



女足世界杯即将开赛。四名来自普陀女足的姑娘将随国家队踏上新的征程。

为她们祝福！

在此之前，她们的启蒙教练——普陀足校女足总教练钱惠指导给了弟子们一份特殊的关爱。

本版撰稿
本报记者 林龙

■杨莉娜

自信自强 情商很高

在钱惠的记忆中，小时候的杨莉娜和长大后相比的变化幅度可能是最大的。“那时候她留个平头，跟男孩一样。”而如今的杨莉娜却出落成了美女。

杨莉娜出自闸北，可闸北那时候只有男足，所以她只能跟男孩子一起踢球。当钱惠去闸北打比赛时发现了这个有潜力的姑娘，毫不犹豫把她给带到了金沙江路小学，那时候她已经四年级了，但很快就在普陀女足崭露头角。“她作风顽强，对抗能力强。”而在钱惠看来，杨莉娜最大的优点是强大的自信。“可能这与她是白羊座有关系吧。而且，她的情商很高。”

自信不仅仅体现在足球，杨莉娜的学习也好。如果走专业道路，她也很有可能会去考一个名牌大学，就像她同时期的很多队友一样。她们中有裸考上复旦大学的，有去东南大学的，也有体院的研究生。杨莉娜和她们同样优秀地践行了“普陀女足体教结合一条龙”的理念：做好人，读好书，踢好球。

因为自信，所以自我感觉很好。钱惠很乐意回忆起带杨莉娜的往事。“记得那时候我带她们去英国参加比赛，我就记得她经常会很臭美。时不时会照着镜子问我们：看我的腿细不细……看我美不美……”



杨莉娜

四朵金花 绝对靠谱

“普陀女足姑娘闪耀绿茵！中国女足勇往直前！”

——普陀区体育局局长顾薇玲



钱惠(右一)指导小队员,右二为汪琳琳

钱惠：立足现实，脚踏实地

被称作“普陀女足教母”的钱惠，依然战斗在基层女足培养的第一线。在过去的30年间，基于普陀区“女足体教结合一条龙”而从她和丈夫张翔手里走出的女足国脚、职业运动员早已桃李满天下，而钱惠、张翔两人依然坚守这份初心，为中国的女足事业兢兢业业、默默奉献。

“现在的大环境比以前好多了。”钱惠的笑声依旧爽朗。和以前相比，现在愿意送女孩子来踢球的家庭更多了，包括很多高知家庭甚至富豪家庭。但钱惠承认，他们大多数只是把足球当兴趣，可当面临走不走专业的选择时，打退堂鼓的家庭也更多了。“毕竟，现在的选择比以前多多了。很多孩子既踢球又打羽毛球，还有去弹钢琴的，哪像以前，一门心思就是踢球。”



唐佳丽(左)和钱惠

当年普陀教练去南通时发现几个只能和男足一起练球的女孩。于是就邀请这支队伍来普陀打比赛，顺便考察几个女孩子并把她们都留了下来，这其中就有张馨。

因为父母都在外地，所以张馨小时候比其他队员更苦，但培养了她能吃苦耐劳的精神。虽然刚入队时足球基本功不如队友，但她能跑，够努力，很快也就赢得自己的一席之地。

25岁的时候，张馨因为结婚生子而一度退役。但难以割舍对足球热

选材的基数大了，可到了金字塔的中间段，基数却不升反降。所以钱惠对中国女足乃至整个足球事业的未来寄语就是：立足现实，脚踏实地。“不要流于表面，宣称多少足球人口，而要扎扎实实培养，把基层工作做好。”另外，很多高校取消了高水平运动员招生的政策也给钱惠带来了困惑。以前很多家长会想，踢不好球还可以读大学，但现在踢不好的话最多就只能去读体育院校，那为什么还要继续踢呢？“所以很多家长到了初中阶段就让孩子退出，其中很多基础已经打得很牢了，太可惜。”

社会和政策层面没有能力去改变，钱惠要做的只是不忘初心，继续抓好基层女足的培养。让她欣慰的是，普陀女足的生命力依然旺盛。这次征

战世界杯的中国国家队中，有四名球员来自普陀女足。每个都是她视若珍宝的爱徒，但钱惠也想借机告诉其他没有进国家队的弟子以及所有从事女足运动的孩子：“成就需要机遇。虽然机遇青睐有准备的人，但并不代表其他人就不努力，也许是因为伤病而无法飞得更高。只要不忘初心，记住梦想，记住为此付出的努力，你就是最好的。”

谈到即将开战的世界杯，钱惠保持了清醒。“虽然我们亚洲杯夺冠了，虽然我们进了世界杯，但我们和欧美乃至日本这样的亚洲国家的差距还是不小的，而外界对我们的期望太高了。”对于这次世界杯的成绩，钱惠表示，“不要好高骛远，更要有压力，只要能踢出自己的能力就好。”

■唐佳丽 走出低谷越飞越高

和绝大多数普陀女足姑娘不同的是，唐佳丽来自东北。因为父母工作原因，她很早就迁到上海定居。小学二年级的时候，唐佳丽被前来选材的钱惠招入了金沙江路小学。“她个子小小的，但速度快、爆发力强、能跑，很快就从球队中脱颖而出。”

唐佳丽属于那种有天赋的人，从一开始就备受关注。据钱惠回忆，当年普陀女足是和男足一起训练的，她的表现总能赢得更多男足家长的叫好。很多围观训练的家长从一开始就

一致认为，这孩子以后一定能进国家队。

唐佳丽的向前意识强，总能打进很多球。就算是和男足比赛，唐佳丽同样锐不可当。“男孩子也拦不住她。重要的是，同男队之间的比赛给她的技术提升带来了很大帮助。”不过，和场上爆发的能量截然不同，场下的唐佳丽却安静而内向。

随国家队参加了2015年世界杯之后，唐佳丽被提名为最佳新人，但巨大声誉似乎给她带来了巨大压力。此

■张馨 战胜自我重返赛场

爱的她还是重返了赛场，继而重返国家队。在钱惠看来，女足运动员在那个年龄和条件下还能取得像张馨一样的成就，殊为难得。因为她“不忘初心”。

钱惠印象最深的是，张馨小时候曾想过打退堂鼓。因为从初中阶段就改由张翔来带队，而他带训的艰苦程度远超钱惠，同时又远离父母，所以张馨她

们一度坚持不下去想回家了。钱惠就给她们做思想工作：“想想你们是为了什么来这儿的，想想你们为此受的所有苦。如果现在就结束了，值得吗？对得起自己和父母吗？对得起国家吗？”

“不忘初心”让张馨留在了普陀女足。“不忘初心”又让张馨在退役之后重返赛场并一路走到了世界杯的赛场。

■汪琳琳

最疼爱的“小女儿”

被钱惠从幼儿园招进来的汪琳琳，足球起步在四人当中最早。而作为四人中年龄最小的，她也是最晚一个离开普陀女足的，所以从某种意义上来说，她也是“钱惠妈妈”最疼爱的小女儿。“她最喜欢哭了。”钱惠现在谈及她时也是疼爱有加。

钱惠印象深刻的是，无论是批评还是表扬汪琳琳，她都会哭。当然，那是孩童时期的汪琳琳。自从入选了国少队之后，汪琳琳迅速成熟，回到普陀女足之后就显示出了跟之前截然不同的自信心。“沟通能力变强了，也开始有了队长的范儿。”而在进入国少队之前的汪琳琳，虽然不算内向，但性格软软的。球场上虽然耐力很好跑不死，位置感也好，但就是不爱交流。

国字号的锻炼，价值连城。而在钱惠看来，这也正是中国足球跟欧美先进国家的主要差距之一。中国球员球场上很听教练话，有纪律性，这都是优点，但相互之间的交流不够，情绪上的爆发性和集体战斗力就大打折扣。这一点在汪琳琳的成长经历上得到了明显的体现。

汪琳琳还有一点让钱惠很骄傲，那就是她的妹妹汪思倩。妹妹比姐姐小4岁，当年汪琳琳在金沙江路小学开始训练的时候，汪妈妈是抱着汪思倩来看姐姐踢球的。“我记得，那时候妹妹在场边好像头还被旗杆碰了一下……”多年前的往事钱惠记忆犹新。而如今追随者姐姐的脚步，汪思倩从普陀女足走上了职业道路，她目前是U20国青队的队长。未来，继续追随姐姐而进入国家队指日可待。普陀女足的姐妹球员很多，像汪琳琳、汪思倩这样姐妹俩都成为国字号的并不多见。而两人的成功也必将激励后来者，更多更优秀的姐妹国脚还将会从普陀继续涌现。

后有好几年她的状态都比较低迷，接连落选了里约奥运和法国世界杯。那段时间，唐佳丽经常打电话给钱惠，钱惠则一直在鼓励她。最终，唐佳丽战胜自我而走出了这段低谷，为中国女足晋级东京奥运会做出了重要贡献，如今再一次站在了世界杯的舞台。

这或许也应该感谢她的外婆。钱惠记得，那时候唐佳丽的父母工作很忙，主要是外婆在带她，而外婆的性格是开朗外向的，对她也非常呵护。“她们家做的卤猪蹄很好吃，每次过年的时候都送给我们吃，哈哈……”钱惠至今依然唇齿留香，正如对唐佳丽那段励志岁月的记忆。



张馨