

卿 诉

退役 转型 转身

“做教练要想的事情可真多”

独家
专访

毛剑卿讲述他的故事 ①

这一次,毛剑卿真的准备停下了。

2月14日下午,地处塔秀路上的上海嘉定博击城发俱乐部训练场上,经董事长陆建军确认,总经理王洪亮向队员们介绍了新赛季一队教练组新成员,站在他身边的,是原国脚毛剑卿,从这一刻开始,球场上的小毛变成了球场边的“毛指导”,转变速度之快,多少令人有些措手不及。

他是什么时候做出的决定?为什么会选择做教练?他又如何回顾自己的球员生涯……人们实在有太多事情想从这个中国足坛著名的“个性球员”口中探知,这一次,毛剑卿没有保留。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

足球要讲机遇
“喊”因为发现了问题

疫情防控他是志愿者

新冠肺炎疫情牵动着全国人民的心,作为嘉定区建管委组建的G15朱桥道口志愿者服务小队成员之一,嘉定博击足球俱乐部积极参与到一系列疫情防控志愿工作中,除了2月初前往G15沈海高速朱桥收费站参与道口防疫工作外,俱乐部20余名工作人员,还在2月20日在董事长陆建军的发动下,投身到嘉定区相关社区出入口,参与小区人员体温测量和出入证发放工作中。队伍中,我们发现了一个熟悉的身影,那就是毛剑卿。

疫情当前,足球人通过各自方式和渠道,积极为疫情防控贡献绵薄之力,除了组建志愿者团队,博击俱乐部还在陆建军的发起下,进行了队内捐款行动。正因为此次疫情,毛剑卿的这次“转身”,在第一时间并没有引起太多关注。

从塔秀路上的嘉定博击俱乐部,来到位于新成路100号的一线队宿舍楼,驱车大约五公里,这样的两点一线,现在成为毛剑卿的日常固定路线,他的房间位于三楼走廊的最里侧,没有电视机等音响设施,有的倒是放置在床旁茶几上的战术板和笔记本。这样的毛剑卿,或许很少有人能够在第一时间反应过来,反而是他自己,还没等记者开口,就颇为兴奋地说起来:“这里挺好,生活上的一些琐事,队里有人打理,这几天就是累一点,毕竟刚刚来,很多事情要去熟悉,包括这个新角色。做教练需要嘴里不停地喊,你也知道我,我喜欢喊,比较有激情,倾向于表达出来。到了晚上,教练组每天还要开个短会,讨论一下队员情况,然后做出第二天的训练计划。”

去年年底,出任代理主帅的王洪亮率队冲乙成功,今年开始,一线队教练组由五人组成,除了毛剑卿,主教练是原U18国青队助教石宇,对于一支刚刚升入中乙的新军来说,如此配置让人看到了俱乐部的一种冲劲。至于小毛,这间20平方米左右的房间,是他告

别职业球员生涯之后的新起点。

今年考出B级教练证

一切顺利的话,毛剑卿今年就能考出教练员B级资格证。我们本想先聊一聊他是怎么就想到开始做教练了,可是看他不断叙述带队这几天以来的感想过程,又不太忍心打断,况且稍微思考一下你会发现,他说得又似乎都在“路子”上。

“星期一的课,主要练由攻转守的一些整体战术,队员从前场开始,思想上先要反应过来去防守,就近位置的驱赶和逼抢,压迫对手,不让对方有打身后的机会,针对深度防守做一些训练。”现在他手下的这批队员,从中冠联赛打上来,在很多人眼里,这是一支本质上为“业余球会”的球队,然而看看曹歆、徐斌、刘峻楠、林培、徐琦、胡博文这些名字,无一不是曾经拥有过职业足球经历的球员,“他们的能力其实不差,踢球的人都清楚,足球要讲机遇,他们是有能力的,很多都是从职业队退下来,所以带他们,本身就有种带职业队的感觉。”毛剑卿说,这些球员当中,至少有两到三个,具备了现役中超水准,从到队到正式上任,一个星期工夫,他已经掌握手下这些球员的基本特点,看得出来,他是认真的。

对博击队来说,请毛剑卿来的目的也很简单,确定主教练之后,球队也需要一个年富力强的助理教练负责日常的训练计划执行。与此同时,小毛是上海本地人,在球迷中人气较高,在他之前,好兄弟王洪亮成功转型,这些也被小毛看在眼里。如今既然不当球员,一个需要平台,一个需要人才,走到一起也恰如其分。“我很清楚自己,就业务能力来说是不够的,我会继续去学习。业务能力是基础,但并不是全部,有时候理论可以讲得很好,但是真要到实际又是另一回事,职业球员还是要看他愿不愿意去全力以赴投入比赛,所以在我看来,训练是一方面,还要从心理调节上面入手。”到队之后,小毛先看不说,很快他就发现了队员们在训练上的一些“状况”,“一堂训练课,如果强度太大,他们这个年纪容易

受伤,强度不到训练又没法保证,还是要看调整。比如那天在力量房,他们几个甩战绳,原本计划每次要用45秒一组,我看看他们到20秒30秒就不行了。我就把时间缩短到35秒,等到他们快不行的时候,最后几秒大家一起咬咬牙撑下来……”还有一次队里做下肢力量训练,结果大家对着健身器械显得无精打采,小毛当即决定将训练改为核心力量。40分钟内做完多个不同项目,对比过去动辄一个半小时到两个小时的训练课,时间短了,可疲劳度没有减弱。“过去可能是精神疲劳,时间一久,有些人就不想练了,现在在真正的身体疲劳,只要每分钟都投入进去,质量有保证就可以了。”因地制宜,因人而异,这样的例子还有不少,小毛很快完成了“切入”。

一次语重心长的谈话

这些年里,除了踢球,要说学到最多的是什么,在小毛眼里,那就是人生阅历了。作为一名上海球员,他效力过的地方比大多数球员要多,上至国家队,下至中甲,什么样的平台都见过,成长是毫无疑问的,而在35岁之前,他还很少会想到,这些经历现在也会被用到自己的执教生涯上。

“我说的协调队员和梳理关系,不是让队员怕我,而是你毛剑卿的职业生涯,以及竞技层面的表现,能够让队员尊重你或者认可你。即便不是这样,我其实也不介意,我更在意的是,能让他们清楚,我是真的懂他们,能为他们考虑。”毛剑卿说。到队之后,小毛在全队会议上,和队员们有过一次语重心长的谈话,“我和他们说,我知道你们赚钱不容易,如果你们累,我可以给你们调整,没有问题。训练的确很累,但是你不能一个星期请三次假,什么时候上量,什么时候调整,我是了解你们的心理的。”这批队员中,除曹歆是1983年出生的老将外,大多都比小毛年轻,其中一些还和他做过队友,看着他们如今继续在训练场上奔跑,小毛有时候也会想起曾经的自己,其中有一件事就特别有代表性。

一次全队合练时,队中一名主力球员不慎被穿裆过人,心有不甘的他随即回身追抢,最终以放铲了事。短

短几秒中发生的事情,触及了小毛在石家庄时的记忆:“我也被别人穿裆过,每个人心理上处于什么角色,想法就会有相应的不同。会有情绪,是因为你看重自己的位置,往好的地方想,是因为你不甘人后,但这样的举动可能会使球队整体受到损失;反之,我们每个人都有过相同的经历,我不会去受到干扰,因为我的内心是坦然的,当我在前场一个没有太大威胁的地方去跟防,结果被对手过掉,身体行动上我会继续投入比赛、去反抢,但心理层面来说,微微一笑就可以了。足球场上,谁都有高光时刻,谁也都有‘出丑’的时候,想明白了就好了。”想起这个例子,小毛想阐明的意义是,自己可以明白现在手下这批球员的所思所想,当然,这一切也需要时间来积累。

做教练,从思想入手,毛剑卿这算是挑了自己擅长的领域,至于为什么会有这番感想,他笑着说:“要说带着情绪、对自己要求不够这些,我自己不就是个例子吗?”有些事情,经历过才明白。

手里多了一个保温杯

话说多了,他手中的那个保温杯几乎没放下过,多喝水的另一个原因是,过去几天的训练中,他的嗓子喊哑了,“晚饭后开教练组会议,定好计划大家过一遍,回来后没多久就准备休息了。”每天早上9点左右,小毛就会起床,训练开始前15分钟到半小时,他就会先到球场准备器材,和做球员时相比,体能上消耗似乎是少了,但付出的精力却更多,“当教练,想的东西多了。”

“当球员时候想得简单,每天训练完回家,比赛时候争取出场,最多踢不上的时候有点情绪,心里自问我到底哪里差了。当教练不一样,训练结束后也全是心事,怎么安排好明天的训练?今天训练中的问题要怎么解决,怎么让球队打出成绩让大家认可?球员代表的是自己,教练不仅仅如此。”

尽管看似只是乙级联赛,然而但凡职业联赛中的职业球队,一些常见的问题都会面对。“最简单的,比如如何安排阵容?我当球员时也会这么想,凭什么我做替补,我觉得我能力更好,但其实教练有教练的需要。竞技层

面之外,一些人员上的安排可能还会涉及奖金分配,太多太多事情,需要去为球队考虑好了,归根结底,要确保球队的凝聚力。”毛剑卿说。

今年,毛剑卿35岁了,在教练界还是个菜鸟,学习和积累是目前的第一要务。可足球就是这么有趣,即便不是欧洲,国内也有教练曾在颇为年轻时直接出道。对于现在的定位,小毛想起了去年年初跟着弗洛雷斯来到申花的纳诺,同样是刚刚从一线队退役不久,“很多教练组都是这种配置,主教练统筹之下,身边有一个助手负责执行,和球员相对来说接触更多一些,目前而言,我就是这样的角色。我愿意在场边喊,那说明我可以发现问题;我也愿意去做执行,因为我本身就是来学习的。”

在毛剑卿之前,王洪亮作为1985届的黄金一代,率队冲乙成功,而真正在职业赛场舞台担当主教练或助教的1985一代,其实凤毛麟角。比起青少年足球,小毛还是更倾向于职业舞台,说穿了,还是身上那种敢于挑战的基因作祟,“不管我的起点在哪里,相比中超和中甲,也许我们经费少一点,场地、硬件等各方面弱一些,但是我们的管理方式和训练方式,都按照职业队在做,在这方面,我们是有目标的。”说着说着,他开始憧憬起新赛季了,身在中乙南区,嘉定博击今年还会面对联赛中的豪强昆山FC。与此同时,还有一支球队甚至一度想过邀请小毛作为球员加盟,足球的魅力正无时无刻寻找机会显现。“足球和篮球不一样,11个人的团队运动比拼之下,薪资有高低,但我们在同一块场地上博输赢,有机会真正地去较量一下,这就是乐趣。”

“说不定,我会是个不错的教练呢?”喝完一口水,他自言自语道,对于博击俱乐部给予的平台,小毛心怀感恩,至于这个问题的答案,也只有他自己能给出。

