

青春海港

“中国罗本”退役，下一站青训

效力上海海港队9个赛季的老将于海上周宣布了退役的决定，不过对于他而言并不会离开绿茵场，未来他将担任海港U21青年队助理教练，投身青训。

青年报记者 张逸麟

1月5日，于海完成了一线队的最后一堂训练课，随后向全队进行了告别。于海表示：“首先我要特别感谢海港俱乐部自始至终给予我的信任。此时此刻，我很感慨也很激动，今天我在这儿向全体工作人员，当然还有你们这些一起奋战了这么多年的亲密战友告个别吧。希望今后大家继续发扬海港精神，努力拼搏为上海为中国足球作出更多的贡献。也希望我们海港俱乐部继续取得更多荣誉、继续勇攀高峰。”同时于海也表示自己将加入到海港U21青年队的教练组，未来会静下心来更多地学习和磨炼自身的水平，希望将来能够成为一名合格的教练。“相信不远的将来我们能够再次相见！谢谢大家！”

于海出生于河南洛阳，2007年1月至2008年留洋荷兰球队维特斯。2008年7月，于海加盟陕西中新浐灞（后先后变更为贵州人和、北京人和）。上港集团接手球队的第一个赛季，于海便转会加盟了海港队。也是在这一年，于海在亚



于海转战青训。

洲杯小组赛国足与沙特的比赛
中任意球破门，帮助国足以1:0
绝杀沙特，打破18年不胜沙特

的魔咒。

在海港队效力的9个赛季
中，于海共为球队出战225场比

的是王燊超和吕文君，特别是吕文君，几乎打过除了门将之外的所有位置。其实于海也是个多面手，从早年的锋线快马，到之后与蔡慧康一起搭档后腰，最近几个赛季则开始出任边后卫，可以说位置是越来越靠后。而为了满足球队和主帅的战术需求，于海也是任劳任怨，哪里需要就奔赴哪里，展现了非常出色的职业素养和全能技术。另外在国家队方面，于海共为国足出战71场，打入11粒进球。

对于自己能够在37岁这样的年龄退役，于海表示非常感谢海港俱乐部这么多年对自己的关心以及信任，另外一方面也感谢球迷朋友们的支持和照顾。“我非常幸运，也非常荣幸能够跟随海港俱乐部赢得三个冠军的头衔，这也是我人生中最大的成就，也是我将来美好的回忆。”于海表示，“虽然从今天开始，我离开了一线队，但是我并不会离开绿茵场。”转换战场，继续足球梦想，于海开启了人生新的征程。

谢谢您，奚志康指导



奚志康（右）退出一线。

青年报记者 张逸麟

本报讯 休赛期往往伴随着离别，除了老将于海退役之外，另一位球队功勋也将告别。据俱乐部新闻官赵昊晨表示，在俱乐部工作了十年的奚志康指导，由于年龄的原因，退出了一线，新赛季无法继续与海港一起再战斗了。

目前，奚指导已在崇明协助徐根宝，带领2005-2006年龄段小队员备战、参加全运会的比赛，继续发挥余热，为上海足

球继续培养、输送后备人才。

奚指导在海港队10年的工作期间，曾担任过俱乐部的执行主教练、代理主教练、领队兼助理教练并长期担任海港一线队党小组组长等职务。奚指导为人宽和，待人真诚，勤勤恳恳，兢兢业业，深受历任外教、全体队员和工作人员的尊重和爱戴。

以一个中超冠军作为离别的礼物，奚指导也感到非常欣慰。谈到过去这个赛季，奚指导表示，“年初外教团队到位后，需

要尽快了解球队方方面面的情况，作为我们中方教练来说，也可以尽自己所能给予帮助。另一方面，我也想争取和这个团队一起再拿个冠军，如果可以实现的话，那也是上海球队第一次二度染指国内顶级联赛冠军。这样离开也算有个比较圆满的交代。”

在根宝崇明基地开始一段新的旅程，奚指导也是跃跃欲试，目前他负责基地2005-2006年龄段球队。奚指导表示，经过几周的熟悉，队里的小球员基本都认识了，自己也在观察和总结，看看队伍相比其他外省市队伍有哪些优势和不足。对于小球员们，奚指导希望多给他们一些鼓励和动力，同时也要保持耐心，“足球是需要天赋，但要想真正持续提高，还是要靠数量的堆积，脚下触球的时间久了，感觉自然好。哪怕是奥斯卡，他年轻时候肯定也有这样的过程。”

为了上海足球奉献了数十年，奚指导也期待上海足球越来越好，他也希望辅佐根宝，继续为上海培养更多的足球人才。“徐指导向来很看重队员的态度，只要你态度好，队伍的大门就为你敞开。当然，人员上还在不断调整，包括队员的选拔，这些都是为了上海足球本身。”

海港青训：系好第一粒纽扣

青年报记者 张逸麟

本报讯 2024年元旦假期期间，海港俱乐部各青训梯队开展了主题为“系好第一粒纽扣”的感恩教育活动。梯队队员们通过撰写家书、分担家务等多种形式，表达自己对于亲人默默付出与支持的深深感恩，也将过去一年的进步与时刻牵挂自己的人们分享。

作为青训梯队的一员，相较于同龄人来说，全年几乎无间断的训练和赛事使得小球员们更有机会与家人团聚，更多的时候他们只能通过电话、视频向父母、亲友报一句平安，缓解思乡之情。俱乐部引导小球员们将自己收获、体会与成长的点滴，用书信这种传统而又温情的形式传达给父母、亲友，“一封家书”已经成为海港青训的一项传

统活动，不断拉近着小球员和家人之间的距离，家人的支持，也让追梦的球员们有了更多前进的力量。

部分离沪归家的梯队队员则自觉分担了扫地、洗碗等力所能及的家务，有些为家人送上了精心挑选的礼物，还有的在一番忙碌之后，为家里团圆饭的餐桌添上了自己的拿手菜。每个人都以自己的方式表达对亲人的情感与谢意，也对“感恩”有了更深刻的理解。

在青训体系建设工作中，海港俱乐部始终秉持“踢球先育人”的教育理念，在帮助年轻一代提升球技的同时，帮助其不断提升个人综合素质，真正做到“系好第一粒纽扣”，助力每一名小球员“做好人，读好书，踢好球”，在逐梦路上展现自己的青春风采。



海港U19成员合影。