



4月14日上午,中国女子足球运动员、上海农商银行女子足球队队员赵丽娜宣布退役。

自2005年进入上海职业队起,赵丽娜在长达18年的职业生涯中代表上海队斩获诸多荣誉,并随国家队获得2015年加拿大女足世界杯八强、2016年里约奥运会八强、2018年雅加达亚运会亚军和2022年女足亚洲杯冠军。足球场外,她凭借出色的外表和精巧的短视频内容成功出圈,成为知名度最高、影响力最大的女足运动员之一。如今,赵丽娜作为中国女足职业运动员的身份告一段落,一段新的人生即将开启。

专题撰稿  
本报记者 吴钧雷



# 赵丽娜退役转身不转行,未来继续推广女足运动 “到反哺社会的时候了”



## 她的出圈并不只靠颜值

赵丽娜的足球人生是从普陀足协开始的。有“足球教母”之称的钱惠和丈夫张翔一起在普陀扎根足球青训,多年来为上海队、国家队输送了大量优秀女足运动员,赵丽娜便是其中之一。

因为小时候目睹了老一代中国女足闯荡世界足坛的英姿,足球的梦想扎根在赵丽娜的心中,希望有朝一日成为真正的“铿锵玫瑰”。即使父母对于去体校踢球这件事有些犹豫,赵丽娜的态度非常坚决:“我想成为英雄。”

钱惠清晰地记得赵丽娜小时候的样子:“就像她现在的性格一样,外向、开朗,很爱聊天。”并从一件小事聊起赵丽娜不服输的性格,“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,自己跑去养老院慰问了。虽然这件事跟足球没关系,但能看出来她是很不服输的。”

不服输的性格,也许是赵丽娜从普陀足协的小队员一路成长为国门的原因之一。

2005年,刚进入上海女足成年队时,赵丽娜

是队里年龄最小的门将,力量和技术水平和其他人都有差距。“当时觉得看不到未来,大家都这么厉害,也许自己就踢不出来了。”但是不服输的赵丽娜选择坚持,水平不够那就练,因为她知道一旦放弃就真的什么都得不到了。

如今执掌中国女足教鞭的水庆霞之前在上海女足挂帅时,赵丽娜在水庆霞的身上学到了很多,特别是把足球作为终生事业的坚持与热忱。赵丽娜发现水导的生活中只有足球,无时无刻不在思考足球,“普通人可能要逛街、唱歌、看电影,但水导好像完全不需要。”这份执着深深影响了赵丽娜。

2015年,赵丽娜因一组女足集训照意外走红,凭借漂亮的颜值出圈。那是赵丽娜进入国家队的第一年,也是其竞技状态最出色的一段时间。在当年的女足联赛中,赵丽娜帮助上海女足赢得冠军,她本人以场均0.79个失球的表现荣膺赛季最佳门将。同年,赵丽娜跟随中国女足参加世界杯。踏入球场的那一刻,她一下子明白了运动员的价值。“有那么球迷为你加油,我突然明白了自己踢球是为了什么,就是想要被看到,想要在这么多观众面前证明自己。”

## 用网络的力量为中国女足代言

2015年战胜美国队的那场比赛(中国1比0美国,结束9年22场逢美不胜),是赵丽娜职业生涯中最难忘的比赛之一。毕竟,当时美国女足已经16年没有在主场失利过,中国女足打破了这个纪录。而赵丽娜记忆中最遗憾的比赛是2018雅加达亚运会的决赛,中国女足被日本女足绝杀。

那场失利令人记忆犹新,中国女足距离金牌咫尺之遥,赵丽娜眼看着日本队的最后一次射门钻入球网,但已毫无办法。“为什么不能将球救出来呢?”亚运会前赵丽娜就觉得自己身上的压力与期待太过沉重,而那粒失球增添了更多的心理压力,让

她决定远离国家队一段时间。赵丽娜不是没有过退役的念头,但她并不甘心职业生涯就此结束,她相信自己还能在足球的道路上走得更远。

在之后的四年时间中,赵丽娜选择沉淀自己,专心投入到上海队的高强度训练之中。和四年前相比,赵丽娜的标签更多了,她是会做短视频的网红博主,是会打架子鼓的漂亮少女,是最出圈的女足运动员。但架子鼓和短视频都是足球生活之外的调节剂,抛开这些,她的心中始终抱着对足球的诚挚热爱,足球是她坚守一生也不会放弃的事业。

尽管有很多人质疑“赵丽娜的心思究竟还在不在足球上”,赵丽娜选择用实际行动回击,2022再次入选国家

## 希望吸引更多女孩踢球

赵丽娜曾透露过她做短视频的初衷:“这源于一次朋友的相聚,她的女儿来球场玩,主动让我教她守门。我很意外,没想到会有女孩子喜欢当守门员。我一下子觉得,也许真的有女生喜欢这个,只是家长没有意识到罢了。”在采访国家队队友时,赵丽娜发现当初大家选择足球都不是因为自己喜欢,而是教练来选材或者想锻炼身体,但女孩子值得比这更好的足球启蒙契机,值得在第一次踢足球时就拥有追梦的权利。实现这一点的前提,是让更多人喜欢中国女足,并参与进来。

在决定退役后,赵丽娜不会离开足球,而是选择以另一种形式在球场上奋斗。“即使退役了,我也是一名球员,只是大家在不同的战场上而已。”谈及未来,赵丽娜表示,“24年的足球运动生涯成就了我的事业和人生,不论在赛场上还是未来的时间里,我都将以一名足球运动员的身份活跃在大众视野中,通过足球公益项目、社交媒体传播践行作为足球运动员的使命和责任,利用足球带给我的影响力,反哺社会创造更多价值。”

关于退役之后做什么,赵丽娜已

经有了紧锣密鼓的计划:她和她的团队正着手打造“星球计划”,在未来四到五年中走进100所中国偏远地区的小学,为孩子们提供足球训练和比赛的机会。赵丽娜希望更多的孩子在小学时期就能够接触足球,并发自内心地热爱足球,希望通过自己的努力让孩子们拥有足球梦。“小学时期能否接触到足球,是孩子将来能否将足球作为爱好甚至职业的关键,也是体育作为一种教育方式的最佳时间点。”

在参与“星球计划”的过程中,赵丽娜认识了很多完全没有接触过足球的小女孩。“我最直观的感受是,当我亲身站在这些孩子面前时,她们会给我一个很强烈的信号,就是‘我未来也要成为像你这样的人’,这是我想去100所学校的最大动力。这种面对面的感受比上100节课或者多少人用语言、用视频去传播都更为有效。”赵丽娜不知道这个计划究竟会影响多少人,但“只要去了,就一定会有效果”。

如她说的,赵丽娜没有离开球场。曾经的赵丽娜镇守球场上的球门,现在的赵丽娜希望为更多孩子打开参加足球运动的打门。



博主的多重身份让赵丽娜有能力用自己的方式增加中国女足的影响力,这是她在训练、比赛之余一直在做的事,除了拍摄守门员的教学视频外,赵丽娜扮演国家队内的“小记者”,开设节目《丽娜叨叨叨》,让更多的中国女足队员走到镜头前展示自己。赵丽娜希望用这种方式吸引更多女孩子来踢球,希望更多的人能长久支持中国女足。这个信念,为赵丽娜的人生下半场埋下伏笔。