

中国U20女足第三期集训名单公布

九将入选 上海青训硕果累累



独家专访

6比0、6比0、8比0，中国U20女足用三场兵不血刃的大胜从U20女足亚洲杯预选赛第一阶段闯关成功。为了备战今年6月进行的预选赛第二阶段，中国U20女足将展开2023年度第三期集训。从3月21日至31日，中国U20女足将在云南昆明参加全国女足锦标赛第二阶段的比赛。4月1日，中国U20女足将前往苏州进行集训。根据官方公布的名单，共有30名运动员入选，其中有九人来自上海。

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

各级国字号从未断档

九名入选中国U20女足集训名单的上海队员分别是黄雪阳、李滢英格、夏菲珥、汪思倩、张晨茜、尹丽红、孙雅洁、卢家玉、黄嘉欣。从人数上看，和上一次集训时情况相同，这是对上海女足青训培养的事实性认可。多年来，上海女足一直是各年龄段国字号队伍的入选大户，在青少年球员的培养方面从未断档。

再来看刚刚结束的U20女足亚洲杯预选赛，中国队阵中有不少上海小将大放异彩。首场比赛中，替补登场的卢家玉贡献一球一助攻；第二场比赛中，卢家玉获得首发机会并打入中国队第二粒进球；最后一场比赛中，首发出战的尹丽红也斩获个人首粒进球。而在这三场比赛中，后防核心汪思倩一直以队长身份出战，这是她第一次出任国字号队长。

从成绩上看，上海女足在2021年陕西全运会上斩获两金一银，成绩斐然。中国女足在2022年夺得亚洲杯冠军，其中有六名队员和主教练水庆霞都来自上海女足。上海U15女足在去年也夺得全国女足锦标赛冠军和首届中青赛的冠军。上海姑娘们凭借出色的表现入选国字号队伍，国少队一直保持着六至七人入选，国青队则连续两次有九人入选。至于处在最顶端的中国女足成年队，更有不少上海队员坐稳主力位置。

在接下来的一个月中，上海女足的队员将兵分三路，国青队员们备战六月份的亚洲杯预选赛第二阶段，和第一阶段相比，对手的水平无疑更高；上海女足以冠军为目标参与到接下来的锦标赛角逐之中，随后返回上海备战4月中旬开打的女超联赛；成年队国脚们已经返回国家队，在水庆霞的带领下备战4月初的两场热身赛。相信无论在哪里，上海的玫瑰们都能绚烂绽放。

U20不是终点，是起点

上周，上海女足完成了女超联赛第三轮客场比赛，随后全队在重庆歇息三天。在此期间，记者致电上海女足领队王嘉明，了解上海女足在球队体系建设方面的成功经验。王嘉明表示，青训是上海女足人才涌现的原因之一，而青训的秘诀无他，唯有“踏踏实实育人”。从各个区的人才输送，到运动员培养的梯队建设，再到对上海女足一线队和留洋球员的全方位支持，上海女足的姑娘们得以在这个体系中茁壮成长。

再练，但绝对不能失去取胜的态度和欲望，更不能没有国家荣誉感。”

据王嘉明介绍，上海女足根据全运会的时间，以四年一个周期进行更新换代。从梯队到一线队，每个队员的表现都会纳入专门成立的数据库中，并随着运动员的成长进行追踪，从中选拔出优秀的佼佼者，这是上海女足多年来保持球队风格和竞争力的原因。在场下，队员们也要学会自律，始终按照职业球员的标准约束自己。王嘉明打了个比方：“比如现在晚上休息，小孩子们难免都喜欢玩手机，刷刷抖音、打打游戏。我们要求她们要有自律性，要克服欲望，否则万一第二天训练量很大的话，既没有良好的精神，还容易受伤。”

3月8日下午，上海女足刚刚在金山体育中心完成联赛主场两连胜，中国U20女足和菲律宾U20女足的比赛在北京时间当天17点进行。王嘉明记得，教练组刚坐上大巴就开始关注中国U20女足的比赛直播。高仓麻子虽然还没有和入选U20国家队的队员们有太多接触，但时刻关注她们的表现。接下来的两场比赛也是如此，谁首发、谁替补、谁进球……教练组边看边讨论，对她们的比赛情况了如指掌。“总的来讲，她们的发挥当然是不错的，但是考虑到对手的实力并不强，所以严格一点看，只能说中规中矩。”谈及队员们的表现，王嘉明说，“每场比赛结束后，我都会和汪思倩沟通，了解队员们的情况，随时对她们加油鼓励。”在出发前，九名队员聚在一起开会，王嘉明曾叮嘱道：“现在只是U20而已，这绝不是你们的终点，而是新的起点。训练中一定要全力以赴，百分之百地投入。技不如人没关系，回来

多年来，王嘉明看着一批批队员从青涩稚嫩的年纪走向成熟，从青年梯队走向一线队、国家队，心里很欣慰。“上海女足能有如今这番样貌和成就，离不开一年年耐心的培养与发展。毕竟，能有这么多人入选国字号球队，从来就不可能是一蹴而就的。”王嘉明始终重复这句话：U20是起点，不是终点。他相信这些初出茅庐的小队员会有更光明的未来。“现在这个行业的形势变得越来越好，特别是去年亚洲杯夺冠以后，中国足协、体育总局加大了对女足的关注和支持，现在的外部条件比唐佳丽、张馨她们那时要好得多。我觉得随着接下来国际赛事的增多，现在这一批小队员的发展应该会越来越好的。”

汪思倩：国字号队长意味着担当

在刚刚过去的U20亚洲杯预选赛中，汪思倩首场首发。由于三个对手的实力较弱，中国女足的后防线并未受到太大冲击，所以汪思倩的表现并不引人注目。不过对于汪思倩自己，这次预选赛还是有纪念意义的：她第一次戴上了国字号的队长袖标。

汪思倩还记得，她是在小学一年级喜欢上踢球的，这个决定多多少少受到了姐姐汪琳琳的影响。汪琳琳比汪思倩大四岁，如今已经是中国女足国脚级别的球员，曾在去年的东亚杯上打入一球。汪思倩就这样跟随着姐姐的脚步，以姐姐为目标不断成长着。如今，汪思倩戴上了国字号队长袖标，也是姐姐曾经佩戴过的。

2021年，汪思倩以队长身份带领上海U18女足夺得陕西全运会金牌，那支队伍中有超过十人在半年后进入上海女足成年队，而汪思倩也是最早坐稳主

力位置的年轻小将。上赛季，国脚们大多时间不在队中，空缺位置急需年轻血液顶上，汪思倩从一开始便凭借稳健的表现坐稳后防主力。在那一刻，仿佛已经看见上海女足未来的某一幕，汪琳琳和汪思倩两姐妹共同守护上海队防线的画面——甚至，是国家队防线的画面。

在出征预选赛之前，汪思倩被赋予小队长的身份，她每天都要和上海女足领队王嘉明沟通，汇报九位上海队员的情况。后来，U20女足教练组将队长袖标交到汪思倩的手中。汪思倩感受到了信任，也感受到了责任。“国字号队长和地方

队长不同，责任会更大，精神面貌的要求会更高，所以在比赛中，我说话更多了，时不时都会提醒队友要做什么，也学会了在局面打不开的时候多多鼓励队友。”汪思倩说道，“我觉得自己在心态方面变化很多，踢球方面也更加成熟了一些。”

“这次的对手实力不是那么强，所以我们在防守端没有得到特别多的锻炼。”谈及这次U20亚洲杯，汪思倩有她的梦想，“后面还有很多比赛，我是非常希望去冲刺一下，拿到U20亚洲杯的名额，并在亚洲杯上得到更好的排名，然后可以去更高的、世界级的舞台看一看。”



卢家玉：梦想是看看更大的世界

中国U20女足在U20亚洲杯预选赛中展现了不俗的进攻火力，如霍悦欣、邹梦瑶、卢家玉等人都在至少两场比赛中取得进球。作为来自上海的小将，卢家玉代表国家队参加了去年的U17世界杯，如今又来到了U20的舞台，不断和国外运动员交锋。在这个过程中，卢家玉有了她的梦想：有朝一日，像中国女足的前辈们一样，去更大的世界看看。

普陀女足诞生过无数的女足人才，卢家玉的足球生涯也在这里起步。2022年12月，卢家玉所在的普陀女足夺得上海市第十七届市运会

女足A组冠军，她凭借不俗的表现受到上海女足和国家队的青睐，顺利进入中国U20女足的集训名单。在2月进行的锦标赛中，卢家玉的连场进球帮助以赛代练的中国U20女足从小组中突围。在U20亚洲杯预选赛中，卢家玉首战贡献一球一助攻，次站再入一球。

“我觉得我的发挥还算正常，因为我们必须赢下这三场球，拿到小组第一才能晋级，而对手的实力并没有那么强。”谈及自己的表现，卢家玉觉得都是团队的功劳，“我们前期准备工作做得比较充分，在备战中仔细地分析了对手，

所以在比赛中始终占据着进攻主动权，压在对方的半场打。进球多，是因为我们的传切配合打得很流畅，门前把握机会的能力也不错。”

在去年的U17女足世界杯中，中国女足深陷死亡之组，未能突围。当时的小组赛对手哥伦比亚和西班牙最终会师决赛，卢家玉也在正面交锋中感受到了和同年龄段世界顶尖运动员之间的差距。“当时我们更多是以学习为主，对手阵中有不少在欧洲很好的俱乐部踢球的。通过比赛，我们也感受并学习着她们在高强度对抗时展现出来的技术水平。”也许是这一点让卢家玉对留洋有了憧憬，“一方面我们会积极备战，顺利晋级U20亚洲杯决赛，并有好的表现。我个人而言，希望未来能有机会去国外闯一闯，看看更高水平的联赛是什么样子的。”

