

## 坚守

【追梦人】



## 詹可强

在安徽合肥的绿茵场上,时常能看到一个皮肤黝黑、目光锐利的中年男人,用略带沙哑的嗓音喊着跑位路线。如果不特意介绍,很少有人能认出,这就是二十年前甲A赛场上效力于上海中远队的“小和尚”詹可强。

从上海中远队的锋线尖刀,到合肥青训营里的孩子王,詹可强的人生轨迹,恰如一面镜子,映照出中国足球一个意味深长的转向。当中国足协主席宋凯的公开信呼吁更多退役球员投身青训时,詹可强早已用五年时光,默默书写着自己的剧本。

本版撰稿  
首席记者 刘闻超

“

足球不只有北上广,真正需要播种的地方,往往是那些足球土壤还不够肥沃的土地。我教的不只是怎么踢球,更是怎么做。球踢得再好,如果不懂规矩,成不了大器。



## 高詹远瞩,球星变园丁

好的青训教练  
可以影响一代人

近年来,中国足球“12岁退役”现象引人深思,不少热爱足球的孩子升入初中后,因学业压力不得不放弃梦想。在詹可强看来,学习矛盾仍是青训发展的重要制约,而化解矛盾的关键,是为踢球孩子创造更多出路。他的俱乐部现有近10名初中球员,训练时间从小学时的一周四练、五练缩减至两练,但孩子们仍在坚持,家长也给予了大力支持,詹可强也始终在为孩子们寻找多元发展方向,让他们兼顾学业与足球梦想。

此前,中国足协主席宋凯的公开信呼吁退役球员投身青训,直指中国足球青训体系断裂的痛点——长期以来,青训多依赖体校和少数职业俱乐部梯队,大量懂足球的退役球员游离于体系之外,造成资源浪费。而詹可强早在这封信发出前,就已踏上退役球员反哺青训的道路,用五年时光默默深耕,成为行业先行者。

詹可强坦言,青训教练之路充满艰辛,不仅要耐住寂寞,还要面对诸多现实难题。基层教练水平参差不齐,收入偏低,让不少有经济压力的退役球员望而却步;同时,青训教练职称评定、晋升体系不完善,部分退役球员虽有丰富实战经验,却因缺乏教练员证书等“硬门槛”难以更好发展。

即便困难重重,詹可强仍选择坚守。五年间,他能在合肥深耕,离不开当地政府和足协的支持,更源于对足球的执着与热爱。“不管是安徽足球还是中国足球,把青训做好,未来就一定会上好”,这是他的初心。五年来,他培养的孩子中,有人入选省队、有望走上职业道路,更多孩子则在足球中学会协作,收获成长与快乐。

有人问他,从职业球星到默默无闻的基层青训教练,是否觉得“屈才”?詹可强笑着否定,语气坚定:“职业球员的巅峰就那么几年,但一个好的青训教练,影响的可是一代人。哪个更有价值?我觉得是后者。”

## 范志毅牵线,奔赴合肥“拓荒”

在安徽合肥的绿茵场上,时常能看到一个皮肤黝黑、目光锐利的中年男人,用略带沙哑的嗓音叮嘱小球员们跑位路线、纠正技术动作。若不特意介绍,很少有人能认出,这便是二十年前甲A赛场上,效力于上海中远队、被球迷亲切称为“小和尚”的锋线尖刀詹可强。从聚光灯下的职业球星,到扎根基层的青训园丁,詹可强用五年坚守,在这片被称作职业足球“荒漠”的土地上,默默播撒着足球的希望种子,用行动诠释着退役球员对足球事业的反哺与担当。

安徽的职业足球曾一度陷入沉寂,成为中国足坛版图中一块令人惋惜的“空白地带”。2018年,参加当年中乙联赛的安徽合肥桂冠足球俱乐部被中国足协取消注册资格,这一事件成为安徽职业足球陷入低谷的标志性节点。此后数年间,安徽不仅没有一

支球队涉足男、女足超级联赛和甲级联赛,男子足球甚至连乙级联赛也未染指,职业足球的火种在这片土地上几近熄灭,安徽也因此被不少人称作职业足球“荒漠”。但就在这片看似荒芜的足球土壤上,依然有人坚守热爱、怀抱梦想,詹可强便是其中最坚定的践行者之一,他选择扎根于此,开启了自己足球生涯的“下半场”。

直到现在,昔日上海中远队的一些将帅在聊到詹可强时,依然习惯叫上一句“小和尚”。这个绰号承载着一代人的青春记忆,也镌刻着詹可强当年在赛场上的锋芒。那时的他,年轻气盛,速度惊人,是球迷心中的希望之星,也是对手忌惮的锋线杀手。从甲A联赛到中乙、中甲、中乙,不同级别的职业联赛给了詹可强丰富的赛场体验,也让他对中国足球的发展有着比常人更真切、更深刻的理解。职业足球的聚光灯熄灭

后,詹可强并未离开这片他挚爱一生的绿茵场,而是选择换一种身份,继续守护自己的足球梦想。

时间回溯到2021年年初,在足坛前辈范志毅的牵线搭桥下,詹可强做出了一个让很多人意外的决定——离开熟悉的上海,前往足球基础薄弱的合肥,从零开始投身青训事业。彼时,很多人不解,上海作为足球发展的前沿城市,平台更大、机会更多,以詹可强的职业履历,留在上海无论是从事教练工作还是其他相关行业,都能获得更好的发展。面对质疑,詹可强的回答朴素而坚定:“足球不只有北上广,真正需要播种的地方,往往是那些足球土壤还不够肥沃的土地。安徽足球底子其实很好,现在职业联赛中有不少安徽籍的球员,只是缺乏专业的引导和系统的培养,我想到那里,为安徽足球做点实事。”

## 育人高于夺冠,扎根青训星星之火可以燎原

初到合肥时,詹可强面临的困难远超想象。没有成熟的训练场地,没有充足的学员,没有完善的运营体系,一切都要从零起步。但这些困难并没有击退他,反而更加坚定了他扎根青训的决心。经过一段时间的适应和磨合,詹可强牵头成立了合壹青少年足球俱乐部,正式开启了自己的青训之路。从最初只有几个孩子报名,到如今俱乐部覆盖多个年龄段、拥有数百名学员,詹可强用五年时间,一步一个脚印,把俱乐部打造成了合肥青训领域的标杆,也让足球的火种在这片“荒漠”上逐渐燎原。

合肥的春夜,寒意往往还未完全褪去,暖黄色的灯光下,40多岁的詹可强总会准时出现在训练场上,一站就是几个小时。“吴文征,传球速度可以再快一点”“赵世杰,丢球了马上反抢”“刘雨东,射门要坚决”……训练场上,詹可强的声音从未停歇,他不停喊着小球员的名字,细致地指导每一个技术动作,语气沉稳而严厉。如今的

他,当年的凌厉锐气已淡去,多了些稳重与温和,詹可强常常自嘲道:“稳重可能主要是因为身材有些发福了吧。”但这份稳重背后,是他对青训事业的敬畏与负责。

作为一名前职业球员,詹可强深知基本功的重要性,因此在训练中,他对小球员的基本功苛求近乎偏执。脚弓传球的触球点偏离一厘米,他都会叫停重来;停球时的身体姿态不够标准,他会亲自示范,一遍又一遍地纠正;射门的力度和角度不到位,他会耐心讲解要领,陪着小球员反复练习。“职业赛场不会给你任何容错空间,基本功不扎实,将来什么都谈不上。”这是詹可强常对小球员说的一句话。他将自己多年的职业赛场经验拆解、转化,设计出符合儿童身体发育规律、简单易懂的训练方法,从传球、停球、射门等基础技术动作入手,严抠每一个细节,确保每个孩子都能扎实掌握。

在詹可强的训练课上,无论面对

的是基础扎实的“好苗子”,还是基础一般的普通孩子,他都一视同仁、耐心十足。12岁的刘雨东从一年级就开始跟随詹可强训练,一开始只是想通过足球锻炼身体,但在詹可强的引导和鼓励下,他慢慢迷上了足球,球技也越来越出色,逐渐成长为队里的头号射手。“我以后想成为职业运动员。”刘雨东的眼神里满是坚定,而这颗梦想的种子,正是詹可强日复一日的陪伴和指导亲手种下的。

詹可强始终坚持“育人高于夺冠”的理念,从不把赢球、拿冠军作为训练比赛的唯一目标,而是更看重比赛带给孩子们的历练和进步。“对这个年龄段的孩子来说,足球场上的挫折,往往比胜利更有价值。抗压能力的提升、团队意识的培养,对未来发展而言,远比一个冠军奖杯更重要。”他常常这样说,也这样做。2025年,在河北秦皇岛举行的国际足球精英邀请赛中,詹可强带领合壹青少年足球俱乐部夺得U14组别冠军。除了

这次比赛,当年俱乐部各年龄段队伍在安徽省外参加各类比赛50余场,还远赴韩国参加了几场邀请赛,斩获了不少荣誉。

在俱乐部的办公室里,十几个奖杯一字排开,每一个奖杯都承载着孩子们的努力,也见证着詹可强的坚守。但詹可强从未被荣誉冲昏头脑,他始终保持着清醒:“孩子们练好基本功非常重要,但高质量的比赛同样不能缺。技术再好,也要在比赛中去检验,在高强度的对抗中去实践,比赛里能把训练的内容踢出来才算数。”除了重视比赛实战,詹可强还十分注重培养小球员的综合素质。俱乐部有个不成文的规定,队员们出去打比赛,不鼓励家长跟队,很多小队员都学会了自己洗球袜、刷球鞋,自理能力得到了显著提升。“我教的不只是怎么踢球,更是怎么做。球踢得再好,如果不懂规矩、不会独立,成不了大器。”詹可强的话语里,满是对孩子们的期许。