

# 八年助教路 他是最懂朱炯的人

VS | 刘寅涛

刘寅涛跟随朱炯执教中能已有差不多半年时间。又一次从上海来到一座陌生的城市工作，刘寅涛早已适应了这种常年和家人聚少离多的生活，“没什么习不习惯的，反正在哪里都是训练和比赛。”前两年协助朱炯带队申鑫的时候，他也基本只有周末才会回家。做这行，心思都放在了球队里，顾不上家是常态。

本版撰稿 本报记者 徐杨一凡

## 曾年轻气盛 今铁汉柔情

出生于1986年的刘寅涛最早是有线02队的一员，和毛剑卿一样，在球队被申花收购后他也留了下来。但在升入申花一线队后，刘寅涛因为伤病的缘故并未获得太多的表现机会，反倒是一次年轻气盛的冲动之举，让他在一时之间成为了话题人物。

2009年，刘寅涛以租借的形式，追随之前在申花担任助理教练的朱炯加盟了上海申鑫的前身——南昌衡源。还是受伤病的影响，刘寅涛的南昌经历也多与赛场无缘，在2012年决定退役之前，他三个赛季只踢了三场比赛。

申鑫回迁上海后，当年26岁的刘寅涛在主教练朱炯的建议下结束了球员生涯，从做预备队教练开始向人

生的崭新阶段迈进。从那之后，刘寅涛便开始在朱炯麾下担任助教，从上海到贵州，再到青岛，一晃就是八年。

和时常语出惊人的朱炯不同，刘寅涛的性格要内敛一些，他身材高大，在不苟言笑时颇具威严。朱炯被禁赛的时候，他曾作为代理主教练参加发布会，从头至尾惜字如金，但若私下里和他聊起足球，他会侃侃而谈，不吝于表达自己的观点。

后来，教练席上的朱炯渐渐冷静，刘寅涛便更多地承担起了站在技术区向场上球员传达主教练意图的任务，看起来有几分凶狠。场下的刘寅涛倒又是另一副模样，“好说话”是他的标签之一，还有相熟的人评价他是“铁汉柔情”，“这话被他听到，他会脸红的。”

独家专访

“不要只看眼前三五年的事情，很多事等你坚持了十几年、二十几年再回头看，你会发现自己这么做一点都不亏，曾经经历的挫折和低谷根本不算什么。”

刘寅涛在申鑫教练席上  
本版摄影 本报记者 陈嘉明

## 2012年申鑫 踢得最“美丽”

球队成绩差，压力最大的当然是教练组。有时候，教练组内部也会产生疑虑，讨论是否还需要按照以往的思路前进，是否需要针对战术做出一些改变。所有成员都会坐下来谈自己的看法，作为主教练的朱炯也会认真地对待每个人的意见，最终经过汇总后再考虑是否要对整体思路做出调整。

但更多时候，当分析了比赛录像后，大家反而更坚定了原有的立场，“我们训练的内容都在比赛中体现出来了，有些问题本质上是外援前锋个人能力的欠缺，如果他们能像其他队的外援那样把握住机会，那局面可能就完全不一样了。”随着比赛经验的增加，很多年轻队员在场上也变得越自信，球队的整体攻防也令对手们头疼不少，“大家都在按照朱导的思路去做，我们慢慢就能肯定走这条路是对的。”

当球队没有足够的资金支持，无法购买强有力的新援，只能依靠既有的班底迎战四方，球队的蜕变便需要一个更为漫长的过程才能得到完全展现。“就比方在南昌的那三年，我们就有一个积累的过程，等到2012年回上海之后，申鑫的打法和风格就一下子体现出来了。当时很多朋友都和我讲，他们踢申鑫会觉得很累、很被动，踢别的球队就没有这种感觉。”刘寅涛回忆道，“我觉得那一年是我们踢得最好的一年，我们每次都能控制比赛，但因为球员的能力以及很多客观因素，最后只拿了倒数第二。”

不仅是足球思路和理念，刘寅涛觉得，自己在朱炯身上还学到了很多人生道理。“朱导经常告诉我们，不要只看眼前三五年的事情，很多事等你坚持了十几年、二十几年再回头看，你会发现自己做一点都不亏，曾经经历的挫折和低谷根本不算什么。”朱炯说过的不少话，刘寅涛都记得很牢，朱炯对他的影响不只在球场上，还在平日点点滴滴的沟通和交流中。

## 足球看能力 年轻球员努力就有机会

上赛季结束后，刘寅涛还回了金山基地一次，去收拾自己留在房间内的行李，那时基地里已经有不少东西被清理走了，整体的氛围萧瑟清冷，没什么“人气”。

除了和球员一样尚有八个月的工资奖金没有拿到，申鑫的教练组还被欠了2018年的奖金，但大伙儿秉着对老板徐国良的体谅和信任，攥着一张欠条就不再发声，各自寻找起了新的工作。“我在申鑫加起来待了有七年，从球员到教练，申鑫给了我一个平台，让我可以慢慢成长。”刘寅涛说道，“申鑫对我而言太亲切了，就像家一样。”

一直到现在，球队没有吃散伙饭，也没有一个“到此为止”的明确宣告，球员们早在俱乐部宣布退出联赛前便开始各寻下家，尽管之前他们还始终对申鑫的起死回生怀抱一丝期待。

或许是对球队的未来早有预感，也许是想纪念大伙儿一整个赛季的坚持，教练组在最后一场比赛前一块儿吃了顿饭，现在回过头来再看，这顿饭好像也多了几分伤感的味道。

转投中能后，朱炯一行人带去了两位年轻球员，一个是上赛季从葡萄牙留洋回国加盟申鑫的张家欣，另一个则是去年年底获得中甲联赛最佳新人提名的申花小将孙锡鹏。

申鑫解散前，朱炯最担心的问题之一，便是队里这批刚踢了一年职业联赛的年轻球员的发展。在他看来，即使是中乙的平台，也能让这些年轻人得到很好的锻炼，降级并非不能接受，只要俱乐部还在，过个两三年，这群年轻人都能获得突飞猛进的成长。

能让他们在实战中提升能力，更方便找到下家，俱乐部即便咬牙筹钱参加了2019赛季。正因如此，在冬窗走出了超过半数的主力队员后，上赛季初申鑫一线队球员的平均年龄还不满23岁。

对于这群刚刚开启职业生涯的年轻人，能从替补直接晋升主力，是个可遇不可求的机会。正因如此，绝大多数年轻队员在去年球队长期欠薪的情况下，都坚持踢到了最后，换做在其他人员储备充足的球队，他们或许连上场机会都少得可怜，更不用说担当主力了。而跟着申鑫在中甲平台一年的磨练，不仅让他们积累了很多经验，也使得他们能被更多人看到，这对年轻人来说是比真金白银更宝贵的财富。

“去年好多队员一开始都没有比赛经验，刚上场踢肯定会心里没底，也比较慌，场上表现就没办法和训练状态成正比，发挥不出他们自己的真实水平。”刘寅涛举了一个相反的例子，“2018年，魏来租借过来的时候，虽然他之前也没有踢过职业联赛，但他有包括全运会在内的很多比赛经验，有了这些积累，一旦给他一个好的平台，他就可能有不错的发挥。”

带领中能在昆明冬训的时候，刘寅涛遇到了去年才晋升申鑫主力的后卫林嘉豪，当时他已经获得了中甲劲旅贵州恒丰的青睐。这位出生于1997年的年轻球员虽然在上赛季也曾有急躁和稚嫩的表现，他失误过，甚至还尝过红牌的滋味，但这些都是成长过程中的必经之路。

“只要你按照正确的方向去努力，总有一天会有机会的。”刘寅涛感慨道，“其实足球还是很简单的，只要你有能力，肯定可以有一席之地。”



朱炯(左)和刘寅涛

## 转型做教练感谢朱指导

朱炯最初建议其转型做教练的时候，刘寅涛犹豫过，他知道自己的脚或许很难恢复如初了，但才26岁的年纪，他没有想过那么早就从球员的岗位上退休。踌躇中，他提出了先一边做球员，一边做教练的想法，希望可以在这段过渡期中弄明白心之所向，但朱炯否决了他的提议，“如果你想做教练，那就专心做教练，否则可能两头都顾不上，最后什么都做不好。”

在朱炯看来，球员时期的刘寅涛在场上喜欢呼应，喜欢和队友沟通，是个做教练的苗子。为了能让刘寅涛不再摇摆不定，朱炯还让他仔细想了想足球于他而言究竟意味着什么。“我当时觉得，我其实还是比较喜欢足球的，但是从小到大大可能因为伤病、机会等原因，没有真正地把我的技术能力在球场上很好地展现出来。”刘寅涛感慨道，“后来慢慢才发觉，做教练对我来说是一件很好的事情，让我感到很开心，一直干到现在。至少我还能从事自己最喜欢的足球事业。”

很多时候，回想起当时那犹疑不定的自己，刘寅涛最感谢的还是遇到了朱炯这样一位领路人，他总是能清晰地感

受到，朱炯的足球思路中有他自己的一套体系和想法。“从我2009年刚到南昌踢球的时候，朱导的足球思路就已经让我觉得和自己以前的教练不一样了。”刘寅涛回忆道，“以往的教练通常会教球员注意个人的行为，但朱导考虑更多的是球队整体的攻防。”

刚开始，初来乍到的刘寅涛对朱炯的足球思路还有些抵触，但久而久之，他渐渐习惯了这种思考方式。在南昌的几年，总是被伤病困扰的他更多时候会以场边队员的视角观察朱炯的指导方式，这反倒让他受益颇丰，对之后在球场上呈现出来的内容有了愈加明确的体会。

这样的体会，在上赛季的申鑫身上，依然得到了延续。上个赛季，以一群联赛一年级生为主力出战中甲的申鑫在战绩上被虐得体无完肤，屡战屡败，屡败屡战，坐穿了积分榜副班长的位置。但在教练组眼里，这支球队虽然成绩糟糕，但比赛内容依然打出了他们想要的东西，尤其是下半赛季的打法和场面，都不比其他球队逊色太多，只是年轻人在个人能力和比赛经验上稍有所欠缺。

