2025年6月27日 星期五
首席编辑 郑 毅
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报

本版摄影 李一平

6月24日，随着终场哨响，上海代表队与江苏队激战90分钟后以2比0战胜对手，获得第十五届全国运动会足球项目女子18岁以下组别冠军，这也是上海在该项目上继2017天津全运会、2021陕西全运会后，在2025大湾区全运会取得三连冠。此刻，全场比赛站在替补席旁的主教练黄坚雄终于松下了一口气。赛后，本报记者与黄坚雄教练面对面畅谈，聊聊“三连冠”是怎样炼成的。

本版撰稿 本报记者 李一平

“做青训不难……难的是“沉”下来”

一 秘诀 “金牌是完整体系的运作结果”

在第十五届全国运动会足球项目女子18岁以下组别决赛的赛后发布会上，有记者问道：“黄指导您带领了三支不同的队伍夺得了连续三届全运会U18女足的冠军，请问心得和秘诀是什么？”而黄坚雄谦虚地将功劳归功上海女足青训成熟的体系和保障。

当决赛的硝烟散去后，坐在肇庆深夜的路边，记者再次问起他这个问题。他则表示，“这并不是一句空话，上海足球的背后是一个完整体系的运作结果。”在他看来，其实青训教练带教这件事情并不复杂，但想要搞好足球，则是一个复杂的系统性工程。

青少年在接触体育时都是一张白纸，那为何有的孩子能“踢出来”，有的则泯然众人矣？在黄坚雄看来，每个阶段的教练员都是为这张白纸添上色彩的“执笔人”，唯有各个“执笔人”都做好自己的工作，才能让最终完整的色彩浮然纸上。

大多数的青少年运动员真正接触足球训练的第一步，可能是少体校，也可能是足球俱乐部。而在上海青少年可选的范围就不少，除了久负盛名的普陀女足外，经过多年的布局和发展，嘉定的汇龙俱乐部、金山的兴塔小学，又或者是浦东女足、杨浦女足、静安女足都是不错的选择。就像这支夺冠的上海U18队伍一样，队里不少队员都是出自以上各个区或者是俱乐部。在这些三线队伍里，她们为之后的足球道路打下了坚实的基础。

如果在三线队伍里展现出了不错的天赋，队员便有机会进入二线队，也就是目前这支夺冠的U18队伍所在的层次。上海除了三线队伍目前“百花齐放”的优势以外，二线队伍对女足队员的保障也是至关重要的。在目前大部分的上海三线运动队里，除了上海本地的学生外，还有不少是非上海户籍的学生。这部分的学生面临的将是可能无法正常参加中考，这也是足球青训行业提出的“十二岁退役困境”的问题所在。

而上海的做法则是通过上海市体育运动学校解决学籍问题，让足球人才得以在这个阶段不流失，同时也解决了家长的后顾之忧。

再往上，这支夺冠U18队伍里不少优秀运动员还有机会进入上海女足的一线队，也就是目前征战女超的队伍。这样一、二、三线互相合作贯通的体系，就是黄坚雄能率领三支女足夺得全运会U18组别三连冠的有力后盾。

二 根基 “青训好坏依赖教练员的付出”

除了体系相关在背后的支撑外，在黄坚雄看来，足球青训依旧是一件“以人为本”的工作，根本做的好坏很大程度上还是依赖于青训教练员的付出。

对青训教练员来说，“沉”是很关键的一个字。沉即是沉下心做青训，也是青训教练员不断学习、不断沉淀的过程。

上海的三线队中，普陀、嘉定、金山、浦东、杨浦、静安等区能脱颖而出的背后，离不开众多基层教练沉下心来，扎根在女足青训的功劳。赫赫有名的普陀女足“教母”钱惠从大学毕业后就扎根普陀三十年，白天带着队员训练，晚上给队里的孩子们辅导功课、洗衣服；金山的杨於林退休后扎根金山，将兴塔小学队打造成一支女足劲旅；曾和普陀女足一直打擂台的浦东青训教练邱波，执教期间共向上级体校及上海各专业队输送了近30名优秀运动员，在黄坚雄眼中，这些都是年轻教练员可以学习的榜样。

如今取得三连冠伟业的黄坚雄，其实自己也经历过很长时间的沉淀。回望2017年天津全运会、2021年陕西全运会，以及刚刚结束的2025年大湾区全运会，他心目中最难打、印象最深刻的当属自己首次接手全运会队伍的2017年天津全运会。

2009年，黄坚雄就开始带一批新的小球员，这批队员就是后来的2017年天津全运会的适龄参赛队员。经过八年的蛰伏，最终以全胜战绩夺冠，时隔16年后再次为上海女足捧回全运会金牌。黄坚雄自己也感叹：“根宝是十年磨一剑，我这是八年磨一剑。”

在黄坚雄的执教生涯中，也遇到过许多“引路人”，其中他最感谢的，莫过于师哥马良行。两人还曾是上海体育学院的同班同学，睡的还是上下铺。当时，马良行26岁，在班级里年纪最大；黄坚雄17岁，在班级里年纪最小。毕业后，两人也同样都扎根在上海女足事业中，每当带队遇到问题，黄坚雄不吝请教，马良行也不吝指导，相互探索中两人成为了女足圈子里的“金牌搭档”。而这次全运会U18女足之旅，马良行同样全程为师弟保驾护航，“只要马指导在身边，我心里就感觉踏实许多。”在平常带队中，马良行也会不时来鞭策黄坚雄，帮他发现问题，改进训练方法。

如今，这对师兄弟都已经超过60岁，黄坚雄希望能有更多的年轻教练涌现出来，接过上海女足的大旗。“像U16的主教练王慧丽就很不错。”私下里，黄坚雄和王慧丽交流过不少次，“比起我们这代人的传统，王指导的思路就更加先进，更讲究科学训练。”他相信，上海女足青训的接力棒将一代代传承下去，上海女足的荣光也将继续绽放。

三 痛点 “希望她们未来能有更好发展”

对上海U18女足的队伍来说，全运会就是一次“大考”，毫无疑问她们在这场考试中拿到了满分。同时，对队里几名较为年长的队员来说，今年还要面临另一场考试——考入心仪的大学。

如果无法被选拔进入一线队，那么队员们要考虑的则是如何读大学。对运动员来说，上大学的途径主要有体育升学双轨制和运动健将的免试入学两个方面。但由于相关政策变化，本届全运会U18女足组别的冠军可评定运动健将等级的名额从上届的七名缩减至四名。

好在训练之余，黄坚雄依然非常重视队员们的学习问题，目前队伍中已经有一名队员通过了上海体育大学的单招考试被录取。

明年，队伍里将有20名队员将面临这个问题，作为主教练，黄坚雄同样希望孩子们未来能有更好的发展。

女儿“偷摸着”来看决赛

看到她的那刻很惊喜

6月24日晚上7点，第十五届全国运动会足球项目女子18岁以下组别决赛的观众入口前已经有不少家长在等候，他们都是上海U18女足队员的亲人，不少家长更是从6月13日的第一场比赛跟随至今。而决赛当晚的观战队伍中，则来了一名教练员的家属——黄坚雄的女儿黄梓宜。

黄坚雄的妻子刘玉萍也是一名足球人，她原是上海女足中场大将、国脚，与孙雯一样，她也是马良行一手培养起来的爱将，拿过两届全运会的金牌。而两人的女儿黄梓宜则从小在普陀女足训练，目前是上海体育大学申花女足的一名队员。

“妈妈觉得现场看比赛太紧张，就派我来给爸爸加油。”黄梓宜的到来没有提前告知黄坚雄，她希望能给父亲一个惊喜。

而专心于比赛的黄坚雄直到夺冠谢场走向观众席时，才发现自己的女儿也来到了现场。“当时看到她很惊喜很开心。”看着女儿，这位平日里严肃的教头也露出了老父亲的笑容。

其实，今年1月份时黄坚雄就到了正式退休的年纪。“这可能是我带的最后一届全运会了，还好结果很圆满。”退休后是继续在足球圈子里发光发热还是先休息一阵，黄坚雄说还得听领导的安排。“但现在，先得陪陪女儿。”