



扫码看详细报道

从“胡达内”到胡指导，记者跟访海牛青训教练胡俊 这是一份工作 更是一种情怀

过去的2022年，岛城的足球事业取得了骄人的成绩，尤其是青岛海牛冲超成功，让青岛再次有了中超球队。成绩的取得，离不开青岛良好的足球青训氛围以及扎根一线的青训教练。近日，记者来到青岛海牛足球俱乐部，对青训教练胡俊进行了专访。

晚上7时多，青岛海牛足球俱乐部的训练场热闹依旧，萦绕着教练的喊声与哨声，足球少年在绿茵场上奋力奔跑、拼抢……十多位家长像往常一样，守在球场边，注视着孩子场上的一举一动。对于怀有“足球梦”的孩子与家长来说，一位好的青训教练意味着一切。“我很喜欢这群孩子，我希望他们都能踢出来。”从球员时期的“胡达内”到如今孩子们口中的胡教练，扎根青训的这几年，胡俊对于足球有了不一样的理解。



胡俊正在进行一堂训练课。栾丕炜 摄

有特别的关注，直到最近几年做教练之后，才深刻体会到了俱乐部在青训上的坚持，俱乐部在青训上一直做得很不错，不然不会有这么多优秀的球员往外冒。”从姜宁到刘健，从郑龙至邹正……这些年来，海牛青训的硕果累累，成绩有目共睹。海牛青训到底有什么“秘诀”？胡俊坦言，“秘诀”就在于海牛一直以来的传承精神。

海牛足球的传承无疑是海牛青训最闪耀的一张名片，在教学培养中，梯队教练大多为海牛出品，刘乐阳、矫春本、许翔等老海牛人坚守青训一线，胡俊、许翔、杨帆、刘鹏等中生代教练，以及蒲先林、王纪昊、李亮、白金波、王作震等95后或00后青年教练也逐渐成为海牛青训的中坚力量。“很多青岛足球以前的旗帜人物，退役之后转变成教练，老教练再去带新教练。相比一些从全国找教练的俱乐部来说，海牛青训更加有情怀，在这里的教练不仅仅把青训当作工作，更是把它当作一种责任。”胡俊说。

“当然，海牛青训的独到之处还在于俱乐部在选材方面的努力。”精英化培养，一直是海牛青训的亮点。俱乐部副董事长兼总经理张冬也曾明确指出，“未来在队伍建制上，不但要考虑数量，更要狠抓质量。”在体教融合战略下，俱乐部已与青岛多所学校达成合作，共同培养优质后备人才。“选好材，进行好的训练，然后针对每个人不同的特点，来进行培养，进行优化。”此外，胡俊认为，青训不仅要科学地培养孩子，青训教练也要不断学习。“教练也要不断学习，再把学到的知识施加到球队的训练、比赛和管理当中。”海牛俱乐部在教练员层面，定期组织学习《青训大纲》，并在每周邀请中国足协、青岛足协教练员讲师授课。定期召开各种研讨会和总结会，研究中国足协的最新青训政策。

从“胡达内”到胡教练的转变

38岁的胡俊目前在青岛海牛足球俱乐部担任U12梯队教练，同时兼顾青岛海牛女足的教练任务。在场下，冷静分析队员技战术动作的胡俊相比球员时期多了些老练，但在绿茵场上，奔跑起来的胡俊依旧让人看到了他“胡达内”的一面。2009年，桑特拉奇执教当时的青岛中能队，他在训练人群中相中了24岁的胡俊，兴奋地向身边人说：“看，齐达内！”以后见到胡俊，他便总唤胡俊“齐达内”，“胡达内”的称号由此而来。

可以说，球员时期的胡俊起点很高，从7岁起就跟随现青岛贝莱特二队主教练张全利训练，青年时期更是早早进入了国家青年队。职业生涯阶段，在中能时期，胡俊曾长期稳坐中超主力，从那时起，胡俊的名字深深印刻在了岛城球迷的记忆中。然而，高光过后，胡俊就一直受伤病影响，职业生涯在34岁终止，而胡俊进入职业队的第一个球衣号码也是34号。谈起自己的职业生涯，胡俊坦言，相比一般的青训教练，要好一些，但也有不少遗憾。

职业生涯末期，胡俊已经开始为自己的教练生涯作准备。2015年，频繁的伤病让胡俊来到预备队，他向俱乐部申请兼任教练，很快得到了批准。从不熟练到得心应手，多次带训练课的胡俊不断汲取经验，这也为他退役后无缝衔接正式上岗成为教练奠定了基础。“俱乐部一直对我很不错，也给我机会，我在退役后几乎无缝衔接，接手了当时U21队伍，开始带队训练。”胡俊说。

让青训更加与实战结合

拥有着国内、国外职业生涯经历的胡俊，把大赛经验也带到了青训场。“中超、中甲、中乙我都踢过，我会从一名球员的角度，来给各个阶段的孩子提供一些建议。”在训练中，胡俊也深知实战的重要性，如何在实战的激烈对抗中做出动作，是胡俊在训练场上特别强调的一点。而这种更加偏重实战的训练方法，也让他带领的球队在大赛中取得了意想不到的出色成绩。



去年，胡俊带领的海牛U21梯队取得不俗成绩。

去年，全国U21联赛临时开打，留给各参赛队的准备期并不长，接到通知后，青岛海牛重新组队，少帅胡俊临危受命，带领着这支平均年龄最小的海牛U21队出征。“希望他们拿出初生牛犊不怕虎的勇气，在新的舞台上完成真正的升华。”赛前胡俊说。5场比赛打入10球、拿到10分，赛前并不被看好的海牛队接连战胜多支中超梯队，成为唯一一支晋级8强的中甲青年军。当球迷们对这支U21抱有无限期待时，胡俊则冷静说道：“他们还需要经历更多大赛的磨练。”

“由于疫情，这几年国内缺少了不少高强度的比赛，而队员们的水平还是需要真正的比赛去检验。有些球员在某些场次踢得确实不错，但依旧不够稳定。”胡俊说。每个教练都希望自己的队员能登上更高的舞台，踢上更高级别的联赛，胡俊也不例外。但有着无数大赛经验的胡俊也明白职业赛场意味着什么，“职业赛场的竞争会更加激烈，要想踢出来，不仅仅要有能力，还要有机遇与运气。天赋、自律、伤病等等因素决定了球员能走多远。”

海牛青训的“秘诀”

出身海牛，高光时刻在海牛绽放，这位土生土长的“海牛人”穿上教练战袍的那一刻，胡俊对海牛的青训文化有了更深刻的感触，“在一线队的时候，对青训没

中国足球需要更多青训教练

当前，中国足球正处于“寒冬”当中，谈起中国足球的未来，胡俊坦言，还是要从青训抓起，需要更多好的青训教练扎根一线。

“中国足球的选材面还是不足，但是要形成大面积的选材，就要有更多的家长引导孩子去踏上绿茵场，更早点去接触足球，这样才能更早发现孩子是否喜欢足球。”胡俊说。另一方面，中国足球需要培养更多好的青训教练，并且让他们愿意投身于青训。“哪怕是因为伤病等因素早早退役的运动员，他们的水平也很高，他们能够更好地做示范，更好地理解技巧的运用，他们去教七八岁的孩子踢球，对于孩子的帮助是巨大的。”“当然，这也需要给他们一个稳定的执教环境，提高待遇，让他们踏踏实实地去培养孩子。”最后，胡俊也表示，中国足球需要进一步与外界进行多层次的交流，“让国外的教练进来，让咱的教练多出去，去国外交流学习。”从一名青训教练的角度，胡俊说出了自己对中国足球未来的想法，“虽然真正做起来会有难度，但我认为这是中国足球未来比较正确的发展方向。我相信，中国足球会越来越好。”

观海新闻/青岛晚报 记者 栾丕炜

殷铁生卸任主教练 海牛新赛季洋帅带队



殷铁生率领球队实现从中乙到中超两年两连升。

本报2月12日讯 12日下午，青岛海牛俱乐部宣布功勋主帅殷铁生正式卸任球队主教练，俱乐部将会选择外籍教练带队征战新赛季的中超联赛。率队从中乙到中超两年两连升，在殷铁生的带领下，青岛海牛取得了骄人的成绩。

2022年11月，66岁的殷铁生率海牛队冲超成功，成为率队冲超最年长的中甲主帅，他也是那一年的中超中甲中乙三级职业联赛最年长的主帅。时针拨回一年前，他带领在中乙蛰伏五年的海牛队夺冠冲甲。殷导与海牛队的缘分绵延多年，极为深厚。三次出任球队主帅，是球队史上第一人，在中国足坛也是一段佳话。

双方的缘分开始于2005年，彼时已成为山东足球和长春足球教父的他，首次执教海牛便是三个半赛季，直至2008年调任国奥。殷导执掌海牛帅印期间，球队扭转了年

年保级的窘境，成绩步入中超中上游，选拔了郑龙、姚江山、邹正等一批小球员入队，队中的年轻球员姜宁、刘健等也日渐成熟，并入选国家队。2016年，殷铁生以“救火教练”的身份回归，第二次执教海牛，在他的细心雕琢下，孙旭、王子铭、钟义浩等小将快速成长。2021年，主帅第三次出任海牛主帅，帮助俱乐部和球员实现理想和目标的同时，也弥补了第二次执教未能带队保级和冲甲的遗憾。作为海牛重返中超的功勋教练，殷导在海牛队创造了多项纪录，他也是迄今执教球队场次最多的主教练。

海牛俱乐部副董事长兼总经理张冬肯定并感谢了主帅两年来的付出，“殷导在足球圈内德高望重，功勋卓著，事实也证明俱乐部当初选择殷导的决定是正确的，也非常感谢殷导两年来对职业队和俱乐部青训的付出。”

(观海新闻/青岛晚报 记者 栾丕炜)