

从中甲到中超再到国足

老兵“忻”传，攀上更高“峰”

时间回到2019年12月13日上午。

站在韩国釜山亚运会竞技场外场训练场边，球迷乔老爷揉了揉自己的眼睛，盯着球门后面一个正蹲在那里整理训练器材的人看了又看，作为一名跟随中国国家队征战过多年的资深球迷，他还是有些拿不太准，“那个人是原来申花队的忻峰吧？我上一次看到他的时候，他还在苏州东吴队踢球呢，怎么现在到国家队了？”

错过末代甲A冠军 拿到中超元年冠军

专题撰稿 本报记者 李冰

乔老爷的疑惑不难理解，事实上，离开苏州东吴队之后，忻峰先是去了武汉卓尔队，以助理教练的身份帮助球队中超成功。打了一年中超之后，他又跟卓尔队主教练李铁一道，成为中国男足国家队教练组的一员，短短三年的时间，作为教练的他，完成了从中乙到中甲，再从中超到国家队的“三级跳”，这名38岁时还在职业联赛赛场上征战的老将，书写了属于他的老兵“忻”传。

从1993到2019，申花队27年的历史当中，能够像忻峰这样“两进两出”的球员，并不算多。

1997年初的时候，当时还在少体校踢球的忻峰同时被申花青年队和上海浦东队看中，两支足球队都向他伸出了“橄榄枝”。虽然当时的浦东队只是一支甲B球队，但是考虑到能够直接进入一线队，忻峰的父亲在跟他分析了各种利弊之后，让当时只有19岁的忻峰自己拿主意。“我选了浦东队，因为可以上场踢球。”

或许是因为绕不过去的缘分，在浦东队踢了一年之后，忻峰在1998年还是加盟了申花，并且在那个赛季拿到了甲A联赛亚军和足协杯冠军。此后的几年时间里，忻峰在申花队过着用自己的话说就是“老适宜”的生活，不断重复着训练、比赛，回家、吃饭、睡觉和拿工资的日子。“用现在的话说，就是一种生活过习惯了之后，容易进入到一个舒适区，然后就不太想往外走了，比赛踢得好不好，甚至踢不踢得上比赛，慢慢地好像也不怎么放在心上。”

2003年上半年赛季，因为养伤，忻峰没有获得一场上场比赛的机会，中期转会的时候，当时的深圳健力宝队想要他，最后出了320万元的转会费，也算是那个时候的“天价”了。让忻峰有些尴尬的是，就在他离开的那个赛季，申花队拿到了末代甲A联赛的冠军。

不过，到了第二年，忻峰便和队友一道，捧起了首届中超联赛的冠军奖杯，在申花错过的冠军，他在深圳又拿了回来，而且对他来说，这个中超冠军也更有成就感：“因为我场场都在踢，那个赛季我还进过四个球，冠军是我们一起拼回来的，感觉肯定不一样啊。”

2011年初，忻峰再一次回到了康桥基地，成为申花队的一员，那一次，他已经做好了不再离开上海的准备。遗憾的是，由于2011赛季的那支申花队因为频频更换主帅而陷入动荡，一直到联赛最后阶段才勉强保级成功，忻峰整个赛季也只获得了六次出场机会，年底合同到期之后，他再一次选择了离开，当时还在中甲的武汉卓尔队成了他的新“家”。



做教练也没有捷径可走

“没有量上厚积，就没有质上薄发”

去年底的韩国东亚杯赛，是忻峰作为国家队助理教练参加的第一项国际赛事。

2016赛季的中乙联赛，忻峰作为苏州东吴队的主力中卫踢了16场比赛，虽然没能再次上演“升级”的好戏，但是用队友的话说，就是“再踢一两个赛季肯定没有问题”。不过，让人有些意外的是，2017年12月，在武汉卓尔俱乐部宣布李铁出任球队主教练之后，忻峰做出了退役的决定，重新回武汉，以助理教练的身份，辅佐李铁。

在中甲赛场上一个赛季的摸爬滚打，让刚刚转型做教练的忻峰对李铁有了更多的了解，两人的合作也愈发默契起来。虽然在苏州东吴队的时候，忻峰的身份已经变成了球员兼教练，但是由于重心更多地还是放在踢球上面，对于管理这一块，忻峰坦言还是“有点粗线条”，而作为当年在广州恒

大和中国男足国家队时里皮的助手，李铁工作时的细致，也给忻峰留下了非常深刻的印象，在他看来，这也正是李铁能够成功带领卓尔队中超并且成为国足主教练的原因。打比方说，球队要出去打一场比赛，什么时候集合，几点钟出发，走哪一条路线，会不会堵车，如果堵车的话有没有备选路线，所有这些细节问题，李铁都会要求教练团队提前做好预案，用他的话说就是“不打无准备之战”。

接过国家队教鞭之后，李铁不但把自己的执教风格带到了国足，也把他在武汉卓尔的教练团队带了过去，虽然因此引发了外界的一些质疑，但他显然更加信任这个经历过联赛洗礼和考验过的团队，而转型成为教练时间并不算长的忻峰，也多少有些意外地“升级”成为了国家队的助理教练。去年的韩国东亚杯赛，李铁和他的国

足教练团队在“首秀”中交出了一份还算不错的答卷，在不被外界看好的情况下拿到了第三名，其间忻峰和其他教练组成员也做了大量的工作，确保这支被外界视为“二队”甚至“三队”的国足，展现出了极为顽强的斗志，教练组也就此完成了从“选拔队”到“国家队”的“转正”。

从俱乐部球队到国家队，迈上一个新台阶的忻峰显然还有更多的东西需要学习，但正如他之前用了二十年的时间证明自己“能够踢好球”一样，接下来他要做的，就是继续证明自己能够“做一个好教练”，攀上那座更高的山峰。“我一直相信，做任何事情，没有量上的厚积，就不可能有质上的薄发，况且世界上绝大多数事情是没有捷径可走的，只能通过你一点点的努力来实现目标，做教练也不例外。”

“升级专业户” 自带冠军基因的“人生赢家”

“差点把中超到中乙所有联赛冠军集齐了”

对于自己将近二十年的职业球员生涯，忻峰说得最多的两个字就是“值了”。

加入申花的第一年，忻峰就拿出了自己的第一个足协杯冠军，尽管在当时的申花队中，作为年轻小将的他，还没有真正挑起球队后防线的大梁。2003年夏天，一心想要证明自己的忻峰选择了转会深圳健力宝队，虽然错过了那个赛季申花队的末代甲A冠军，但随后他却拿到了首届中超联赛的冠军，并且在第二年的亚冠联赛中打进了四强，忻峰也在亚冠赛场上取得了进球，用他自己的话说就是

“虽然不圆满，但是也没什么可遗憾的了”。

虽然一直到28岁才第一次入选国足，职业球员生涯也算不上大红大紫，但是用“开挂”来形容大器并不晚成的忻峰也并不为过。

除了在申花和深圳拿到的两个冠军，忻峰身上自带的“升级因子”让他在两次效力武汉卓尔队期间，一次以球员的身份，另外一次以助理教练的身份，帮助球队中超成功。此外，2014年在江西联盛队，忻峰也带领球队一路从中乙杀进了中甲，成为名副其实的“升级专业户”。“真要谈遗憾的话，

就是中乙升中甲那年，我拿到了冠军，但是武汉卓尔升中超那一次，我们是第二名，冠军是徐根宝指导的那支上海东亚队，否则我还真的是把中超到中乙所有联赛冠军都集齐了。”

对于“人生赢家”的称号，忻峰并不认可，在他看来，自己并不是那种志向有多远大的人，他更愿意脚踏实地，把眼下能做好事情做到最好。“打个比方，就算是明天有什么变化，但是只要我今天参加训练，就一定保质保量地完成，明天的事情明天再说，但今天必须要认真对待。”之所以能够踢到将

近四十岁还保持着相当高的竞技水准，一来是场内场外保持足够的自律，另一方面，在忻峰看来，归根到底还是“认真”两个字。“我刚到深圳队的时候，每次训练结束之后，像李玮锋和郑智他们，都会加练跑上十几圈甚至几十圈，一天天这么练下来，体能能不好吗？不管踢中甲还是踢中乙，我都是按照踢中超的标准去准备，因为我一直在跟自己说，如果你不是最有天赋的那一个，至少你可以做到最努力和最勤奋，要是连这一点都做不到，那还踢什么球啊？”

