



亲和力≠抛弃严格 执教国足是最高梦想

——独家专访邵佳一，培养年轻人他很有发言权

记得那是2007年，记者去科特布斯采访邵佳一的时候，他第二个女儿刚出生不久。18年之后的今天，女儿已成年，邵佳一也从优秀球员成长为优秀的教练。球员时代自信而张扬的佳一，如今成了谦逊而平和的邵指导。

作为本土“少壮派”的代表，“邵帅”有了一个不错的开局，45岁的他未来大有可期。

专题撰稿 特派记者
林龙 发自青岛



“留洋不是越早越好 但机会也不是等来的”

东方体育：德国的留洋经历对你如今的教练生涯有怎样的帮助？

邵佳一：我必须感谢这一段经历，包括感谢很多人，这改变了我的足球轨迹，以及对足球的认知。我现在的理念和德国确实有紧密的联系。

东方体育：在你看来，德国足球最值得中国学习之处是什么？

邵佳一：团队精神！德国足球最大的魅力就是团队。乒乓球或羽毛球，个人强的话就基本锁定半个冠军了。但足球是11个人的项目，个人强并不代表球队强，而德国在这方面是做得最好的。

东方体育：和你做球员时期相比，现在中国球员的留洋是变得更难吗？

邵佳一：时代不同，所以很难横向比较。当年我们的主要优势是刚踢了世界杯，而欧洲俱乐部对参加世界杯的队伍很重视，所以我们当年很多球员都有机会留洋。现在的球员也有优势，那就是相关部门更重视留洋，而且国家更加强大了。当年我们在欧洲基本上看不到中国赞助商，但现在中国品牌在欧洲随处可见。国家强大也就带来了更多机会，欧洲球队会更关注我们。所以，这也是现在年轻球员去留洋的很好契机！

东方体育：以刘诚宇、王钰栋、蒯纪闻为代表的很多U20队员都是当年你带过的。对于他们的留洋一事，你会如何建议？

邵佳一：他们都非常优秀。我在他们这个年龄还达不到这一高度。我

希望他们都能顺利留洋。

东方体育：从现实角度而言，你觉得哪个联赛更适合他们？

邵佳一：五大联赛的二级联赛是比较理想的。我很建议他们去足球强国，像德国、西班牙、英格兰等，这更有助于他们的成长。

东方体育：留洋是否越早越好？

邵佳一：也未必，但像刘、王、蒯这几个球员在国内都已经慢慢打出来了，再踢个一两年……但也要看机会，有时候机会也不是等来的。机会到了，你也必须要去选择。

东方体育：你和杨晨、谢晖都是“留德华”，所以执教理念中都必然会有“含德量”。像谢晖指导就已经有了“压着打”的德式标签，你觉得自己的标签是怎样的？

邵佳一：我挺欣赏谢指导这种理念。“压着打”是非常主动、崇尚进攻的理念，也能看得出他对足球很有激情，我也追求这种有激情的足球。但现在的国际足球已经多元化了，以前的德国更讲究精神属性，这也是我特别崇尚并希望球队能做到的。从战术角度而言，现代足球更丰富了，无论德国、西班牙还是英格兰，技战术都很先进，就像西班牙也不仅仅是tiki-taka。巴萨的传控不是每个队都能踢的，再看看巴黎圣日耳曼，教练恩里克虽然是西班牙人，但球队追求的压迫式打法也取得巨大的成功。所以从足球理念来说，作为年轻教练的我还要汲取各种不同的营养。



“在各级国字号，是不允许失败的”

东方体育：如果给自己做个画像，你觉得邵佳一是一个怎样的教练？

邵佳一：我应该算是一个亲力亲为的教练。这可能跟我的年龄有关，因为资历比较浅，所以我不应该作为一个组织者或管理者来带队，更多时候还应该去训练场上亲自去执行和操作。

东方体育：在国字号队伍待了很多年之后，现在你成为了俱乐部教练。这两种角色最大的区别是？

邵佳一：在各年龄段的国家队，你是不允许失败的！但如果是俱乐部，像一个月前我们遭遇了三连败，你还可以重新振奋起来，在国家队如果三连败的话就可能已经下课了。而且国字号必须要有国际视野，目光所及都是国际比赛，这样才能让你对亚洲足球和世界足球有真正的认知。

东方体育：国字号的经历为你现在的俱乐部工作带来哪些重要的帮助？

邵佳一：以前的经历和我现在追求的理念有直接关系。就像我很感谢安东尼奥，他让我们见识到了国际赛

场上真正的硬度、强度和节奏，这都完全有别于国内赛场，并让我认识到，如果想在国内赛场展示更高水平，那就必须在训练中更严格要求自己。我也这么要求团队和球员，训练标准一定要高于比赛，否则训练就是无效的。

东方体育：去年做出离开国家队来青岛西海岸做教练的决定，俱乐部哪方面最打动了你？

邵佳一：一来，我当时很渴望去一支中超队伍当教练，而青岛西海岸在那个时间点也急需一名中方的教练。西海岸当时的想法是，了解中国足球以及能调动球员积极性的本土教练更能帮助他们实现保级目标。而且，俱乐部老板徐总非常有诚意，双方也就一拍即合。

东方体育：和上赛季相比，青岛西海岸今年更早实现了保级目标。能否跟球迷分享一下今年成功的主要经验？

邵佳一：上赛季我是中途接手，最后九轮比赛拿到了15分。以这个标准而言，我们这个赛季拿到的分数还是不够的。今年提前保级，我觉得

最主要还是整个团队全力付出的结果。从董事长、总经理到所有工作人员，整个俱乐部表现出的凝聚力是我之前很少见到的，每个人都做出了重要贡献。

东方体育：如果向前看，青岛西海岸会有更高追求——比如说亚冠，而不仅仅是以保级为目标吗？

邵佳一：其实我们俱乐部的规模还比较小，没必要好高骛远。无论历史、规模、投入还是能力，我们和豪门都无法相比。像申花、泰山或者国安，他们都经历了20多年的沉淀才有今天的底蕴。我们必须认清自己就是一只保级队伍，这也是我们本赛季做得很不错的一点。未来两三年，保级依然是基础，我们要看清俱乐部的历史。今年我们是“二年级”，要追求大学生的成绩也是不现实的。

东方体育：从个人而言，你想过未来有一天能成为中国国家队主教练吗？

邵佳一：对于每一个中国的职业教练来说，国家队主教练都毋庸置疑是最高梦想。

“中超联赛现在更需要个人能力强的外援”

东方体育：你在慕尼黑1860踢球时的主教练毛勒，如今成为了你的助教。你请他来主要是基于哪方面的考虑？

邵佳一：首先他很专业，其次就是丰富的经验，包括在德国和希腊、泰国等国家的经历，这对我都是很好的帮助。

东方体育：作为一个20多年前的德甲教练，毛勒是如何做到与时俱进并带给你最新的“营养”？

邵佳一：毛勒是1990年代第一批接触电脑的教练，也是第一批给德国国家队做视频分析的人。他给原勒沃库森主帅道姆以及原德国国家队主帅福格茨都做过视频分析师。虽然已经60多岁了，但毛勒算是德国视频分析领域的开创者。所以，在经验之外，他的这种技术能力对我有更大的价值。

东方体育：你们怎么看德国足球这些年的变化？

邵佳一：时代确实不同了。现在德国足球的技术型球员越来越多，但前段时间“小猪”（施魏因斯泰格）在接受采访中说的话让我感触很深。他认为德国足球原有的精神属性越来越少了。现在德国的个体性球员多了，但团队因素在减少。

东方体育：明年的世界杯，德国队前景如何？

邵佳一：从能力来说，德国队应该

能打进八强。

东方体育：你去德国留洋的同一年，德国球员阿尔贝茨加盟了申花并取得巨大成功。但近年来德国或者德甲的球员在中超很少见，你认为主要原因是？

邵佳一：德国球员并非以个人能力见长。在中超赛场上更多是来自南美尤其巴西的球员，他们个人能力更强，这种属性也是中超联赛更需要的。

