



日前,中国女足主教练水庆霞接受新华社专访时,正好赶上女足亚洲杯夺冠一周年的日子。当记者在闲谈中提起此事,水庆霞感慨道:“真的吗?我完全没注意。这一年还蛮不容易的。”

过去的一年,足以冲昏人头脑的鲜花、掌声和荣誉涌向水庆霞和女足姑娘们。如何让自己和队员保持冷静和清醒,成为水庆霞的一门重要功课。

新的一年,女足世界杯、杭州亚运会、巴黎奥运会预选赛,连续三项大赛近在眼前。随之而来的,必然是更多的关注、更高的期待和更大的压力。

专访中,水庆霞多次提到“相互理解”,她希望教练和队员能相互理解,也希望外界和球队能相互理解。“关键是要对中国女足有一个正确的定位。”她说。

亚洲杯夺冠一周年,女足主帅水庆霞—— 找准中国女足正确定位

“中国女足的正确定位”

7月开赛的女足世界杯,是水庆霞今年面临的第一个大考。中国女足的小组赛对手包括英格兰队、丹麦队这两支欧洲强队,小组出线竞争激烈。水庆霞坦言,小组赛首场与丹麦队的比赛就是“生死战”。

“现在欧洲女足发展比较快,第一场和丹麦队的比赛很关键。第一场赢了,你就有(出线)希望,但是对方也会这么想,所以要在细节上做得更好一点。世界杯和其他杯赛不一样的地方,就是残酷性,每场比赛真的都不好打。”水庆霞说。

“希望媒体朋友,包括球迷朋友对中国女足有一个正确的定位,我觉得相互理解最重要。”所谓正确定位,水庆霞解释道。“不能说因为中国女足拿了亚洲杯冠军,(我们)就站在亚洲的顶端,然后可以在世界杯上去跟强队抗衡,甚至达到更好的成绩。实事求是来说不太可能。”

“亚洲杯打得好,说明通过训练和比赛,我们可以更接近胜利。但从整体来讲,我们不在世界主要强队之列。不是比赛打好了就一切都好,也不是比赛成绩不理想这个队就什么都不行,罗马不是一天造就的,需要时间去积累。这个过程中有成功,也会有失败,当然每个人都希望成功多一点,大家相互理解。我们看到差距,然后怎么往前走,这才是最关键的。”

“我们300米,她们1000米”

近年来,欧洲女足的崛起速度超出想象。中国女足和欧洲强队的差距,很直观地体现在数据上。

“我们之前的比赛(每名球员平均每场比赛)的冲刺跑、高速跑加在一起大概在300多米,现在欧洲球队都在700米左右,甚至高一点的球队要达到1000米。我们和她们还是有很大差距。”水庆霞举例道。

“通过比赛看欧洲球队的攻防转换速度真的很快,所以我们在攻防转换速度上也有了新的要求,训练要求比之前提高很多。”

“通过训练,我们也在进步。从整体表现来讲,有些球员冲刺跑能跑将近700米,比以前要翻一倍,之前我觉得不可能达到。当然跑量上达到了,但在真正的比赛中跑又和训练跑是不一样的。”水庆霞说。

“通过比赛看差在哪里”

14日,中国女足迎来在西班牙拉练期间的首场热身赛,球队将在10天内和瑞典队、爱尔兰队等四支欧洲球队交手,这也是水庆霞带队后首次来欧洲参赛。

“我们已经很长时间没有和国外队伍打比赛了。尽管看了一些女足欧冠的比赛,在视频上面有一个基本认识,但真正打起来还不是很熟悉,所以也是希望通过比赛来锻炼和提高。”

水庆霞表示。

“现在正好是国际比赛日,通过比赛看我们的训练是不是能够满足世界杯比赛的需求,哪些方面比较差一点,差在哪里,这只有通过比赛才能体现。”

水庆霞介绍,结束2月的海外拉练后,中国女足稍作休整后将于3月在上海进行三周集训,并在4月的国际比赛日再次赴欧洲拉练和比赛。“5月份也有集训,有可能的话希望能邀请一些国外的队伍来中国比赛。比赛的感觉是很重要的。”

“中国队还是会有惊喜”

本届女足世界杯,水庆霞表示中国队的目标是要努力争取进入八强。“上届世界杯中国女足进了16强,还是要定一个更高的标准和目标,这样球队也会有更多的动力。”

“肯定会全力以赴,每场比赛不会说比对手差,我们就放弃,肯定还会拼。我一直告诫自己,告诫队员,竞技比赛就是有胜负的,要尽全力去做好自己的事情。这是你分内事情,必须要做好的。希望大家能够相互理解,我觉得这是最重要的。”水庆霞说。

水庆霞认为,面对欧洲劲旅,中国女足也有自己的优势。“亚洲球队、中国队打整体比较多一点,能打出局部配合。亚洲这种小快灵(的打法),中国队在这方面有一些优势。(欧洲球队)她们可能更直接,一对一能力更强。我们要把整体的联防、协防,整体进攻做得更好一点。”

“我觉得中国队还是会有一些惊喜。”她说。

“给年轻球员更多机会”

中国女足本期集训,水庆霞征召了多位20岁左右的年轻球员。她表示,今年教练组在有意地选拔一些年轻球员入队。

“去年比赛相对比较少,今年希望选拔一些年轻队员。有些年轻队员闪光点很多,训练也做得比较好,关键还是看比赛。”

“2月的比赛会让年轻队员打打看,看看她们在场上是不是能够不胆怯,我觉得各方面能够表现出百分之六七十的水平就可以了,然后再通过训练去提高。如果国际比赛能有一个很好的表现,就给她一个机会。”水庆霞说。

“希望世界杯有很多年轻队员在场上,对中国队也是一件好事。”

“不是每个队员都要走出去”

担任中国女足主教练以来,水庆霞在不同场合都表示鼓励更多的球员去海外踢球。这一年来,中国女足的留洋军团越来越庞大。水庆霞介绍,西班牙拉练期间部分留洋球员会参加合练,到5月底所有的海外球员都会归队集训。

“走出去看看国外联赛到底好在哪里,人家教练强调什么,注重的是什么东西。看看自己哪方面做得比较好,哪方面还需要提高。从自我管理层面来讲,也是一种锻炼,国内集训时间比较多,球员自我管理能力还是比较欠缺。到了国外除了训练之外,很多事情都是自己去干。所以希望她们

能走出去,先走出这一步,让自己有一个新的认识。”水庆霞说。

水庆霞表示,队伍专门跟留洋队员建了联络群,方便及时了解球员的思想状况和训练状态。“她们也会把训练视频发给我,我会看一下情况。我们都会经常联系。”

凡事有利就有弊,水庆霞坦言留洋有时也是把“双刃剑”。“在国外训练时间比较短,短时间就对抗完结束了。有队员在国外时间长了,相对比赛打得比较少,也担心训练方面的问题,所以就想回来。”

“所以不是每个队员都要求她们出去,还是要看机会。”

“没有训练肯定没有比赛”

由于种种原因,王霜、唐佳丽在2022年下半年都没能规律地参加训练和比赛,在俱乐部出场时间不多,这也引发了外界对这两名中国女足核心球员竞技状态的担忧。

对此水庆霞坦言:“外界担心其实我们也担心,因为签证等原因,她们有一段时间没有系统训练,距离最佳状态差得比较多。你有一定的实力,但是如果训练不能保证的话,就很难去胜任大赛需求。也是有这方面担心,所以前段时间让她们回到队伍当中,至少集训要比自己练强很多。”

“王霜去美国了,因为有合同在身必须要去,希望她在那边能够尽快通过训练,不断提升自己的状态。唐佳丽前一段时间没有练,然后又受伤,现在还在康复过程当中。”

“她们都是非常重要的队员,希望通过这些事情,让她们有一个新的认识,也是相互理解,包括我对球员的理解,她们对教练的理解。你没有训练肯定没有比赛,运动员应该要有一个清醒的认识和自我要求。”水庆霞说。

去年的男足卡塔尔世界杯也让水庆霞感触颇深。“现在攻防转换速度更快,对体能的要求更高。包括梅西都回去参与防守,梅西之前很少有这样的行为。球星的作用很重要,但也要有球队整体的表现,未来女足的发展也会往这个方向去走。”

“有困难才有挑战”

女足世界杯结束后,中国女足要接连参加9月的杭州亚运会和10月开赛的巴黎奥运会预选赛。无论是主场作战的亚运会,还是竞争激烈的奥运会预选赛,水庆霞都面临不小的成绩压力。要在不到半年时间里带队连续参加三项大赛,对于任何主教练都是不小的考验。

“就是有很多的困难才来挑战。我不知道之后会发生什么,比赛我们就一场一场打,尽可能完成好世界杯。之后好在(距离亚运会)还有近一个月时间去调整,我们要安排好。奥运会预选赛比较关键,也更残酷。”水庆霞说。

“我也跟队员说,大家都知道今年比赛任务比较重。希望我们冬训期间把体能和技战术练得好一点,打下一个很好的基础,然后通过比赛去调整心态。”

“我们也会根据不同比赛的战术要求,在人员上做一些微调,让大家在每个阶段的比赛都能够尽全力去做到最好。”水庆霞说。

(新华社)

热身开门红

为全力备战2023年女足世界杯、杭州亚运会和巴黎奥运会资格赛,中国女足于2月10日赴西班牙进行热身赛。在欧洲俱乐部效力的李梦雯、张琳艳、沈梦雨、杨莉娜已于11日与队伍会合,赵瑜洁也于13日结束俱乐部比赛后来队报到。

2月14日19点,中国女足在西班牙马拉加足球中心,与西甲球队皇家贝蒂斯进行了一场热身赛。最终,中国女足凭借王珊珊和方洁的进球,以2比1逆转获胜,取得了西班牙拉练热身赛的开门红。

比赛第12分钟,贝蒂斯女足球星劳里纳打入一粒进球,帮助球队取得1比0的领先。第24分钟,中国女足在前场打出精妙配合,最终33岁的老队长王珊珊一击致命,帮助球队将比分扳成1比1。第58分钟,中国女足打入本场比赛的第二粒进球,替补登场的方洁表现不俗,她的射门非常冷静,最终帮助球队以2比1成功反超。

在西班牙期间,中国女足计划进行四场热身比赛。除与皇家贝蒂斯的比赛外,中国女足将在2月16日对阵瑞典,2月19日对阵西班牙维瓦尔竞技,2月22日对阵爱尔兰。

