

“社牛”赵丽娜，为女足代言

ZHAO LI-NA

10月5日，厦门航空MF8541航班提前20分钟降落上海虹桥机场，中国女足的颜值担当——“最美门将”赵丽娜身着白色短袖T恤和黑色宽松牛仔裤走出1号航站楼，精神抖擞。面对记者的采访，她显得格外热情……

专题撰稿
特约记者 吴文彬



难忘的事

“看女篮女排比赛自己会感同身受”

东方体育：回忆一下自己的职业生涯中，印象最深的一场比赛。

赵丽娜：我印象最深刻的比赛是2016年里约奥运会预选赛对日本，我们最终2比1战胜对手提前出线进军里约。那场比赛我压力非常大，那是我第一次参加奥运会的预选赛，下半场我们一直被对手压着半场在打，而球门后面就是日本球迷看台，整个45分钟几乎只能听到日本球迷的助威呐喊声，当时对我的影响特别大。至于

说到印象最深的那个球，对手也是日本，印尼雅加达亚运会的决赛被对手绝杀，说真的那个球对我来说挺遗憾的，但是我已经尽力去扑救了。这次亚洲杯水导给了我机会，能让我在曾经亚运会上的缺失有个弥补。

东方体育：回忆一下自己职业生涯中的伤病，最严重的是哪一次？

赵丽娜：对于守门员来说腰椎和颈椎这种慢性病是我们最害怕的，我腰椎间盘突出其实已经非常严重的，记得全运会预赛第一场在做准备活动的时候，做着做着整个人都不能动，特别疼。硬撑着把第一场比赛打完之后，我躺在床上躺了一个星期。

东方体育：你现在自己做自媒体拍了一些教学视频和采访队友，觉得这些视频对自己有何收获？

赵丽娜：教学类视频是我走进百所学校这个想法后，希望那些没有什么资源的学校，也可以通过看些短视频，能简单地了解和足球入门训练。我希望未来有更多的女足运动员加入进来，一起给那些无法接触到专业训练的孩子教给他们更多的技能。

东方体育：听说你也是中国女篮的粉丝，聊一聊中国女子三大球的进步，她觉得中国女子运动员在这些项目上的优势或者说成功要素。

赵丽娜：对于女排和女篮的支持，我们都是感同身受的，大家都知道女孩子搞体育运动是一件非常不容易的事情，能登上领奖台

是我们多少代人的努力换来的结果。所以当女排能夺冠，当女篮也能站在决赛舞台上时，我们心里非常激动，就好像看到了我们自己的影子，在电视机前看比赛，看到朋友圈被女篮刷屏，就能想象到我们亚洲杯夺冠的场景。希望我们女性运动员能团结在一起，互相鼓励，互相支持。

那份初心 “踢足球源于贪玩，父母开始操心婚事”

东方体育：你和足球是怎样结缘的？听说当初还有排球教练想让你改练排球，是什么让你义无反顾地选择了足球这项运动？

赵丽娜：记得在我小学一年级的时，在一次上课时被体育老师突然叫到操场上，到了才知道是钱惠教练来学校招生，想招一些好的足球苗子。于是我就在操场上简单地做了一些跑、跳等基本动作。钱指导当时问我：“你不想踢足球吗？”“好啊！我想踢足球。”当时我毫不犹豫地答应了。其实我当时对足球一点概念都没有，纯粹就是想玩，想做一些和其他同学不太一样的事情。至于排球教练找我时，是因为我是那支球队里身高最高的队员，足球也练了一段时间，但我一心全在足球上，非常想在足球这块

领域闯出自己的一片天地。

东方体育：讲一讲你在普陀女足的往事，寄宿制第一次感受集体生活是什么样的？离开父母的日子自己有什么思想活动？给自己的饮食或者生活习惯带来了什么改变？

赵丽娜：我个人觉得我的思维和同龄人还是有点不太一样的。我们那时候刚进队住宿嘛，很多队友每天都是哭天喊地地要爸爸和妈妈，而我却觉得自己就是一匹脱了缰的野马，非常开心能自由自在，没人管我，每天可以和队友一起训练踢球一起玩耍。但是那时候我还是不能理解离开家的感受，现在随着年龄的增长，反而觉得对我的成长还是有一定影响的，父母在我成长过程中缺失了很大一部分。

东方体育：那个时候你和谁关系最好，同届的人还有哪些知名球员，现在还会和你的启蒙教练钱惠指导联系吗？

赵丽娜：我是和邱芳芳一起长大的，印象最深刻的就是我进足球队第一个测试，钱惠教练把我和邱芳芳安排在一组比赛跑步，当时邱芳芳剃着一个板刷头，她跑得很快，还赢了我好几米。我非常生气地去找钱惠教练说：“钱老师，你怎么安排一个男生跟我一起跑步比赛？这也太过分了。”邱芳芳听到后非常生气地说：“我是女生好吗？”由于这段时间我自己本身也比较忙，没有和钱指导联系，平常过年过节的时候我也会给钱指导发去祝福信息以及问候。

东方体育：父母或家庭对你从

事这项职业的态度是什么？有什么转变？具体是怎么支持你的？

赵丽娜：刚开始的时候父母还是有点担心的，担心小姑娘踢球以后没有出路，会影响学业。后来随着我慢慢地踢出了点成绩，被更多的人知道和认可之后，父母的这些想法也改变了，包括我现在生长的环境，平时训练和比赛也非常累，父母对于我平时的生活也不会过多干预，或者要求我什么。

东方体育：做了职业球员之后一般在外比赛训练，和父母见面比较少，平时联系父母的时候他们都最关心的是什么？经常嘱咐你什么？

赵丽娜：以前最担心的是我们比赛成绩，关心我在球队吃得好不好，穿得暖不暖，最近最关心我的就是什么时候找对象。

我们女足 “水导让我重生，年轻人该多出去闯”

东方体育：水指导的到来给你、给上海女足以及中国女足带来了什么变化？

赵丽娜：水导给了我一次新的机会。其实这么多年来我都在上海队训练比赛，很多人都以为我已经退役了，我也一直在等一个机会，期待能够把自己的状态和心态调整好。在水导把我召进国家队之前，连我自己都不确定还有没有这个机会重返国家队，当水导给我这个机会的时候，我是很珍惜的，打我心里感谢水导给了我这次重生的机会。在我看来，我们女足亚洲杯的夺冠是水导带领中国女足达到了一个新的高度，对于水导来说她也承受了很大的压力，每次比赛前，看到她精神状态不佳和疲劳的时候，我都会跟水导说：“注意休息，不要让自己太累。”说实话我有时候还是蛮心疼水导的。

东方体育：展望一下明年的女足世界杯？谈一谈欧洲女足的迅速进步以及我们和她们的差距。

赵丽娜：明年女足世界杯首次扩军到32支球队，对我们中国女足来说是一种挑战，很多人会认为我们在亚洲杯夺冠后，对我们中国女足的期望会更高一些。但是我认为亚洲杯冠军并不能代表什么，这只是我们中国女足攀登完了一座山峰，接下去我们将面临着更严峻的考验。我也希望广大球迷能对我们女足目前的成绩能有清晰的认识，我们是否攀登成功或失败，我希望能有更多的球迷来关心我们，来支持我们中国女足！对于明年女足世界杯的规划，水指导肯定有她自己的想法，作为球员，我们肯定希望球队能走得越远越好。近几

年，我们缺少了与欧美强队交手的机会，我们其实也不是很清楚欧美各队已经发展到什么水平。像前不久结束的女足欧洲杯，英格兰女足最后是夺冠了，我们不能只通过电视转播来判断这支球队现在实力强于你多少，我们还是得亲身到球场上和对手去打，去对抗才能知道我们之间的差距在哪里。

东方体育：在国家队的氛围怎么样？平时大家如何保持精神状态或者减压？

赵丽娜：国家队是一个新的团队，必须要融入到这个新的集体去，要重新适应一个新的环境。这次重返国家队我也认识了很多新队友。《丽娜叨叨叨》这个节目，我也是这次在国家队集训的时候突然萌生出来的一个想法，录了之后发现得到了队友们的肯定和喜欢，我也想通过《丽娜叨叨叨》这个平台让更多的球迷来了解我们更多的年轻球员，了解我们中国女足。

东方体育：现在越来越多的女足姑娘走出去，对她们和国家队最大的帮助是什么？你最期待谁成为未来的女足领袖？

赵丽娜：现在我们有更多的球员在往外走，各地俱乐部也非常支持球员走出去，无论是薪资上的支持，还是媒体的报道，对于年轻球员都是一个很好的自我表现机会。我们先要把门打开，然后走出去，看看外面好的理念和竞技状态并带回国内，通过这样的方式来影响国内的一些球员。也许效果不会那么快显现，如果我们坚持不断往外输送球员，像我们上海队这次走出去了好几个，其实也是付出很大代价的，我希望能有更多的球员不断

地走出去。

东方体育：评价一下你的接班人朱钰，在平时给她什么自己的经验或者建议，朱钰到上海女足前后有没有和她交流过？中国女足的未来之星你最看好的是谁？

赵丽娜：小朱最早在国家队的时候就认识了，那个时候看她训练我就觉得她是一名很有潜力的门将。她的臂展特别长，作为一名门将来说臂展是非常重要的。这几年，朱钰成长得非常快，这与她在武汉女足和国家队通过训练和比赛来提过自己有很大的关系。在年轻球员中，唐佳丽和沈梦雨未来潜力都非常大，虽然沈梦雨没在国家队能有所发挥，但是我觉得她是一个非常有潜力的女孩，她在生活上非常的自律，对自己的要求非常高，而且也非常热爱足球。她对自己未来的足球规划有相当大的明确目标。我私下和沈梦雨关系非常好，我也曾问过她：你一个人去那么远，会不会觉得很孤独，很害怕？她当时给我的回答是：为了足球，必须要牺牲掉一部分。



赵丽娜

生日：1991年9月18日
籍贯：上海市

独家
专访