



李佳悦：成绩提高，关注度不会比男足低

去年陕西全运会，当上海女足闯进决赛后，李佳悦的一段表态曾引起了很多热议。“我虽然32岁了，但我相信自己能比所有人做得更好。以前我可能没有资格说这句话，但既然来到决赛了，我觉得我有资格说了：我就是中国女足最好的中后卫。”

“32岁正是中卫的黄金年龄”

很多人赞赏李佳悦的表态，在她身上能看到一种霸气、不服输、不断攀登的女足精神。李佳悦的性格一直如此，要强且执着，说到的事一定做到。不论是在上海女足还是在国家队，她的昵称是“佳哥”。她应该很喜欢这个称号，也经常这么称呼自己。

过去一年，李佳悦的竞技状态十分出色。作为上海女足的主力中后卫，李佳悦曾帮助球队在女超联赛第二阶段的比赛中失球数为零。不仅如此，她在进攻端的表现也十分出色，是球队在任意球进攻中的得分点。“过去一年我进了七八个球，稍微有些记不清了，但应该是进球最多的中后卫了。”

李佳悦是一个直言不讳的人。虽然是国家队的常客，但是在过去两届世界杯中，她都没能获得出场机会，这让她始终耿耿于怀。去年陕西全运会期间，她说：“过去八年，两届世界杯中都没有上场，我是比较憋屈的，没有一个时间点能去证明自己。我虽然32岁了，但就像苏炳添说的，32岁不是尽头，不是结束，谁说女孩过了30岁就不能踢球了呢？我们一样可以完成自己的梦想，一样可以做得比任何人都好。”

亚洲杯期间，水庆霞安排李佳悦出任主力中后卫。因为她不仅有实力，也有拼劲，只要上场就是干劲十足的斗士，是所有人的精神榜样。在《足尖上的梦》这部纪录片中，她曾说“运动员没点伤那还是运动员吗？不坚持又能怎样，梦想还没死。”

李佳悦一直抱着这样的信念在球场上踢球。还是要说全运会，李佳悦其实是刚做完手术紧急复出的。在西安的一场场雨中，她陪着球队赢下一场场比赛。只有在下场后，眼泪才会和雨水交织在一起：“上了场就是要拼命的，死也要死在球场上。”

32岁，虽然不再是身体的巅峰，但李佳悦处于意志力、经验的巅峰，这是她保持强大的秘诀。也正是在32岁，她终于拿到了亚洲杯的

冠军。“太激动了，我在国家队已经十年了，亚洲杯踢了好几届了，终于拿到冠军了。”在网络上，她调皮地向网友炫耀：“看看我的小奖杯，你们是不是很羡慕呀？你们没有！”

梦想与信念的力量，真的很强大。就像她所说，32岁不是结束，也许是一个新的开始。明年的澳大利亚世界杯，也许能够填补李佳悦没能在世界杯出场的遗憾。为此，她踌躇满志：“接着踢，32岁正是中后卫的黄金年龄。”

“未来女足关注度不会比男足低”

如果说赵丽娜是中国女足的队内记者，那么李佳悦就是中国女足的综艺导演。

亚洲杯结束后，李佳悦接连制作了好几个视频，分享一些有趣的队内游戏。比如，在一期“撒娇挑战”中，人称“佳哥”、从不撒娇的李佳悦主动向张琳艳、李影等队友撒娇，天生的幽默感与堪称专业的剪辑手法，让球迷们笑开了花。

和赵丽娜一样，李佳悦在平时生活中一直喜欢用视频的方式和球迷们分享女足运动员的日常。她会站在女足运动员的视角来解释球迷们好奇的各种问题，比如女足的薪资待遇、自己的留洋经历、健身的秘诀等，陆续在网络上收获了几十万粉丝。

这么做的目的，也是希望更多的人能够支持女足、关注女足。她希望中国女足不要在拿到冠军的时候才会引人注目，而是让更多的人了解女足运动员为了梦想所付出的努力。“大家多关注女足，不要这波热度下去后就淡忘女足，下一波热度又再度记起，让女孩子多多了解女足，女足是靠我们每个人。”李佳悦的想法也是很多女足从业者的真切想法，“我们可以把女足变得更强、更好，让成绩可以进入世界杯前五、奥运会前五，我相信中国女足的市场和关注度不会比男足低。”

“每个女孩都是独立的个体，我们每个人都有独一无二的美，我们一定要自在而又热烈地活着。即使大家说你没那么漂亮，你没那么有趣，但我们也一定要热烈而又自在地活着。”李佳悦一直希望，也一直坚信，中国女足能够重回巅峰，这也是她一路坚持到现在的动力。

赵丽娜：我们这行，想谈恋爱还是太难了

时间倒回1月23日，在中国女足与伊朗女足的亚洲杯比赛中，赵丽娜的名字出现在了首发名单上。她再一次站在了中国女足的球门前，对这一切感到既熟悉，又陌生。比赛结束后，她说：“快四年没有和大家同场竞技了，这种感觉真好！”

“朱钰的表现对我是种激励”

对于四年前主动退出国家队一事，赵丽娜坦言：“一是压力大，二是觉得没有什么坚持下去的动力了。我一直在犹豫，到底要不要退役。”终究，因为放不下心中对于足球的热爱，赵丽娜一直在上海女足效力，努力训练、努力比赛，维持着自己的状态。如今，赵丽娜以更成熟的心态回归：“此前一直觉得自己没有准备好。如今经过沉淀后，我觉得，当你开始了，你就应该准备好了。”

和赵丽娜一起入选国家队的，是1997年出生的朱钰，和1999年出生的徐欢，都处于身体素质的巅峰期。想到自己已经31岁了，赵丽娜在集训初期一度担心自己会跟不上。“教练并没有因为我年纪大而照顾我，训练一点都不减量，而我确实很久没有参加过国家队这样高强度的训练了。”

结果比预想的好，她很顺利地跟上了训练的节奏，同时还帮朱钰和徐欢解释水导的训练要求。“水导带我们很多年了，她对传接球的要求很高。刚来的时候，她俩有点不太能够理解意图，我就会和她们沟通，聊一聊水导平时是怎么要求我的，希望我在接到传球后，该看哪里，该怎么传，这样她们就清楚多了。”在赵丽娜看来，三位门将虽是竞争关系，但始终保持着融洽、正向的沟通。

亚洲杯上，赵丽娜仅在小组赛有过一次首发出场的机会。她并不遗憾，因为后辈的表现确实十分出色。朱钰作为首发门将，不仅在半决赛中赢下了点球大战，还在决赛的补时阶段挡住了对手的必进球。赵丽娜坐在场下，十分替小朱开心。她笑着说：“看得出来，一代人终将要老去。”

后辈的杰出表现，对赵丽娜而言，是一种正向的激励。“拿到亚洲杯冠军后，看到小朱的表现还有队友们的表现，让我觉得坚持这么多年是有意义的，而且迎来了全新的开始，我有了更高的目标。”31岁就老了吗？赵丽娜摇了摇头。

头。她相信坚持与热爱的力量，相信自己会变得更好，也相信中国女足还会有更光明的未来，在接下来的亚运会、世界杯中再次成为所有人的骄傲。

“拍短视频为正面宣传女足”

亚洲杯夺冠后，赵丽娜的父亲接受采访时，公开对女儿“催婚”：“是时候该找个对象了！”随后，赵丽娜很快收到了《非诚勿扰》节目组的邀请，这令她哭笑不得。

赵丽娜的爸爸是《非诚勿扰》的忠实粉丝，这是他最喜欢看的节目之一。赵丽娜的妈妈经常对他说：“怎么样，选好女婿了吗？觉得哪个好？”听闻这次女儿收到了节目邀请，爸爸立刻说：“那你快去啊！”

不过，赵丽娜还是拒绝了节目的邀请。她说：“我们这一行，想谈恋爱还是太难了。不仅平时有比赛、有训练，还有现在的国家队集训，一次就是好几个月。要是谈恋爱，这么长时间不能相见，也没什么时间联系，普通人是不太能接受的。”

赵丽娜目前并没有考虑太多以后的生活，还是希望将重心放在足球上。除了训练、比赛，她还希望用自己的知名度与影响力，从正能量的角度宣传女足。为此，她一直在坚持拍短视频，分享日常生活之余，还会拍摄一些守门员教学视频。

做视频，源于一次朋友的做客。当时，朋友的女儿来球场上玩，主动让赵丽娜教她守门。“我很意外，没想到会有女孩子喜欢当守门员。我一下子觉得，也许真的有女生喜欢这个，只是家长还没有意识到罢了。”所以，赵丽娜决定用视频的方式，吸引更多的女孩子来踢足球。

在国家队，赵丽娜扮演了“记者”的角色，时不时制作一些和队友的聊天访谈，给球迷们看。她说：“希望有更多队友成为明星球员，她们都很有性格、很有特点，当你深入了解后，都会喜欢上她们的。我不希望人们提到女足，只想到王霜、王珊珊、赵丽娜，希望更多女足队员成为别人眼中的宝藏女孩。”

亚洲杯夺冠，让中国女足成为了流量热点。但赵丽娜心里很清楚，热度终究是会褪去的。“我希望球迷对于女足的支持不是因为冠军，而是更长远的支持，是对俱乐部的支持，甚至是对校园足球的支持。”

为此，“短视频，我会一直做下去。”

独家
专访

本版撰稿
本报记者
吴钧雷