国家少年队。一年后，刚满18岁的他直接从申花少年队进入到申花一线队。2001年，朱建敏代表上海队参加第9届全运会，并随队取得亚军。高大的身材，出色的反应，朱建敏深得塞尔维亚籍主教练老佩特的赏识。回忆起在申花，在江湾的时光，朱建敏有说不完的故事，“当时在江湾，球迷就趴在铁丝网看我们训练，训练完了球迷堵在门口送礼物送信，像吴承瑛这样的球员，更是被人堵到躲在车里，没有十分钟出不来。”而在训练场上，德国外援阿尔贝茨让朱建敏印象深刻，“他的任意球球速快，而且线路诡异，守门员很难扑到。”这些有关申花的回忆，都是朱建敏回到母队的动力。

退役之后，朱建敏开始从事教练员工作。2014年，他担任上海申鑫U18精英队的助理教练，一年后成为该支队伍的主教练。2016年，朱建敏上任申鑫队预备队主教练。2017年，朱建敏担任U16国家队的守门员教练。执教球队

水平逐渐上升，朱建敏也在强化自己的教练员能力，目前他已是亚足联认证的A级教练员（仅次于最高级职业级）、L1级守门员教练、D级教练员讲师、A级讲师助理。“一步步学习有很多收获，特别是和外教一起。”此前担任过国青主教练的德国教练拉尔斯来授课，今年4月朱建敏担任了他的讲师助教。

成为申花上体女足助教后，朱建敏主要负责防守训练和守门员教练工作。“守门员当教练有一个优势，就是注重球队整体运作。”接受教练员课程培训后，朱建敏更懂得如何运用守门员的大局观。担任申花上体女足助教期间，他向队员多次提出要踢整体足球，“一两个月要提高球员的个人能力，是难以实现的，必须要做好队员之间的整体配合。”申花上体女足才能在短时间内有所提高，离不开教练团队对整体的要求。

当申花上体女足初次造访康桥基地时，看到纪念碑上铭刻着自己教练的名字，便一齐拿朱建敏开玩笑，“教练你在效力的时候，我才一岁。”朱建敏听后笑笑。18年，足以让婴儿成长为场上飞奔的球员。18年后，朱建敏的第二段申花生涯才刚刚起步。

李伟一：
传承申花精神

“我的足球生涯就是从申花起步的，”助教李伟一喝了半杯茶，向记者娓娓道来，“虽然后面也经历了很多俱乐部，也离开过上海去外面闯荡，但回来的感觉还是不一样，家是独一无二的。”1995年，年仅17岁的李伟一从体校进入申花梯队，他也是申花青年队的第一批正式成员。而在之后六年的职业生涯中，他先后效力于上海浦东、浙江绿城等职业俱乐部，唯独“申花”二字，永远是在李伟一心头萦绕的母队情结。“原因一是有人情谊，最重要的还是因为蓝颜色。”

挂靴之后，李伟一扎根青少年足球训练已经有十余年的时间，拥有亚足联A级教练员证书的他，曾担任上海市青少年足球精英培训基地和国际米兰上海青训学院的技术总监，并获得前意大利的交流机会，有过出国学习经历的李伟一常说，“教练员只有不断充实自己，才能更好地帮助球员提高。”2016年3月，在习近平主席出访捷克期间，李伟一作为上海足协U12精英队主教练赴捷参加捷克国际青少年足球邀请赛，全队受到中捷两国元首的亲切接见。

和申花上体女足返回上海后的第二天，主教练叶志竟又打“飞的”前往成都，开展为期一个月的B级教练员培训班讲师工作。临走前，她放心地将球队的训练安排交给助教团队全权负责。球队成立之前，叶志竟和李伟一在教练员讲师班中有过合作，李伟一本身就有回报母队的想法，于是一口答应下助教的工作。

李伟一平时负责球队的进攻战术布置和球员技术分析工作。对于申花上体女足此次征战女乙联赛而言，李伟一的一项工作不可忽视——录像分析。不论是对阵山东理工的冲甲之战，或是对阵广州恒大女足的季军争夺战，赢下这两场比赛前的对手分析至关重要。“对阵恒大的时候，我们发现她们的边路两名球员突破能力很强，所以教练组商议让熊若涵和梁雅涵两名个人能力比较强的队员进行限制。”2比1逆转恒大，教练组称这是建队以来，打得最好的比赛。这样的结果也让他们感叹，之前的功课没有白做，“明年冲入女甲，工作可能变得更多了，必须要做得更加系统。”

自从球队成立以来，教练团队不仅在场上对队员们严格要求，场下彼此也约法三章，制定规章制度。“从学生到职业球员，她们的行为需要逐步规范，”李伟一说道，“我和她们说，身穿队服之后，言行举止不再是代表个人，更是象征着背后申花这二十五年的品牌。”他之前球队前往南京和成都为例，球队在外地必须有着装的品牌意识，包括如何对待球迷，这也是履行契约精神的一部分。

两个阶段的女乙联赛，只有申花上体女足有球迷到现场支持，李伟一表示球迷的到来，给队员们以自豪感和归属感。“我和她们说，既然有那么多人热爱你们，只有在比赛中间把球踢好，才是报答球迷支持的方式。”回想起自己刚刚进入申花的初心，李伟一又补充道，“胜负是一个方面，但是比赛中必须要让所有人看到申花精神。”