



本版图文 特约记者 张晓露

国家队集训解散当天上午，张琳轶、蔡慧康、姜至鹏、王选超、颜骏凌五人分坐两辆车开到崇明根宝足球基地，带来了国足主教练李铁对老师徐根宝的问候。

因为是和国足热身赛的次日，没有训练任务的曹赟定、朱辰杰、柏佳骏、艾迪、孙凯、蒋圣龙等也来了，去年年底申花队内原崇明基地球员就一起来过基地拜访，今天又以这几位没有训练任务的核心球员做代表。

当然就更不用说人数更多的上港球员，吕文君、傅欢、李圣龙、杨世元，还有俱乐部副总周一珍，他们拜访之后还要赶回去参加下午的日常训练。

迎接他们的，除了根宝，还有亦师亦兄的基地青训技术总监范志毅，他也带着妻女一起来“团圆”……

2000年6月1日，崇明根宝基地奠基；7月7日，王选超、曹赟定等第一批球员就入住了……不知不觉已经20年过去。

2014年10月30日，徐根宝在崇明基地训练场给这批球员上完最后一堂训练课，关照弟子们“抚摸一下脚下的草皮，带一点地气走……”转眼也将近六年。

这是六年来根宝的“崇明弟子”聚得最齐的一次，略显遗憾的是身在巴塞罗那的武磊，“他早就跟我通了微信，很遗憾不能跟大家一起团圆，现在这个钟点，他应该还在西班牙睡觉吧！”

孩子回家，天经地义！



散亦散、聚难聚，2014年底除了球员搬离，周一珍、奚志康、沃克等一批人员随队加盟上港足球俱乐部，蒋炳尧、卞根喜、章冠兴、王仲春、程建华等教练留下来继续搞青训，解珍君、张慧丽等少量资深员工留下工作。正是考虑弟子们“回家”，根宝后来专门请回西厨“阿蔡”，果然这一次阿蔡的拿手菜又让怀旧心切的球员们大为满足。

“阿蔡”（蔡瑞利）退休前效力于上海著名的“红房子西餐社”，第一次和根宝基地牵手，是2004年基地承办亚足联U14分区赛，根宝对西餐的要求比较高，找来这位老上海西厨帮忙。阿蔡的代表作有二：一是配方复杂保密的“红房子色拉”，据说现在本店内都吃不到相同味道的，只有兴致高时阿蔡才会透露一二：“关键之一是酸黄瓜，最好品质是俄罗斯产的，我一般选用德国的一种牌子，质量和口感比较稳



二十周年 回家团圆

中超“崇明帮”重返基地看望恩师根宝

“这次回来路上，我们聊了很多很多小时候的事情，一路看过来，风景没变，建筑没变，就是人变了。”老队长王选超的话代表了所有回家弟子的心声。转会次数最多，走得最“远”的姜至鹏补充道：“徐指导头发白了，我们也长大了，更多的变化在看不见的地方，当然大家的心没变。”

从2010年底根宝签约转让基地第一个主力球员张琳轶开始，2011赛季姜至鹏、曹赟定、王佳玉、顾超离开；2012赛季王云龙远走，柏佳骏“泪签”申花；2013赛季末拿孙凯等三人换回王佳玉；2014年底整体转让上港，东亚时代终结；2018年向申花转让全运队（1999-2000年龄段）……根宝已习惯了迎来送往，对他而言，每一个回家的弟子，不管年龄多大成就如何，依然是刚到基地里那一个个懵懂、闯祸但痴爱足球的少年。这20年，根宝完成的是怎样的一份“成绩单”？范志毅帮他算了一笔账：“随便数数，踢中超的有70个以上，进过国家队的十几个。”

“中国足球冲不出去，青训也搞不好，因为踢球的孩子少！”根宝难得地对刚刚参加完国足集训的五个弟子感叹，虽然这20年来他在青训上投入有增无减，但是心里时刻惦记着国家队，此前一天，范志毅专门去看了国足和申花的热身赛，对张琳轶直接开火：“看看你传的球，都是往（对方）人堆里

传！”张琳轶也感慨：“10年前徐指导把我‘推’出去，让我在这10年里什么俱乐部的荣誉都拿了，我很珍惜，当然也想为国家队奉献更多，希望把自己的人生舞台走得更宽广一些，不留遗憾！”几个国家队的球员也表示要全力以赴打好世界杯预选赛。

范志毅带回来的消息让老师高兴：“张琳轶戴上国家队袖标了，您又培养出一个国家队5号队长！”徐根宝准备好一幅书法：“我们中华民族有同自己的敌人血战到底的气概，有在自力更生的基础上光复旧物的决心……”送给张琳



轶，激发了张琳轶的兴趣：“我从小爷爷教我写书法，我在基地还时不时写……”一度跟他同寝室的曹赟定跟着回忆：“他还拉着我写呢，我爷爷又没教我……”老师一视同仁，也送给曹赟定一幅诗词中堂，还亲自研墨让张琳轶写下“淡泊名利，宁静致远”。

当年没少让根宝烦心的曹赟定，

去年底就和申花队友一起拎着礼物来看老师，本来约好来拜年，但因疫情耽误至今，是和上港“对手”一起来，“很多事情都发生了改变，现在日子过得不错，常怀念小时候，最简单，最开心！”颜骏凌也有相同看法：“我们来蹭徐指导的机会多一些，张琳轶、姜至鹏他们机会就少，不管我们各自代表哪家俱乐部踢球，心里不会忘记‘家’，这儿是出人的宝地！这次还是有点匆忙，2016年底我们还在这里踢了场球，记得那场我踢的是中卫，特别过瘾……”范志毅马上拍胸脯：“没问题，下次我

来组织！”

说来范志毅和这批球员不止是师门联系，2010赛季中甲联赛范志毅担任过东亚队主教练，更早他带全运乙组队，带过傅欢、李圣龙、杨世元他们，跟根宝时间最长的他（仅次于高洪波）由衷寄语：“选择踢球，是一辈子的事情，你们9岁、10岁就来这个基地，球鞋

一挂到墙上就是一家人，一要懂得感恩；第二就是团结！现在中国足球太缺少这个。不管你们代表哪个队，有朝一日总归要不踢的，依然还是崇明兄弟，希望你们这一批给晚辈树立榜样！”

把弟子一批批送走，老师并没有闲着，现在的工作重点是2006至2008年龄段的孩子，源于国家体育总局局长苟仲文的嘱托，并得到总局直接支持的一个“国家级精英青训计划”，虽然在选材上遇到了一些切实的困难，但是在技战术的进一步提升上，一直在活学活用的根宝有了新的尝试，“希望到2028年奥运会，2030年世界杯，我们这里能出国字号的主力。”10天前成耀东率上港青训教练班子来基地请老帅上课，这次聚会根宝也提纲挈领地跟弟子们阐述：“在六字方针基础上强调‘抢逼围’的关键在断抢，这要有体能、站位、预判的基础；‘接转转’要诀是平接，我要求球员始终形成三角或菱形……”他召集小球员，给回家的师兄们做了30分钟分队对抗的演示，张琳轶等看了都咂舌：“比我们那时候逼抢凶多了，攻防节奏好快！”

根宝最终还是抛出“谁来接班”的老问题，“你们现在还要踢球挣钱，还在五湖四海，等这批球员打世界杯的时候，你们都40几岁了，正当年！看谁能扛得起这面旗帜吧，那时我别无所求，给谁都行……”

抓三角短传 根宝发明“三角馒头”

定。”另一个就是每回球员回来必要尝尝的咖喱牛肉汤，这道菜选材不佳，对运动员的身体反而不利。也正是这个原因，根宝直到球队升上中超才正式请来已经退休的阿蔡掌厨。球队转让后，阿蔡又一度离去，“徐指导没钱啊，球员餐饮就这点成本买好的食材，你让我一身本事用在哪？”在完成99-00年龄段球队转让后，根宝基地运营稳定，加上念及老弟子贪恋“旧味道”，根宝又把在虹桥地区客串“私房菜”的阿蔡给请回来，后者也愿意在他从小看到大的“孩子们”面前一展身手：“光这个咖喱就有得讲究了，咖喱粉甚至黄粉我是不会做给运动员吃的……”

说到基地的吃，当然绕不过顶顶

大名的“根宝大馄饨”，“谁创造了传说中的一顿吃50个大馄饨的纪录？”最大的怀疑对象蔡慧康早已辟谣：“我不爱吃馄饨！”也许是出于这个考虑，根宝这次让厨房做的是饺子，“现在基地小球员胃口也不小，最新纪录是一顿30几个大饺子，满满一大盘。”

根宝最新又发明了一道美食，颇为得意：三角馒头！

首先，“馒头”是标准上海说法，其实是带馅儿的，俗称包子，还分肉包和菜包。从食材和口味上讲和外面常见的差别不大，关键还是“三角”二字。“前几天我吃饭的时候突然想起来的，现在训练抓的重点就是三角短传，球员经常记不住，就像当时我养条狗起

名叫‘曼联’，时时提醒武磊他们别忘记‘中国曼联’的使命一样，想时时提醒球员‘三角’，就叫食堂把每天早饭要做的馒头全部做成三角形的！吃得多吃就记住了……”随着对技战术训练的要求逐渐细化，根宝把解决近年来中国球员站位、跑位接应的关键落在“平接”这个点上，具体的训练方式，就是让球员时时形成三角接应站位，在此基础上，多人还可以形成菱形，甚至基于全场的“钻石形”站位，“把每一个‘三角’做好，整个球场串联起来，就是一颗‘钻石’，那就值钱！”给上港青训教练上完课后根宝安排了三桌吃饭：“摆个三角，让大家记住！”这次弟子回来人多，又安排四桌组成“菱形”。



西厨阿蔡（上图中）和三角馒头