

王霜的武汉3月

独家揭秘

为备战东京奥运会女足亚洲区预选赛附加赛与韩国女足的比赛，从4月2日到4月30日，中国女足在苏州展开新一期集训。4月10日，中国足球队官方发布了补召王霜、吕悦云、姚伟三名武汉国脚的公告。目前，王霜、吕悦云和姚伟等三名武汉籍球员已抵达苏州，三人核酸检测结果均为阴性，持“健康码绿码”的王霜已经开始正常训练。

专题撰稿 特约记者 戴帆

“女足训练没抛下我，现在心态变平和了”

4月10日，苏州防疫部门告知女足国家队，三名球员核酸检测结果均为阴性。在确认无人感染后，根据江苏省相关部门疫情防控要求，目前持“健康码绿码”的王霜已经开始正常训练，持“健康码黄码”的吕悦云和姚伟将按照规定在酒店房间内隔离观察七天，其间按照教练组的安排进行恢复性训练。

这次女足奥预赛，本来是在武汉进行，但是因为疫情，不得不改到南京；还是疫情的原因，奥预赛又改到到澳大利亚进行。因为王霜是武汉人，身处疫情最严重的地区，她无缘这次奥预赛大名单，意外无缘奥预赛，王霜没有自暴自弃。隔离在家，王霜自己制定了训练计划，每天上下午各练习两小时，甚至有时还会加练。在社交平台上，球迷们看到了王霜的抗疫生活。在家中垫上练习盘球，在天台上进行皮条接球训练，在小区步道上与效力中乙的表哥演练传接球配合，甚至还开着视频会议软件，与队友进行“云训练”。一系列

“居家锻炼”视频，指导人们如何在家进行简单的体育锻炼。戴着口罩、独登高台，王霜的脚法依然轻盈灵动，盘带、对墙踢球、高空颠球甚至还有跳绳等体能训练，一时间成了“网红”。值得一提的是，尽管之前未归队，但国家队也一直关注着三位武汉球员的状态。主教练贾秀全专门建立了一个微信群，定期在群中了解三人状态。

“疫情刚发生的时候，主教练还是特别希望我们三个能回到队伍当中，为了我们三个来自武汉的球员能够回到队伍中去，尽全力和各个机构协调。但是在当时封城的情况下，没有那么容易解决。贾秀全主教练对我们三个人的关心，让我觉得没有被放弃。大家每天都会按照主教练布置的训练计划进行一些简单的身体训练，一周七天的训练计划都会发在群里面，大家也会讨论关于基础动作和身体状况的一些问题。”王霜说。

“以前的我比较焦虑和焦急，但通过被动地隔离了两个半月之后，我整个人

的想法跟以前不一样了，变得更看得开一些。现在我能够保持比较平和的、顺其自然的一种心态。在身体体能这方面，这两个月之后肯定没有在俱乐部和在国家队的时候，能够那么系统地保持非常不错的体能状况。但从心态上面来说，我的心态还是挺稳定的，因为主教练有跟我沟通过，让我不要放弃，保持好心态，不要着急，咱们一定能赶上奥运会预选赛附加赛。另外，在疫情的这段时间里，虽然说这两个半月一直在家里待着，哪里都去不了，但每天跟家人在一起以游戏的方式去训练，还是过得蛮开心、快乐的。”

“贾指导对我们很关心，心态和精神决定奥运会资格”

在武汉封城期间，贾秀全对王霜她们还是比较关心，经常沟通。贾秀全一直告诉她们不要着急，要有信心，不要放弃自己，教练组一直在争取让她们回到队里。王霜说：“当主教练能跟队员说话的时候，我内心想法是很踏实的。我知道自己的主教练没有抛下自己，也在不断全力争取让我们归队，我蛮感动的。”王霜表示，现在归队之后，接下来的重心就是奥运会，希望跟着团队，跟着教练组，目标进军东京奥运会。

谈及现在的心态，王霜说：“从第一阶段打完与澳大利亚的小组赛后，大家的心态上更加自信了，也更加坚定我们能够进入东京奥运会的目标，

大家的身心以及各方面都是放松，且充满自信的。我们大家自己都知道接下来的目标是什么，包括接下来对韩国的那两场比赛，对于我们来说是有多么的重要，所以大家都在互相加油打气，不敢放松。即使是疫情当前，也挡不住我们。”

王霜是武汉人。关于武汉，关于中国女足，王霜心里有两个希望：“一个希望就是，我们武汉能够在未来越来越好，希望大家还是一如既往地去武汉旅游，不要嫌弃我们。再一个就是现在回队了，能够和我们的团队、教练组一起为进军东京奥运会，拿下韩国的比赛。”

四年前的里约奥运会预选赛，王霜在第二场对阵朝鲜女足的比赛中，

在伤停补时打入点球，帮助球队逼平对手，拿到关键的1分。两战1胜1平的中国女足随后连克日韩，成功在残酷的“6选2”名额之争中突围，时隔八年重返奥运会。

“我觉得时间过得特别快，我的第一次奥运会，20岁，现在我已经24岁了，在承受能力等各方面条件也会比那时候好一些，包括现在整个队的训练、各方面的状态，精神状态都是要更好一些。觉得最关键的还是心态和精神状态，决定那个奥运会（资格）。”王霜说。如果能如愿打进奥运会，王霜说：“其实还是很希望在奥运会当中取得进球，再一次去证明自己，去展现出自己真正的实力出来。”

得知能够归队的反应——

“那晚兴奋得睡不着”

疫情发生之后，王霜积极为家乡捐款60万元。“我的所有成长都是家乡给的，这个困难时刻理应站出来支持家乡，这让我觉得这十几年的足球生涯是有价值的。”捐款之后，王霜说。此外，王霜还参加了蚂蚁森林音乐会组织的一次直播，并表演了花式足球，一分钟颠能量球玩偶106次，并提议球迷们为中国女足开展公益林浇水。

尽管没有赶上第一阶段的预选赛，但是对阵韩国的附加赛，王霜肯定能够参加，值得一提，为了让王霜她们能够赶上比赛，贾秀全特意要求比赛推迟到6月份，“球队在澳大利亚小组比赛完之后，当我们听说第一个延期是在4月份的时候，作为教练组，包括队员，就提出了强烈的反对。我们能够在6月份，这样就能够返回我们自己的主场，球队中武汉的三名球员都可以去踢，这对于中国女足的实力来说是一种恢复，大家一起完成冲击奥运会。”贾秀全说。

贾秀全在武汉“解封”前数天，发信息给王霜。他告诉王霜，身体要恢复好，心态也很重要，“希望归队之后，能从心理心态上，能有一个变化，大家一起努力。”谈到归队的心情，王霜说：“等了70多天。5日到6日的时候，领队就跟我们说让我们做好准备，8日武汉解封就会派车到这边接我们回队伍，

让我们做好准备。我们都提前准备了苏州那边的‘健康码’，知道能够归队，那天晚上都兴奋得没睡着觉。”

武汉解封的第一天，中国足协派出车辆接三位国脚，“先派车6点半接的我，7点再去姚伟家，7点半到的吕悦云家，我们准时8点从武汉出发到苏州，下午5点左右到的苏州酒店。特别开心，能够回到国家队见到姐妹们，再次见到贾指导，所以蛮开心，没有觉得特别累。”到了苏州之后，按照规定，三位国脚要接受核酸检测，核结果均为阴性。在确认无人感染后，根据江苏省相关部门疫情防控要求，目前持健康码绿码的王霜将开始正常训练，持健康码黄码的吕悦云和姚伟将按照规定在酒店房间内隔离观察七天，其间按照教练组的安排进行恢复性训练。

“我们本着对王霜、姚伟、吕悦云的健康着想和负责任，和苏州政府的防疫工作和防疫条例去做。在核酸检测都正常的情况下，她们还有一个血清测试，等到这个结果出来之后，我们再看根据当地的防疫情况和防疫要求去做下一步工作。虽然我们住在两个楼，但是我们大家的心都在一块。我们经常通过视频去了解情况，现在大家都很好，最后归队的王霜、姚伟、吕悦云她们都很健康。”主教练贾秀全说。



王霜在直播平台展示自己的“宅家”训练

经历这次疫情，王霜坦言自己的心态成熟了许多