



专访毛剑卿·人生下半场再“续杯”

自律很难，别犯我的错

在上海持续多日的40度“炙烤模式”下，毛剑卿度过了一段难忘的时光，很可能比从前踢球时任何一次和高温有关的记忆都要深刻。“我回到房间后感觉自己的脸有点焦了，反正和以前的‘黑’不太一样。”毛剑卿说话时，那张被晒“焦”的脸庞让人很难看清他的表情。

一群不满10岁的孩子也被晒得脱了皮，但精力过剩的他们不知疲倦，继续追着足球跑。这时，36岁的毛剑卿必须拿出更旺盛的精力和孩子们相处。这些是他退役前就决心要做好的事，是当初对自己许下的承诺。

本版撰稿 本报记者
丁梦婕



我能教出不一样的足球

“如果工作不是自己很喜欢的，只是为了工作而工作，我可能无法接受。所以我在退役之前就决定了，以后要从事青少年足球方面的工作。”

今年，申花俱乐部旗下的“小铭星”青训机构成立后，毛剑卿有了一个契机将当初的想法变为现实。“从基层，也就是孩子比较小的阶段开始教起的话，让我感觉更踏实。了解了不同年龄段踢球的孩子后再往上走，就会更清楚自己的发展方向。”

一个很重要的原因是，这份工作与申花有关，但凡与这两个字产生联系的事，毛剑卿都义无反顾，这是他回馈申花的方式。巧合的是，转型后的第一个工作地点就是申花基地。“我当初就是从那个楼（青年队宿舍楼）一步步走到一线队宿舍楼的，从梯队到了职业队。”再次住进申花青年队宿舍，站上一线队训练场地的毛剑卿不禁感慨，“不管我什么时候回申花，都会找到当初的感觉，是在其他任何地方都找不到的感觉，没法用语言形容。”

毛剑卿的出现青训营中引起了不小的轰动，不过孩子们大多没见过他踢球，这种轰动更多来自于家长群，不少人亮出身份，称自己是看着他踢球长大的，于是，随之而来的签名、与自家孩子合影的请求络绎不绝，毛剑卿全部满足。同时，他也用自己的方式捕获了孩子们的芳心。

场上，他手把手地教他们足球技巧，并注意观察每个人的性格和情绪。场下，他和青训教练交流训练的设计，想方设法让足球更有趣。“我能带给他们不一样的足球体验，我有这个自信，这是别的教练带不来的。如果孩子的潜能被开发出来，说不定在很小的时候就能出挑了。”

吃饭时，他坐到孩子们中间和他们聊“奥特曼”，查房时亲力亲为。“我和他们在一起就像照顾自己孩子一样的。其实不单单是教他们足球，私下也要教会他们其他的东西。”很快，拉近和孩子们之间距离的他从一群爸妈口中的“偶像”晋升为孩子们心中的“人气王”了。

这种朝夕相处模式加深了离别时的不舍。看着孩子离开的背影，毛剑卿忍不住想，还会再遇到吗？他们以后会怎么样？他心里也清楚，和自己小时候不同，如今家长的顾虑和选择更多了，孩子再喜欢足球，也不会把足球当成唯一的出路了。这种情况下，基层教练的付出可能如同一颗石子被丢进大海，得不到什么回应。

“基层工作不可能一帆风顺的，我知道会遇到很多困扰和阻碍，身边从事青训的朋友早就告诫过我了，但这是必经的过程，也是基层需要的经验。”毛剑卿说，“相关的体制问题我们没法改变，但我们能做好自己。我不知道别人怎么想，但我愿意去做。不是想证明什么，只是想慢慢来，让孩子们对足球有进一步的认识，更纯粹地热爱足球。”

坦然面对自己的缺点

“我会用我的故事告诫孩子们，不要再犯我以前犯过的错，要做比我更优秀的球员。”

整个职业生涯周期里，毛剑卿几乎尝尽了人生百味。“不能说完美，但也挺圆满了。”退役是因为不想被人看见他不够好的样子，“我退役前又做了一次手术，我知道自己达不到以前的水平了，不想在场上勉强地踢。其实我两个膝盖一共做了四次手术，每次做完手术，踢完比赛要休息好几天才能正常训练，就觉得这也不对、那也不对。如果再坚持踢，我就不是一个完整的我了。”

伤病是足球的一部分，他早就坦然接受了，但对于另一件事，他是退役以后才开始真正面对的。“可能唯一的遗憾就是我没有到达我想要的高度，也是球迷所期望的高度。以我的天赋和能力，不应该局限于现在的毛剑卿。但已经过去了，没什么可后悔的，不能一直纠结于过去。”

不纠结的表现之一就是往前走，做自己觉得正确的事，“以前我会逃避，不想看那些评论，但我现在能很坦然地面对自己的缺点了，我确实没做好，有什么不敢面对的？有什么不能让别人说的呢？做球员的时候你会有负担，因为你还需要踢，还要证明自己，就需要让球迷评价你。现在是教练的角色了，已经释怀了，我现在想的是如何为人师表。”

纵使使他因那些缺点屡屡被推上令人叹息的话题中心，但依然无法抹

去的事实是，毛剑卿的天赋无可挑剔且不可复制。那么多年来，没有再涌现过像他那样能在18岁时戏耍巴西队的年轻球员。在中国足球一代不如一代的担忧中，他不动声色地做出了如今的选择。

“足球需要天赋，也要靠后天的努力，但最重要的是自律。”他毫无保留地剖析了自己，在一群孩子面前自省，“不够自律可以说是限制我职业生涯发展的原因。如果我以前能改掉喝酒这个延续了很长时间的习惯，我也许能成为国内最好的边翼卫或边锋之一。如果你们达到了我的天赋，再把我的缺点给改了，就会有一个更广阔的未来，就有可能比我成功。我想要培养出一个超过我的我。”

“自律”二字对于不谙世事的小球员来说还很遥远，但毛剑卿说，这是作为教练应该为他们打的预防针，“他们现在可能还不懂，但你一直跟他说，就有可能变成他的习惯，习惯了就会直接变成生活的状态了，人的习惯都是这样养成的。”

他希望，自己未来可以成为替别人撑伞的角色，“球员成长的过程中就需要一个你说什么他都愿意去做的人，就像C罗有门德斯。我不相信C罗一开始就有很高的职业素养，肯定是有门德斯这样的经纪人在他身边不停提醒他，这也是我们基层教练需要做的。我现在刚开始进入这个角色，但我会想办法去做好它。”

自我克制是球员的素养

毛剑卿的侃侃而谈是在聊到重返申花的那一天时戛然而止的。这次夏令营唤醒他脑海深处记忆的除了那幢宿舍楼，那片训练场，还有那间和小球员面对面交流时所使用的新闻发布厅。“对，在那里流泪了嘛，2484天后回来了嘛，我记得很清楚。”这是他2016年12月重返申花首次亮相时哭到不能自己的地方。

那一天的场景太清晰了，眼角的泪又不自觉地流了下来，他顿了顿，赶紧用力擦擦眼角，“这一辈子踢球，可能就是为了‘申花’这两个字。这东西就是刻在心里的，能怎么办呢？就是心里的一部分。”

不久前结束的第一阶段联赛中，申花表现得很坚强。“我们实事求是，足球是份职业，球员需要养家糊口，也要生活，也要给家里交代的。”毛剑卿说话从不拐弯抹角，这番话可能代表了很多球员的心声，“很多球队在这样的情况下是不会努力的。球队都不知道以后该怎么办，怎么努力？”

“所以申花收获这样的成绩真的很难。可以看出，申花现在很团结，大家每场比赛都是在为申花踢球，吴总、周总、吴指导也在为申花努力，背后肯定做了很多工作。其实申花这球已经不是为自己踢的了，可能为了球迷，可能为了家人，为的东西太多了。”

“但说实话，我们为什么要放低姿

态？”毛剑卿认为，不管在任何情况下，申花都应该骄傲地抬起头，“联赛冠军、足协杯冠军，申花都拿过了，现在足球大环境不好，还能踢出这样的成绩，说明申花是有实力和底蕴的。”

成绩之外的惊喜是，和他有过交集的年轻人都开始独当一面了。“这一拨球员里，最优秀的就是朱辰杰了。再过一两年，他肯定更成熟、更优秀，很快能挑起申花的大梁了。他真的是个很好的孩子，训练刻苦，不卑不亢，尊重师长，非常自律。”

难的并非自律，而是时时自律。毛剑卿最想对后辈们说，多向朱辰杰学习，“我们每个人都有爱好，获得荣誉后也会飘飘然，都是人之常情。但如果要让足球生涯更精彩、更圆满，就要克制住，朱辰杰就做得很好，这就是素养。”

至于刘若钊，毛剑卿和他开了个玩笑，提议他请朱建荣吃顿饭，请教一下任何时候都能进球的秘诀。但他觉得，每场比赛都有得分机会就已经是能力体现了，对于刘若钊来说，时间是最大的资本，没什么可着急的，“现在老队员才着急，每一场比赛都觉得是最后一场。你们（年轻人）有什么可着急的？在以后的日子里，你们就是顶梁柱，需要你们用更精彩的表现来帮助申花取得更好的成绩。现在只是磨练的时候，把剑磨得更锋利一些，等以后派上更大的用场。”



本期嘉宾·毛剑卿

