

独家
专访

每年的赛季末到春训前,通常是上海女足最轻松的日子,没有比赛和备战的压力,姑娘们需要做的便是保证身体状态,尽可能在日常训练中提升个人能力。

“没有运动员和教练员不想拿冠军的,但是冠军不是你想拿就能拿的。”水庆霞心态放得很开,她早就对“尽人事,听天命”这六个字有了深刻的认识,“我们能做的就是把自己该做的东西做到极致,准备得更充分一些,并且都落到实处去。结果不需要考虑太多,要不然太累了。”

本报记者 徐杨一凡

水庆霞:全运目标卫冕

工作日的下午,教练组雷打不动地安排着场地训练,除了气温直降冰点的那几天在体育馆内,绝大多数时间都在最靠近宿舍楼的1号球场,练练基础,打打对抗。上午的时间会清闲很多,每周有一两天由队员们自由支配,其余几天会安排健身房训练,也会全队聚在一起研究相关录像。

上赛季的女超联赛,上海女足败给了心理因素,在无关晋级资格的比赛中出现了不和谐的画面,最终导致主力球员被禁赛,令球队的后防压力陡增,士气受损,原本一路高歌猛进的夺冠势头也大打折扣,最终只获得了第三名。

虽说季军的成绩同样是对强队的褒奖,但作为一支把“夺冠”作为目标的球队,上海女足不会以此为荣。“队伍有很多需要改进的地方。”主教练水庆霞遗憾道,她觉得队员们需要

在心理层面有所加强,但她把更多责任都归结到了自己身上,“我们队伍去年算比较整齐的,最后没打好可能就是教练的原因了。”

在水庆霞做球员的那些年,上海女足稳居全国霸主地位,各项赛事的冠军几乎都是囊中之物。用一位已退役多年的老女足球员的话说,“当时我们没拿冠军就算成绩很差了。”不过到了今天,无论是上海队还是其他地区的女足球队,都很难再复刻那样的奇迹了,江苏、武汉、上海等女超强队的水平越来越相近,再加上外援的引入,比赛的节奏和对抗的强度皆有所提高。

去年,受新冠肺炎疫情影响,全国女足赛事一度陷入停摆局面。最终,三大赛事中只有三级职业联赛在压缩赛程并变更赛制后封闭举行,全国女足锦标赛和女子足协杯都无奈停办一年。也就是说,相比往年从初春延续到秋末的正常赛季,姑娘们的2020年只有两个月处

于比赛状态。

今年的情况会好上很多,或者说,不会太轻松。除了计划最先举行的全国女足锦标赛,开赛时间未定的女超联赛,以及尚不知是否会恢复的女子足协杯,今年还有全运会这项重头戏。

上届天津全运会,上海女足在成年组比赛中5比1大胜东道主天津队,第三次问鼎全运会,当时的教练团队和球员构成与目前球队主力班底出入并不大,因此没有人不想卫冕。

“没有运动员和教练员不想拿冠军的,但是冠军不是你想拿就能拿的。”水庆霞心态放得很开,她早就对“尽人事,听天命”这六个字有了深刻的认识,“我们能做的就是把自己该做的东西做到极致,准备地更充分一些,并且都落到实处去。结果不需要考虑太多,要不然太累了。”

管理严格、重视能力 希望队员学会坚韧

站在球场上,水庆霞很凶,说话毫不客气,有时甚至不用说话,光一个眼神就足以让人心里一凉。有些刚升入成年队的小队员害怕她的严厉,头几回训练战战兢兢,生怕被劈头盖脸训一顿,但多相处了些时日以后,她们便松了口气,因为她们发现教练是标准的“刀子嘴,豆腐心”,批评背后恰是她对你的重视。

当水庆霞从训练场上转移到场边,比如队员进行分组对抗的时候,她会给偶尔到来的熟人介绍场上队员的情况,比如谁最近表现还不错,谁瘦了,谁看起来很有潜力,当然也会吐槽几句发挥不佳的队员,就像是一个大家长。其实队员们也都明白,虽然水导训起人来不给人留分毫情面,但只要是她队员,再细微的变化都落在她眼里,责之深,爱之切。

在水庆霞这里,个人能力始终排名第一位,没有能力就没有机会。发生过这么一件事,有一名队员曾在比赛期间顶撞她,没有展现出对主教练应有的尊重,换成其他教练,这名队员或许会被“打入冷宫”,但水庆霞没有这么做,当球员意识到了自己的不当举动并向她道歉,她也就没让事情往心里去,照样安排她踢主力位置。

水庆霞有时会感叹,现在年轻球员的生活环境太好了,比起自己当年过得轻松不少,却也失去了一些拼搏劲儿,没那么努力,也没那么自律了,“我们以前讲究‘三从一大’的训练原则,也就是从难、从严、从实战出发,坚持大运动量训练。我觉得这样的训练原则放到现在也是有用的,只不过需要以科学为基础。”

聊起教练的本职工作,水庆霞侃侃而谈,“不是不吃力的训练就叫科学,还是需要从严,基本功扎实了,踢球肯定就不一样了。从难就是加强练习的难度,而从实战出发更讲究根据不同的策略,将各个位置的分工细化,这样的训练也是以科学为依据的。”她继续道,“所谓大运动量,不是闷头苦练,现在有很多监测手段能反映球员训练中的各项指标,我们就在指标范围内做相对高强度的训练。”

“我们还需要一种坚韧不拔的精神,各行各业都是如此。核心队员或者能力比较突出的队员,对自己的要求应该更高,像一面旗帜一样,承担起更多的责任。”水庆霞说,“你不能在一开始就想着名誉、金钱这些东西,等你到达了一定的高度,即使你从没想过,这些东西也会主动来找你。”



已到退休年龄 仍想坚守一线

出生于1966年的水庆霞,今年就要55岁了,算是到了法定退休年龄,她也不知道自己会不会就此离开教练岗位。她当然还想继续做下去,带领上海女足或是后备力量去追寻更多的荣誉。

“年复一年地做一件事,肯定会产生过放弃的念头,我做教练也是一样。有时候我会觉得没必要这么累,但既然做了教练,就得做什么事都想得充分一些,这是对职业的负责,更是对球员的负责。”水庆霞说,自己能坚持这么久,并且还想坚持更久,除了源于对足球事业的热爱,还有百分之百的投入,以及给自己设立的目标,“做任何事情都要有目标,过程中你一定会遇到各种各样的困难,但有了目标你就不会轻易放弃,会及时调整,重新出发。”

那么现在的目标呢?水庆霞笑道,“肯定是往上走。”她说,“希望成绩能够更好一点,至少对自己的工作有一个交代。”

■谈外援作用——

新赛季外援情况未定 相处中教会队员自信

2019赛季,上海女足首度引入外援,尼日利亚前锋弗兰妮和巴西后卫卡米拉,性格迥异的二人和球队起了良好的化学反应。

2020赛季,球队在冬训期间敲定了赞比亚国脚班达,这位“00后”外援以出色的个人能力成为了上海女足阵中最具杀伤力的武器,并且凭借18粒进球的战绩在射手榜上遥遥领先,可谓是最成功的一次引援。

不过,由于班达需要带领赞比亚女足征战奥运会,再加上国内外赛事日程的不确定性,她新赛季是否会继续留在上海依旧是未知数。待了两年的卡米拉在赛季结束后即与上海队结束了合作,向来稳重的她因联赛中的

不理智行为遭遇足协禁赛,而弗兰妮则因疫情原因无法返华,缺席了球队整个赛季的备战与比赛。

“不管班达会不会回来,我们都已经做好了准备。”水庆霞说,球队不排除寻觅新外援的可能,但更关键的还是提升国内球员的能力。

谈起这两年球队在外援身上学到的东西,水庆霞觉得首先是自信心,“老外还是比较自信的,她们拿了球就相信自己可以随便过人,不会像国内球员一样去想万一丢了怎么办,虽然她们不是每次都能成功,但能有这样的心态是很重要的。”她补充道,“踢球不能害怕失败。我们的队员要在保持自己优点的同时,再多一些自信。”

■谈球员留洋——

出去的路子是更广了 但个人能力仍是根本

球员时期,水庆霞是中国女足球员留洋的先行者,她曾在1992年和1998年两度前往日本踢球。当时,女足球员想要留洋必须通过组织,并且只有超过25岁的球员才可能被放行,因此水庆霞第一次赴日时已经26岁了。

现在的女足姑娘想要出国踢球就容易不少,途径包括但不限于经纪人运作、朋友介绍等,年龄也早就不是个问题,王霜第一次留洋、登陆韩国女足联赛时只有18岁,而现在也有19岁的小将韩慧敏效力以色列球队凯尔耶特。

除了前往海外的职业联赛,年轻姑娘们还多了个一边留学一边踢球的新选择,就像来自上海女足青年队的赵瑜洁,她申请到了美国佛罗里达州立大学的全额奖学金,2018年开始赴

美念书,在攻读学士学位的同时征战NCAA(美国大学生体育联赛)联赛。

“现在出去的路子是更广了,但只要你有足够的水平,到哪里都是路。”在水庆霞看来,球员能否留洋的根本,仍在于个人能力,“实力才是硬道理,只要你有能力,你就能获得更多的机会。”

近年来,中国足协也多次表示将大力支持女足球员留洋,并为她们提供充分的保障服务。从自身的经历出发,水庆霞觉得“语言关”和“自主性”是中国姑娘们在前往国外踢球时面临的两大难题,若是无法解决,哪怕有足协人士做协助,球员也很难在外长期生活下去,“到了国外,球员需要自己承担很多东西,这是她们必须适应的。”

