

## 执教上海大学高水平女足队

## 浦玮：用“专业”耕耘校园足球

一年前，浦玮作为上海大学高水平女足队的教练，在大学生足球领域耕耘。上海大学历经两年高水平足球运动员招收，组建了一支高水平女足队伍，并专门聘请浦玮担任教练，借助她的经验以及对足球的理解，提升球队的整体水平。

当时，浦玮说，最重要的任务是“帮助队员们培养良好的习惯”。比如，在比赛中，良好的习惯体现为迅速的逼抢、果断的射门、及时的传球和默契的团队配合，浦玮称之为“有智慧地拼搏”；在训练中，良好的习惯指的是整齐的物品摆放、有序的热身和百分之百的投入。浦玮始终在强调整体，尤其是对于一支刚刚成立的队伍而言，良好的习惯是最快培养团队意识的方式。

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

独家  
专访

2020年11月18日，浦玮率队参加上海市大学生足球联盟联赛，算得上其在大学生足球领域的执教首秀。虽然输多赢少，但浦玮并不在意。这支队伍很年轻，需要更多的时间进行磨合。每场比赛后，浦玮都会先回顾一遍比赛视频，记录满满一页的笔记，总结球队在每一个攻防环节的不足。隔天，浦玮会带着队员们一起回顾比赛，指出问题、解决问题。

如今一年过去了，浦玮再次率队参赛。和之前一样，她一如既往地尽心尽力。第一个比赛日，所有队伍悉数亮相，上大女足的比赛时间是下午3点，而浦玮早上9点就到了。站在球场的护栏外，浦玮观看了所有对手的表现，做到心中有数。之后的每一个比赛日都是这样，浦玮会自己开车提早赶到，队员们随后乘坐学校的大巴抵达。

浦玮和队员们走得很近，热身的时候大家有说有笑。作为女性教练，她很容易和女孩子们共情，所以很聊得来。一次分发参赛证，浦玮仔细端详着每个人的证件照，边看边点评：“哎哟，这是哪个大美女！”惹得球场上笑声不断。不过，临近比赛，浦玮马上收住所有人的笑声，认真布置任务。

结合这一年的经历，我们与浦玮的聊天内容变得更加具体。浦玮详细讲述了她的执教理念，讲述了她期待传达给年轻球员的讯息。作为曾经“铿锵玫瑰”的一员，浦玮以专业的眼光阐述了对于中国女足的看法，从中也能看到她所坚持的执教理念。



——谈高校足球——

## 形成风格 完成质变

时隔一年，浦玮麾下的这支年轻队伍成熟了不少。不论是球员的技战术表现、球队的团体配合还是最终的比分，一切都在往好的方向发展。在浦玮看来，有很多令人欣喜的变化正在发生，这是教练员最乐意看到的。

**东方体育：**如今带队一年，参加的比赛有哪些？

**浦玮：**满打满算，执教这支队伍已经有一年多的时间了。2020年底我们第一次参加上海市大学生足球联盟联赛，今年上半年参加了联盟杯赛，如今再次参加联盟联赛。三次比赛下来，能够很明显地看到球队的成绩和表现在逐步提升。

**东方体育：**从训练和比赛中，你觉得球队最大的变化在哪里？

**浦玮：**我看到了她们的成长和进步。平时训练中，我在细节上抓得比较严，希望在思想上、在战术上对队员们有所引导。以这次比赛为例，球队目前进行了三场比赛，取得2胜1负的成绩。一年前我们一胜难求，相比之下有了很大的进步。更重要的是在比赛内容

方面，我觉得球队的打法开始呈现整体性，队员的执行力也变得不一样。

**东方体育：**一年来和上海市各高校女足交手，你如何看待现在的大学生足球？

**浦玮：**女子足球方面，我觉得球队之间的强弱区分还是比较明显的。上海体育学院、东华大学、同济大学这些比较强的队伍，已经具备了足够的阵容深度，并逐渐在全国女甲、女乙联赛站稳脚跟。对于我们这支组建两年的球队而言，客观层面实质性的差距是存在的。

**东方体育：**你目前对于这支球队的期望是怎样的？

**浦玮：**我觉得专注于自身的成长与变化是非常重要的。对于一支高校球队而言，固定的球队风格和稳定的新老交替是必要的。考虑到学生还有自己的学业，我们每周的训练量是恒定的，所以我告诉队员们，在训练之中要注重“质”的提升。今天练一个半小时，那么每一分钟都要全力以赴。比赛有90分钟，每一分钟都不能松懈。

——谈训练理念——

## 基础不打好，整体配合无从谈起

队伍慢慢成熟之际，浦玮也在逐渐改变。今年，她参加了2021年亚足联/中国足协A级教练员培训课程，进一步充实自己。如今，浦玮不再强调“习惯”，而是强调“专业”。她认为，比赛比分更重要的是比赛内容的呈现，而球队发挥的好与坏体现在每一次触球、每一次对抗之中。她愈发注重细节，并将自己曾经获得的经验倾囊而授。

**东方体育：**聊一聊训练吧，怎样在细节上比较严格？

**浦玮：**对，我指的是传、停、控、带这四项足球基本技术。从专业角度看，我觉得这是衡量球队实力最基础，也

最重要的四个环节，因为所有的攻防对抗和战术执行都要依赖个人技术才能实现，以练好个人基础才能形成一支球队的整体打法。如果队员停球停不好、带球带不动，那么整体配合就无从谈起。

**东方体育：**在你看来，如何才能提升个人技术？

**浦玮：**我们一周会进行四次训练，其中有一节课会专门进行身体训练。很多问题的根源往往在于身体能力跟不上，所以没办法很好地展现技术能力，所以身体训练课是十分必要的。技术能力的改变是需要身体素质的改变才能去完成的。

**东方体育：**关于个人技术的训练，

具体怎么实施？

**浦玮：**比如步伐训练、移动训练，我会特别注重这些细节。启动时的脚步该怎么做，落地是单脚落地，还是双脚、前后脚，还有争顶头球的时候该注意什么、该怎么顶，这些都需要专业的知识进行灌输。

**东方体育：**这些技术都需要比赛来检验。

**浦玮：**是的。比赛中我其实不喜欢对她们踢球方式进行干预，她们在比赛中需要学会自己做主。但是每一次攻防结束后我都会告诉她们哪里出了问题，更专业、更合理的方式是什么，接下来她们也许会有更好的行动。



本版摄影 本报记者 吴钧雷

——谈中国女足——

## 看山顶时别忽略山脚

自从退役之后，浦玮经常在女足比赛中担任解说嘉宾。比如今年的全运会和联赛，浦玮一直以解说嘉宾的身份参与其中，分享她的看法和见解。关于目前的中国女足，浦玮认为，只有当每个球员的技战术能力和团队配合意识处于同一频道，才能最大限度地发挥出应有的实力。

**东方体育：**此前你一直在解说女足联赛，你觉得目前女足的整体水平如何？

**浦玮：**聊职业队的话，我觉得现在的女孩子对于足球的理解还需要更深刻一些。看了一些女足比赛，我觉得其中有一些问题是不应该发生的，最终还是发生了。比如上海与江苏的半决赛，最后那一粒点球不应该出现的。在对手背身、没有威胁的情况下去犯规，道理上说不通。

**东方体育：**面对关键时刻，球员的紧张心态也许会影响到发挥？

**浦玮：**对，我既当过球员也当过教练，发现无论教练在场下怎么喊，球员最多能听进去百分之十。换位思考一下其实是可以理解的。运动员在场上总是会有那种想拿下比赛的欲望和热血，往往会导致一些冲动的行为出现。

我们只能从山下解决，她们需要从训练中进一步透析、反思比赛，学会理性地做出正确决策。

**东方体育：**亚洲杯马上要到了，你如何看待水庆霞上任中国女足主教练？

**浦玮：**如果我是运动员，现在在水导上任，她作为资历颇高的女性教练，曾经也是中国女足队员，从心态上我会很认可这样一位教练来带领我们。她有类似的成长经历，具备一定的认知高度，同时会提升队员的认可度，这对于整支球队的关系建立奠定了很好的基础。

**东方体育：**从整体水平角度，你如何看待中国女足的未来？

**浦玮：**中国女足和世界强队的差距还是在个人的技战术能力上，我还是很看重这一点。我们有很优秀的球员，但判断队伍强弱的关键，不在于最好的球员实力如何，而是最差的球员实力如何，这决定了一个队伍的下限。要想在比赛中发挥出所有本领，每个人的技战术能力和团体配合意识必须处于同一频道。所以，能力越平均的队伍，往往更容易做到。中国女足的未来在于每个人都要变强，而不是最优秀的运动员有多强。