

## 上海女足蛰伏东方绿舟，水庆霞——

## “妈妈球员更有责任感”



结束了长达三个多月的封闭训练，上海女足在5月恢复了正常放假。弗兰妮和班达两名外援仍被困在各自的祖国，无法归队，唐佳丽、张馨和方洁三位国脚暂时结束了国家队集训，回到基地报到。对于上海女足而言，现阶段的首要任务是调节情绪、预防伤病，为不知何时到来的新赛季打好基础。

本版撰稿 本报记者 徐杨一凡

## “对自己负责也是对人负责”

不同于疫情暴发期间的“全员戒备”，如今的东方绿舟基地似乎回到了往日的悠闲，严格的封锁已经基本解除，在经过两次体温测量并且核实预约情况后便能进入基地。

即便如此，长期驻扎在基地内的运动员们也没有完全放松警惕，不少人依然会在基地内佩戴口罩，就连在食堂吃饭时也不例外，尽可能保护自己，也不为他人添麻烦。

此前，为了保证各运动队的安全与健康，东方绿舟基地曾对人员出入做了极为严格的限制，不仅外人难以随意进入，连球员和教练们也不得不在基地过上了“与世隔绝”的生活。尽管日子有些枯燥，但在运动员们眼里，特殊时期还能和往日一样进行正常训练，已经是一件再幸运不过的事了，至于其他的念头，忍忍也就忍了。

这样的封闭训练一直持续到5月初。随着上海疫情渐趋平稳，上海女足在劳动节迎来了为期三天的假期，姑娘们终于被准许离开基地自由活动了。不过，久违的“放风”并不意味着哪儿都能去，为了最大程度降低风险，教练组规定队员们假期中不能离开上海，并且叮嘱大家外出时做好个人防护工作。

对于多数家在本地外的姑娘们而言，这样的要求当然很容易满足，离家一个多月，要聚事当然是先和家人好好聚一聚。至于那些独自来到上海踢球的队员，虽然她们解不了思家之情，但也都能够以大局为重，纷纷对这样的要求表示了理解，有的索性就留在基

地修身养性，也有的和情同姐妹的本地队友回了家。

“我反正三天哪儿也没去，光在家里睡觉了。”主教练水庆霞笑道，她这么做一是出于对待疫情的谨慎态度，二是因为三个多月的封闭训练着实叫人的身心都有些疲劳。

结束短暂的“五一”假期后，上海女足的放假安排逐渐恢复到了往日的状态，队员们每周都能有一天半左右的时间回家或是外出逛街。“但大家出门的时候还是都很小心，不会去有危险的地方。”水庆霞对姑娘们的自觉性感到欣慰，“毕竟既要对自己负责，也要对基地里的其他人负责。”

聊起今年的新冠肺炎疫情，人们总难免会拿17年前的“非典”疫情来做比较。水庆霞的记忆中，“非典”时期的上海似乎并没有太森严的戒备，因为当时上海的病例不是很多，再加上资讯的传递远没如今这么发达，大家对疫情的紧张程度也不及当下。“非典那阵子有球队正好在重灾区广东封闭集训，因为一直被关着，也不知道外头疫情居然那么严重了，直到结束集训，到了机场才吓一跳。”水庆霞回忆道。

无独有偶，今年疫情暴发初期，上海女足刚好在葡萄牙进行拉练，对国内的情况并不十分了解。当再有人提醒回国时要戴好口罩，大伙儿虽然照做了，心里头依然将信将疑，直到1月23日结束冬训回到上海，看见机场口罩遮脸、神色严肃的人群，姑娘们才意识到事情的严重性，而也正是那一天，武汉宣布封城。

现阶段保持一天两练——

## 强度降低，重点防伤病

开赛日期未定带来的另一个问题是赛程的安排同样充满变数。去年，为了给女足世界杯让路，以往分布在大半年间的女超联赛曾被压缩到7月至9月间举行，八支队伍在71天时间内结束了14轮比赛，密集的赛程和酷热的天气不仅考验了球员们的体能和毅力，更是增加了伤病的可能性。彼时曾有业内人士吐槽这赛程“比魔鬼还魔鬼”，唯恐在未来会再度重演。

从今年的特殊情况来看，姑娘们或许将再度遭遇密集赛程的磨练，一方面联赛扩军，比赛轮次多了四轮，另一方面全国女足锦标赛和女子足协杯也尚未举行，不知这两项赛事是否有变动。不过，有队员表示，因为有孙雯这样的原女足球员担当足协副主席，自己并不太担心会出现极为困难的赛程安排。

当然，不论联赛何时开始，训练和备战还得一丝不苟地展开。无奈受疫情影响，球队暂时很难找到合适的对手进行热身，通过比赛调整状态。不过水庆霞

表示，球队接下来会有这方面的考虑。

现阶段，上海女足基本一天两练，上午在健身房做力量训练，下午在球场进行一些基础的对抗练习，“现在的首要任务是防止伤病出现。”水庆霞说，“训练会在保证一定强度的情况下稍微轻松一点。”

虽说联赛的停摆令人困扰，但对于闫锦锦、缪斯雯、杨家琳、杨文琦等七位队员来说，这反倒给了她们充足的准备本科入学考试的时间。今年，这七位适龄队员和效力上海申花的朱辰杰、蒋圣龙两位小将一样，获得了保送华东政法大学法学专业的资格，根据体育总局的要求，像他们这样保送非体育学类专业的运动员还需要参加文化单独考试。

据了解，这场考试将在6月6日和7日两天举行，包含语文、数学、英语和政治四门科目。“如果联赛已经开始了，那还挺麻烦的。”水庆霞解释道，“考试正好在周末，联赛也在周末，不管怎么样都会对球队和队员有影响。”



## 很难找对手热身，女超复工较简单

目前，全球范围内停摆的体育赛事正逐步复苏，德甲和韩国K联赛均已重启，西甲和意甲也确定了复赛时间，但中国各级男女组联赛的启动日期仍暂无定论。

此前，中国足协曾向国家体育总局递交了6月底重启中超联赛的申请，在被初次申请被驳回后，更细化的开赛方案至今尚未得到批复。这意味着中超联赛6月重燃战火基本无望，甚至不排除9月才能举办的可能性。

同样的，女超联赛也暂未下达何时鸣哨的通知，尽管有的球队已经开始依照6月下旬复赛的安排备战，但

各队都还没有收到官方说法。

“以往每年联赛开始前，我们都会先在昆明冬训，通过比赛调整状态，再加上两三周的准备期，便能较好地迎接新赛季。”水庆霞介绍道，但今年情况特殊，队员们从年后收假归队至今已经进行了近四个月的训练，再加上很难找来一些合适的对手打热身赛，大家训练再认真，也不可避免地会出现心理与生理的双重疲劳。这其中最大的困扰或许是，不知道联赛究竟何时才能开打，不知道这样的日子到底还得坚持多久。

这样的情况之下，有教练组成员

开始担心新赛季女超联赛将以赛会制的形式开展。不过，对于仅有10支参赛队伍，就算全部遵循主客场制也不过就18轮比赛的女超联赛而言，赛会制似乎并非一个难以实践的选项。

在水庆霞看来，女超联赛目前球队较少、关注度较低的劣势，在制定复赛计划时，或许反而成为了优势，无论是空场比赛还是针对入场观众的严格限制，实行起来都较男足赛事容易不少。

## 疫情期间的“降薪”赞成“妈妈队员”复出

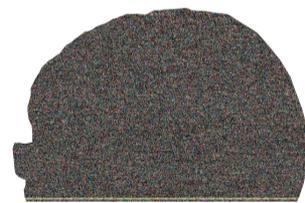
5月初，中国足协向各俱乐部发去了疫情期间实行降薪的指导方案，倡议自3月1日起至联赛开始前，球员临时降薪30%至50%，但这一提议目前只有新疆天山雪豹、大连人等少数几支球队响应。

据了解，上海女足方面并未有过相关探讨，队员们在疫情期间的待遇也没有什么变化。一方面，姑娘们自1月底开始便在东方绿舟基地集训，几乎没有休假，另一方面，女足队员的工资原本就与男足不同，也很难再有压缩的空间。

女足与男足不同的，还有家庭与事业之间的抉择。在役男球员已婚已育是常态，但结了婚的女足球员却很少见，更不用说“妈妈级”选手了。张馨是一个特例，她在上赛季产后复出，随后凭借自己的努力

获得了国家队主教练贾秀全的赏识，如今在球队中占据了一席之地。张馨的经历也让越来越多的女足姑娘开始考虑起在退役前解决自己的终生大事。据她透露，在国家队集训时，不少队员都来向她咨询婚育相关的事情，这令她有些惊讶。

除了张馨，上海女足的邱芳芳也是一名“妈妈级”球员，她目前正在跟随球队进行恢复训练，期待在新赛季重返赛场。水庆霞很支持这样的个人选择，“有这个实力，生完孩子还想回来踢球的，我们当然欢迎。岁数大一点，可能更有责任感。”她笑道，“有了孩子要养，赚奶粉钱的动力也更足了。”



本报记者 陈嘉明 摄