



上海女足云南备战,新帅高仓“三板斧” 动脑观察,还要喊出来



本版摄影 张伟

2023年中国足球协会全国女子足球锦标赛第一阶段比赛将于2月12日至18日举行。

3日上午,上海农商银行女足结束了在东方绿舟训练基地的最后一次训练。全队于当天下午启程前往昆明,提前适应当地的高原环境,为即将到来的锦标赛做好准备。

本版撰稿
本版记者
吴钧雷



“先从思维上理解足球”

新赛季到来,上海女足变化不小,尤其是日本籍主教练高仓麻子的到来,她会让球队有怎样的变化,这一点十分令人期待。高仓麻子于1月中旬抵达上海,带领上海女足训练了半个月,其间还经历了春节休假。虽然时间不长,但在她眼里这支球队已经在向更好的方向发展:“她们每一天都在不断地提高、不断成长,大家都积极努力,也很有实力,很有激情,我们传达的东西都能很快理解,并迅速投入到实践当中。”

还记得高仓麻子带队训练的头两天,她一直向队员强调体能的重要性,要求队员不要害怕吃苦:“要想走向世界舞台,就必须承受这些辛苦。”在之后的半个月里,高仓麻子开始在训练中灌输她的足球理念,其中最重要的要求是“动脑”。

“希望在训练中,队员们的各方面意识能够变得越来越好。足球其实是一种选择,这样也可以,那样也可以,但一定要迅速做出最好的选择。运动员的脑子里要有各种各样的解决办法,根据实际情况快速选出最优解,这才是最好的。”除了自己动脑,高仓麻子还向队员们强调,一定要在训练和比

赛中喊出来,相互交流:“我觉得大家都不爱喊,喊的声音也不够,这样我会认为你没有看到周围的情况。这也是关于意识的问题,能够发出指示就说明你在判断场上的形势。”

在队员们眼中,高仓麻子是一位偏向鼓励型的教练。本赛季兼任球队队长和助理教练的刘洁茹说:“在我们眼中高仓教练是一个非常和蔼的长辈,目前对我们鼓励比较多,告诉我们要有自己的想法。在训练中,她希望我们首先要在思维上搞懂足球这个游戏,足球并不是光靠身体就可以的,要观察,脑子要转得够快。所以,有时候训练完可能在体能上不是最累,但是始终要动脑,这一点的要求比较高。”

上赛季,上海女足在女足锦标赛中获得第三名,在女超联赛中获得第四名。本赛季,球队的目标自然是全面超越上赛季的成绩,而这也是高仓麻子第一次迎来中国联赛之旅。如果说3月份的女超联赛是高仓麻子执教期间的“大考”,第一阶段的女足锦标赛就是在这之前的“小考”。对此,高仓麻子表示:“我们希望收获每一场比赛的胜利,要求队员们一场一场地拼搏,争取获得好成绩。最重要的是,希望每一位队员能够在训练和比赛中找到自己的定位,找到属于自己的位置。”

高仓:对刘洁茹印象好,她扮演了重要角色

作为上海女足的多年队长,刘洁茹在新赛季迎来了一个新的身份,她将加入到高仓麻子的教练团队之中,兼任助理教练一职。刘洁茹今年33岁,已经在上海女足打拼了十几个赛季,见证球队走过许多风风雨雨。作为一名经验丰富的老将,刘洁茹是球队在球场上的主心骨,是生活中队员们的知心姐

姐。新赛季,她将在球队中承担更多责任。

刘洁茹之前自学过英语,去年又考取了B级教练员证书,可以很好地完成助理教练的工作。训练中,即使翻译不在身旁,刘洁茹依然可以用英语和高仓麻子简单交流,并将主教练的讯息传递给队员们。虽然与球队相处的时间不长,高仓麻子对于刘洁茹的印象很好:“我觉

独家对话·上海女足队长兼助理教练刘洁茹 不管几岁,要保持竞争力

东方体育:新赛季你多了一个新的身份,担任上海女足的助理教练,为什么会做出这个选择?

刘洁茹:一方面是我们俱乐部的安排,另外一方面是因为新赛季我们有了新的教练组,他们可能觉得我作为队长,对于球队的各方面情况比较了解。同时,我自己也拿到了B级教练证,所以这一次兼任助理教练,也是给了我一个在名帅身边学习的机会。

东方体育:你是在什么时候考取的B级教练证呢?

刘洁茹:这个是在去年的赛季结束后,在球队休息的假期里,我去读取了B级教练证。

东方体育:这意味着,教练是你未来的职业选择方向之一?

刘洁茹:对的,是方向之一。我觉得在读取教练证的这段时间里,参加学习班对我自己而言是一次提升的机会,也并不是说为了以后当教练才去考取教练证。

东方体育:在过去半个月里,对于新来的高仓教练有什么印象?

刘洁茹:在我们眼中高仓教练是一个非常和蔼的长辈,目前确实是对我们鼓励比较多,告诉我们要有自己的想法。在训练中,我觉得比较突出的点是,她希望我们首先要在思维上搞懂足球这个游戏,足球并不是光靠身体就可以的,要观察,脑子要转得够快。所以,有时候训练完可能在体能上不是最累,但是始终要动脑,这一点的要求比较高。

东方体育:以教练这个新视角,怎么看待目前的这支上海女足?

刘洁茹:因为我本身还是一名球

员,担任助理教练是给我一个额外的视角去理解足球。不过,所谓教练这个身份对我而言也不是很陌生,我本身也是队长,年龄比较大,平时也会和小队员们保持沟通,并有一些教导的行为。这支球队和之前肯定有一些不一样的变化,我觉得首先是积极性方面,第二个是思维上的冲击,大家在慢慢理解新教练的足球理念。拭目以待,我相信球队会有一个量变到质变的过程。

东方体育:作为队长和小球员的交流,这方面可否具体聊聊?

刘洁茹:交流大概分为两方面,一方面肯定是足球专业上技术动作、球场上的战术安排和跑位技术。另一方面是场下生活上面的各方面需求,大家都是女孩子,大家对我也比较了解,彼此的信任会多一些,所以她们有些事很愿意来找我沟通。

东方体育:最后想问一下,这有可能是你最后一个赛季吗?

刘洁茹:到这个年纪肯定会考虑退役这件事。其实我一直说,作为一名运动员,不管你几岁,只要还在足球场上踢球,目标就是五个字:保持竞争力,要成为球队需要的人。至于今年是不是我职业生涯的最后一个赛季,还要看我自己未来的规划。但这件事情始终在变,就像今年换了一个新的教练组,高仓教练是非常著名的优秀教练,我觉得这是难能可贵的学习机会。所以,这赛季能够担任助理教练,可以帮助我在未来增加一个考量的维度。总的来说,我很喜欢足球,无论未来是做球员、做教练还是做球迷,我都希望为足球继续工作。

