



2023 女足世界杯将于7月20日至8月20日在澳大利亚和新西兰举行，而距离中国女足世界杯小组赛首场与丹麦队的比赛只剩五天时间。

15日午后，在阿德莱德市区的伊里斯公园，中国女足去到训练场时，恰好雨过天晴，冬日午后的阳光带来一丝温暖，气温约13摄氏度。热身环节，主教练水庆霞来到场上，与队员们进行抢圈游戏。全队的氛围让人感觉愉快。根据计划，球队于昨日飞赴悉尼，准备今天与哥伦比亚队的第二场教学赛，这也是世界杯前最后一场热身赛。

本版撰稿
本报记者 陈岑

吴海燕—— 巴西队很年轻 个人技术优秀

14日下午，在阿德莱德市区的伊里斯公园，一天前刚打完与巴西队教学赛的中国女足队员进行了恢复性训练。

作为队中老将，吴海燕介绍，经过近一周的训练，全队按计划一步步在调整，在踢完对巴西队的热身赛后，希望通过赛前最后一场热身赛（对哥伦比亚队），能够调整到最好的状态。

谈到第三次参加世界杯，吴海燕说，很开心，也很珍惜这样的机会。“每一次（参赛）可能因为不同的对手、地方和环境，有不一样的体会。但作为我来说，最重要的还是珍惜现在有一个机会，展现出自己好的一面，希望可以给团队带来更多能量。”她说。

13日的教学赛中，中国队0比3负于世界排名第八的巴西队。比赛共分三节进行，每节30分钟。双方均进行了大范围轮换。谈到这场球，吴海燕说，巴西队有很多年轻的球员，在冲击力、个人技术上都非常优秀。“我们也希望通过跟她们的比赛，可以更快融入到世界杯节奏中，然后把我们的优势在世界杯上体现出来。”她说。

今战哥伦比亚，女足首要任务——

加速适应世界杯节奏



水庆霞：王霜可以“即插即用”

本届女足世界杯，留洋球员的表现至关重要，张琳艳等人已经合练了三周，而王霜是7月9日才飞赴澳大利亚与女足会合，真正磨合的时间不长。不论是长期集训还是以赛代练，中国女足都将在世界杯的赛场上迎来真正的检验。

关于海外俱乐部的训练水平，以及球员们的留洋选择，水庆霞一直都是认可的，但她担心训练时间可能不够：“我们队员到国外去锻炼，我觉得是一件很好的事情，但目前来讲，我们可能更多的是去二三流球队。到海外踢球，有两点很重要，一个是自我管理，一个是训练，国外俱乐部训练时间还是比较短的，所以，我们的留洋队员

要自己加一些训练。”

水庆霞表示：“欧洲女足水平和训练，肯定比我们国内要高得多，这一点毋庸置疑，我希望球员们可以走出去，看看外面的世界是什么样的。但我之前也说过，这是一把双刃剑，希望她们有一个新的认识，就是说，回国后一定要准备好，所以我一直说我们都准备好了，所有的人都是这样，因为准备好了，投入就会不一样，所以，对于海外球员，我还是认同的。这次，我们海外球员回来的时间不是很长，差不多有三周时间，想要解决很多问题不太现实，所以，我们必须在现有的基础上努力去拼。”

而提到不久前刚刚结束美职联

比赛回归国家队的王霜，水庆霞表示了对她的肯定：“很多人都说，海外球员回来需要磨合，但像王霜在国家队这么多年，积累了很多大赛经验，应该会‘即插即用’。其实，不同阶段，队伍只是战术要求不同，着重点不同，比如遇到比我们强的队伍，防守的着重点更多，因为人家能力比你强，要拼人家，可能承担的防守任务更重，所以，这是我们要磨合的原因之一。”

在水庆霞内心，中国女足“其实就是在攀岩，攀岩就是往上一步步走，你在往上走的过程当中，肯定会碰到很多问题，不能说一场比赛踢得不好，就把这些努力抹杀。”

抵达澳大利亚之后，中国女足在大本营阿德莱德短暂地进行适应与休整。然后女足姑娘们就立刻投入了紧锣密鼓的训练备战——在7月22日的首场世界杯小组赛前，球队还安排了两场与南美球队的实战练兵。

7月12日，中国女足从驻地阿德莱德启程前往黄金海岸，在13日与目前世界排名第八的巴西队进行了一场热身赛，并在结束之后立刻返回了驻地阿德莱德。出于对战术的保密等一系列原因，这场与巴西队的热身赛并未对公众开放。据了解，在这场比赛中，中国队0比3不敌巴西队。较为特殊的是，本场热身赛共分三节进行，每节30分钟，双方均进行了大范围轮换以达到战术演练的目的。

中国女足寻找巴西队进行热身赛的目的十分明确，就是把她们当作本次世界杯小组赛同组的英格兰队的“替身”。事实上，尽管不敌巴西，水庆霞教练对结果并不看重，她希望球员们尽快进入状态，找到大赛临战前的感觉。

“（找到）比赛的感觉，进入到大赛的准备，包括小组赛（第一场）对丹麦队，还有接下来的比赛，尽量把状态拉到最满、最好。”后卫陈巧珠说。而门将朱钰表示，热身赛就是“慢慢地步入世界杯的感觉，让自己能更快适应世界杯的节奏。”

对巴西的比赛，中国女足用了19名球员，只有潘红艳（门将）、唐佳丽、沈梦雨、姚伟或因位置，或因身体原因没打。如果没有伤病，她们在与哥伦比亚的热身赛中不出意外将会登场。

昨天上午，中国女足转战悉尼，将和哥伦比亚女足进行世界杯开赛前最后一场热身赛。比赛结束后，球队将立刻启程返回阿德莱德，在20日从阿德莱德出发前往珀斯，备战22日对阵丹麦女足的首轮世界杯小组赛。不难看出，在世界杯前的这段时间，中国女足往返多地参加比赛，日程并不轻松。而这样的安排，也是为了球队能在赛前最后的时间里尽快提升比赛状态。

在最后一场与哥伦比亚的热身赛开始前，中国女足老将娄佳惠在接受采访时表示自己非常珍惜个人第三次也是最后一次参加世界杯的机会。“非常开心，也很感谢自己，这么多年一直在付出，还能再给自己最后一次参加世界杯的机会。我也非常感谢教练组，”她说。“这肯定是我最后一届世界杯，我非常珍惜，希望队伍能打出好成绩，自己也正常发挥出水平，争取在这届世界杯上不留遗憾。”

原女足主帅商瑞华寄语铿锵玫瑰——

展现出中国女足不服输的精神

即便带着亚洲杯冠军的光环，中国女足上下对于世界杯的严酷也有着清醒的认知。毕竟亚洲杯夺冠不代表实力就强过澳大利亚和日本，毕竟足球世界正在不断发展。

近年来，欧洲女足强势崛起。在世界排名前十的球队中，欧洲球队占据六席。在2023女足世界杯参赛球队中，欧洲球队占据12席。而中国女足的首战对手丹麦更是势头正猛，她们虽然在抽签分组时被列为第三档球队，但近期她们凭借火热状态已经攀升至世界第13位，比第二档的中国女足还高出一位。

北京时间7月6日，丹麦队在主场参加了出征世界杯前的最后一场国际热身赛，结果她们以0比2完败在欧洲足坛新锐西班牙女足脚下。而早在今年4月，中国女足也在欧洲与西班牙队进行了一次较量，结果0比3不敌西班牙队。并且，西班牙女足在4月并未排出主力阵容，多达15名队员因不满主教练的战

术打法拒绝了国家队的征召。相比于中国女足，丹麦女足在对阵全主力出战的西班牙女足时，略有还手之力。

水庆霞在接受采访时表示，个人能力上中国女足与同组的英格兰、丹麦有差距，是一个挑战，但足球比赛要讲整体，拳头捏在一起发挥出自己优势，就能创造更多可能性。“我们要学习女篮的精神，尤其是面对困难，每个人都往前冲，这才是团队。”谈及本届女足世界杯的目标，水庆霞表示，“我们肯定希望能够小组出线，晋级前八。世界杯每一场比赛都很艰巨，但是，人总要有个目标，朝着目标努力攀登。”从热身赛的状态来看，这样的认识和目标还是务实的。

原中国女足国家队主帅商瑞华日前向女足姑娘们送上了鼓励，他曾于1987-1991年、2008-2010年两次执教中国女足国家队，率领中国女足在1991年世界杯获得第五名，在北京奥运会上进入八强。商瑞华在社交媒体上写道：从我们目前男女足国家队的

成绩来看，足球上要解决的事恐怕有很多很多，但当前最关键的事儿是要激发大伙的干劲儿，把比赛打好，不要背包袱，要团结一心，激发队员们的斗志，展现出中国女足不服输的精神。

