



「女足教母」钱惠的回忆与愿景

球员要留洋，教练也要留洋

钱惠教练的管理有多狠？唐佳丽——

“想到鱼香肉丝就犯晕”

每天早晨5点55分，钱惠就去敲队员们的宿舍，6点就要集合。如果是冬天，太阳还没出来，钱惠就带着她们去操场跑步，要求是20圈。跑步结束后，姑娘们还要进行颠球几百次，然后对着墙来回踢几百次，这才算早操结束，从天黑训练到天亮。每天放学后，钱惠继续带着她们在球场上训练，强度依然很大，从天亮练到天黑，再去休息、吃饭。

每天的安排都满满当当，于是板寸头开始流行，唐佳丽、赵丽娜等都留过板寸。赵丽娜回忆道：“当时，每天都是很忙的，没什么时间梳头，所以大家都是板寸头。”

最初那段时间，姑娘们的训练条件并不好，宿舍也很简陋。钱惠与她们同吃同住，不仅是训练，连生活起居、学习情况都要事事关心，是所有姑娘的大家长。白天训练结束后，钱惠还要负责查看每个孩子的作业情况，每个人的作业本上都有她的签名。钱惠要求很高，她们的考试分数都在90分以上。

赵丽娜说：“当时我们吃饭的地方在一楼，每个人打饭后后要端着去二楼教室吃饭，而且钱老师不让我们浪费的，她希望我们多吃，这样才能长身体。”

为此，唐佳丽对于“鱼香肉丝”这道菜有了心理阴影：“有时候我会吃不下，也不想吃，但还是必须要吃完，不能浪费（粮食）。现在，一想到鱼香肉丝，就会晕。”

钱惠的火暴脾气是出了名的。“我是会‘骂’人的，比赛不管输了还是赢了，只要踢得不好就会‘骂’。”她说，“我有时候也会困惑，担心练得太狠，或者脾气太凶，小孩子们会吃不消。但是，一旦你投入进去，就会下意识地严厉起来。”

场下，钱惠和队员们谈心的次数更多，“场下的交流和场上同样重要，一定要跟她们好好沟通。我也不忍心她们挨骂，关键是要明白自己的不足，然后抱以积极的心态去改正。”所以，每个姑娘和钱惠的关系都非常好，这一点并不会因为球场上的严格而改变。毕竟，严师出高徒。

事实证明，钱惠的严格并没有错。虽然家长有时候也会心疼，但都很支持钱惠，并鼓励孩子坚持练习。如今，普陀女足姑娘们在球场上挥汗如雨的画面，已经成为了附近社区的常见风景，每一次训练都有家长和一些路人驻足围观。有比赛时，更是热闹。

中国女足变强之路怎么走？钱惠——

“到国家队再练就晚了”

中国女足亚洲杯夺冠当晚，张翔和钱惠的手机消息不断，都是祝贺的喜讯。欢喜之余，他们并没有第一时间去联系曾经的弟子们。直到第二天上午，钱惠才联系了准备启程返回英国的唐佳丽，了解她留洋踢球的情况。

唐佳丽的进步，钱惠都看在眼里。“我觉得她去国外之后，对抗能力变强了，而且传球的能力和意识也提高了，失误率也变少了，可能是在这一块进行着重训练了。不像之前，她只会闷头一个人带球。”

但是，不亏是严师，她马上指出了唐佳丽的不足：“你看她在前腰的位置做支点，虽然一对一突破的能力很强，但是向前塞球这一下，那还得是王珊珊，不然最后那个绝杀就没有了。你作为前腰，关键的直塞球能力没有，这是不行。这是我觉得她以后可以继续成长的地方。”

而在肯定唐佳丽留洋效果的同

时，钱惠作为青训教练，也保持着出国学习的意识。在她看来，球员要进步，教练也要进步，青训教练尤其是这样。

新冠肺炎疫情暴发之前，钱惠每年都会带着球队去比利时、德国等地交流学习，深刻感受到了在教学细节上的差距。“有一次，我制作了一份自己的训练视频，拿去给德国的教练看。当时我还是很自信的，觉得做得挺好，但是在和他们交流之后，就能发现特别多的不足。”钱惠说，“我们练得狠，但有时候难免也会走入误区，队员们只会训练，却不会比赛了。很多动作都练得特别熟练，但是比赛中却学不会抬头看。小时候抬不起头，长大就更抬不起头了。”

“和他们的训练相比，我们的队员在出球能力、一对一能力、高压反抢能力、无球跑动能力上，其实都还有很大的提升空间，而这一点是我们作为青训教练需要好好琢磨的。”钱惠认为，这些都是比赛中最重要的实战能力。

她还聊起了亚洲杯半决赛的那场中日之战，虽然中国女足永不放弃的拼劲值得赞赏，但是在教练眼中，日本女足有不少值得学习的地方，“我看完那场比赛之后，这两天一直拿里面的例子来教队员们，看看她们面对防守时是怎么接球的，怎样做是对的，怎样做是不对的。”

“我们的训练方法需要不断更新，不断去学习先进的理念，同时结合我们自身的特点去制定计划。”在训练中，钱惠不断将她所学习到的新知识、新理念融合进来，希望找到更加合理、更加有效的训练方式。

虽然身边的姑娘都处于足球启蒙阶段，钱惠感受到了更大的责任：“我们的女足要想变得更强大，不能仅仅关注国家队。很多训练不是在国家队需要完成的，而是从小就要开展的。如果我们没有将正确的理念灌输好，她们再去国家队练就晚了。”

在亚洲杯上夺冠的这支中国女足，充满了上海元素，共有五名国脚来自上海女足。其中，赵丽娜、张馨、杨莉娜还有正在留洋的唐佳丽，都出自普陀足校，她们有着共同的启蒙教练——张翔与钱惠。

在过去30年的时间里，这对夫妻扎根普陀，打造了一条属于女足运动员的培养之路，形成了从小学、初中到高中的一条龙体系，累计为国家队输送运动员53人次。

如今，在普陀足校的绿茵场，依然能够看到钱惠的身影。她喜欢戴着帽子，穿着深色衣服，三十年如一日耕耘在女足青训的事业中。只要聊起足球，她便滔滔不绝。她最在乎的事，就是希望自己培养的每一个姑娘，未来可期。

独家
专访

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

唐佳丽天赋高·赵丽娜很要强·张馨能吃苦·杨莉娜成绩棒

“成才离不开坚持二字”

1993年，普陀区开始打造女足人才培养之路。从上海体育学院毕业的钱惠，来到金沙江路小学任教。在之后的30年里，大批非常优秀的女足运动员从普陀足校脱颖而出，成为了中国女足不可或缺的力量。

如今，看着唐佳丽、赵丽娜、张馨、杨莉娜四人帮助中国女足夺得亚洲杯冠军，张翔与钱惠内心的激动难以言表。就像所有母亲一样，在女儿长大成人后，对于她们童年时期的趣闻轶事总是滔滔不绝。在钱惠眼中，四位姑娘在小时候的特点各不相同。

最出名的，是唐佳丽。“唐佳丽速度很快，爆发力很强，是球队的射手。”钱惠说，“那时候踢比赛，唐佳丽的反应速度非常快，十分擅长处理那些二分之一球。”当时，唐佳丽俨然是一个小球星，所有观赛的家长都特别看好她。有时，钱惠为了锻炼她们，专门找男足来踢比赛，唐佳丽也不落下风。

赵丽娜就像她现在的性格一样，外向、开朗，很爱聊天。钱惠从一件小事聊起了赵丽娜的不服输：“当时，学校有安排去养老院的活动，但是赵丽娜没被选上。后来，她带着张馨她们买了点礼品，自己去养老院慰问了。虽然跟足球没关系，但这件事也能看出她

不服输的性格。”

杨莉娜是学习最好的。每天晚上，姑娘们在宿舍做作业，钱惠就是她们的家长，负责在每个人的作业本上签名。“我在生活中管得很细，不仅抓训练，还要关心她们的学习。如果成绩下滑了，文化课老师就会找我的。所以我记得很清楚，杨莉娜学习特别好，球也踢得好。”

张馨则是最能吃苦的。“她是江苏南通人，专门来我们这里练足球。父母不在身边，每一两个月来看她一次，这样的日子持续了十年。”钱惠感慨道，“张馨坚持下来很不容易，她一直比较乖，脚下技术出色，靠自己的努力慢慢拿到了主力位置，属于厚积薄发的类型。”

当时，和张馨一起来到普陀足校的还有两人，其中一个从上海体育学院毕业，现在在杭州当教练；还有一个因为十字韧带损伤，没能坚持下去。只有张馨，为了职业运动员的梦想，一直坚持到现在。

钱惠说：“做教练到现在，学生其实成才的不多，能够走到国家队的，更是难得。她们几个能取得成功，都离不开‘坚持’这两个字。每个人都有想放弃的时候，但她们都咬牙坚持下来了。”

