

# 路遥知马莉，日久见人馨

独家专访

在杨莉娜过去的记忆中，国家队经历总是充满遗憾。前两届女足世界杯，她都是在最后一刻落选大名单。而这一切，在水庆霞上任主教练后发生了变化。杨莉娜获得了更多的信任，这个冠军，给予了杨莉娜更多的信心，向明年的世界杯发起冲锋。

张馨一直是一个性格低调，但实力一点也不低调的运动员。职业生涯初期，张馨是上海女足的一匹边路快马。退役结婚生子后再选择复出，凭借自身的刻苦努力，让她的技术能力更为突出了。中国女足的多数进攻机会都是由她发起的，而对此她只是淡淡地说：“这就是我的本职工作。”

## “失误与点球，压力都很大”

客观地说，在亚洲杯四分之一决赛中，中国女足的第一个丢球，与杨莉娜脱不了关系。由于她在后场出现了传球失误，导致越南队员趁中国队防线不整的机会，完成了远射破门。这是她最煎熬的回忆。

“很低级，十分低级。”杨莉娜说，“我在国家队踢的比赛中从来没有过这么低级的失误，一下子压力很大。”她很想在接下来的比赛中去弥补这个失误，但是在心态失衡后，所有的决定都是有问题的。

杨莉娜特别想助攻，想贡献一次精彩的传球来帮助队友扳平比分。“中场休息时，冷静了一下才想通，越南队是密集防守，空间很小，想要进行传球渗透是很难的。”这时，水庆霞并没有让杨莉娜下场休息，相信她能够在球场上找回状态。

对于运动员而言，这种信任是十分珍贵的，水庆霞十分清楚，杨莉娜必须通过自己的

努力找回状态。而在下半场，杨莉娜很快恢复了稳定的发挥，再也没有无谓的失误出现，甚至还打进了一球，只可惜因越位而被吹掉了。

而最刺激的回忆，莫过于半决赛的点球大战，杨莉娜第三个主罚，成功罚进。“当时我压力特别大！因为我不擅长中间段的点球，过去我经常最后一个罚，而且也不是这么重要的场合，感觉是不一样的。”

踢点球之前，水庆霞在排顺序，抬眼看了看杨莉娜：“第三个，你行吗？”杨莉娜立刻回答：“我可以的。”在上海女足，她也是从小就被水庆霞带大的孩子。主教练的信任，就是她的动力。“我只想一件事，一定要进，不能辜负水导的信任。”她说，“当时虽然很紧张，但已经没有杂念了，一遍遍告诉自己，就这个门，怎么打都会进的。”

踢进的那一个瞬间，应该是职业生涯中最难忘的记忆之一了。

## “首发与替补，作用无大小”

在亚洲杯的五场比赛中，杨莉娜进入过首发名单，也曾替补上阵。在水庆霞的排兵布阵中，杨莉娜所在的后腰位置是变动最大的，几乎每一场的双后腰组合都不一样。

每一次，直到比赛开始之前，大家才会看见首发名单。杨莉娜说，每个人都十分信任水庆霞的安排，不论首发还是替补，没有任何怨言。“水导跟我们说的意思是，让我们不要有首发和替补的概念。大家是一个团队，足球比赛需要一个团队来赢。不论在什么时间上场，你都有自己的作用，凭借自己的特点努力去拼就行了。”

杨莉娜觉得，在这支全新的中国女足中，最大的变化就是心态。“其实，跟日本、澳大利亚相比，我们并

没有差太多，虽然过去几年输多赢少，但也仅仅是一两个球的关系。总感觉，就差一口气而已。”在她的记忆中，水导说得最多的话是：“放下包袱去拼，拧成一股绳。”也许，这就是之前差的那一口气。

杨莉娜说：“在比赛中，大家也都很冷静，特别是在攻防转换上。当我们在后场抢下球了，每个人都会冷静地控球、护球，不轻易开大脚，也不轻易给别人机会。因为水导特别注重这一点，传球失误多了，她就会生气，所以我们在训练中慢慢培养了这种意识，清楚地知道拿到球之后该做什么。”

对于杨莉娜自己，亚洲杯冠军带来了一种信心，一种支撑自己继续往前走的信心。在过去两届世界杯中，杨莉娜一直参加国家队集训，但都没能入选最终的大名单，这是她的遗憾。如今，2023年澳大利亚女足世界杯近在眼前，这是她的目标，是她所向往的、更大的舞台。

杨莉娜

本版撰稿  
本报记者  
吴钧雷

## “我尽力了，给自己打100分”

“进攻串联是我的本职工作，也是教练组对我的基本要求。”作为水庆霞带了十年的弟子，张馨的特点与能力她最为了解，也最为信任。在本届亚洲杯，张馨在球场上的活动范围很广，在不同的时刻、不同的场景下，左右边锋、前腰甚至是后腰位置，都留下了她的痕迹。“这届亚洲杯，我拼尽了全力，也很享受这个过程，给自己打100分。”张馨说道。

在亚洲杯小组赛第一场对阵中国台北的比赛中，梅开二度的王霜成为了焦点，但是贡献了一射一传的张馨获评全场最佳球员。那一天，她在新闻发布会上说道：“只要团结起来，我们就是一支实力很强的球队，我也相信大家能够走到最后。”

再比如，在半决赛的中日之战中，吴澄舒在下半场接到肖裕仪的助攻后完成破门，请不要忘记在肖裕仪之前，是张馨的传球撕开了日本女足的防线，精准地找到了空当。以及，补时阶段王珊珊那粒金子般的补时绝平，也源自于张馨利用定位球机会贡献的传球。

那场半决赛，张馨一共奔跑了一万四千米。点球大战中，她第一个上场，却罚丢了。“看到认

准的角度，就打了。但罚丢我也没想到，我很少罚丢点球的。”张馨坦言，这无疑是最惊心动魄的比赛之一，“熊谷纱希在我之前罚丢球了，这可能让我心里起了一些波澜吧。不过没关系，队友帮我弥补了回来。”

半决赛的胜利给予中国女足无穷的信心，那时她们距离冠军只有一步之遥。对于张馨而言，对阵韩国她充满信心：“我从来没有想过会输给韩国，从来没有，即使是上半场0比2落后。”

决赛的下半场，是中国女足表现最好的45分钟。中场休息时，水庆霞说，希望队员们放手一搏，就算输了，责任她来扛。愈战愈勇也是张馨的性格，在水导的鼓励下越踢越兴奋。“在比赛中，水导就是我们的决策者，是一个将军。她说什么，我们就会坚决地执行。我们就是为她打仗的，而我肯定会义无反顾地带头冲锋。”这就是教练与队员的相互信任。

张馨很低调，她很少成为一场比赛中最为瞩目的关键球员，但比赛的胜利从来都不会少了她一份功劳。走上球场，她的自信与对胜利的执着，支撑着她不知疲倦地向前奔跑。

## “儿子是我粉丝，奖杯送给他”

多年来，张馨身上最大的标签是“妈妈级”球员。作为上海女足的边路快马，张馨曾在2017年选择退役，此后结婚生子。2019年，她在家人的支持下选择复出，回归到自己热爱的足球事业之中。随后，张馨很快恢复到了最佳状态，于2019年9月再次入选国家队，并参与了至今的每一次国家队集训。

“妈妈级”球员之所以少见，是因为想要恢复到职业球员的水准，必须具备强大的毅力和克服一切困难的决心，才能做到。而张馨不仅做到了，还在短短一年时间里恢复到国家队水

平，这十分令人敬佩。

在妈妈拿到亚洲杯冠军后，儿子在家里十分兴奋。从他第一次进入球场看张馨比赛时，他就成为了妈妈的粉丝。决赛开始前，他祝福妈妈能够赢得冠军，并让外婆拍了视频给张馨看。这份祝福也是张馨不断前进的动力，她决定将获得的小奖杯当做儿子的生日礼物。

“人的潜力是无限大的，你觉得你自己行，那就一定行。困难总是有的，但没有什么困难是熬不过去的。”足球是张馨最热爱的事业，不论遇到多少困难险阻，她都会笑着继续前进。亚洲杯冠军，是对她最好的嘉奖。



张馨