



水庆霞：找到前进方向



冲刺百日 奋力“攀登”

本报记者 陈岑

女足世界杯倒计时100天时，中国女足和西班牙女足进行了一场友谊赛，最终以0比3告负。自2月以来，中国女足分别和瑞典、爱尔兰、瑞士、西班牙四支拥有世界杯参赛资格的欧洲球队展开热身，战绩是2平2负，仅打入一球的同时丢球数为七个。而综合这四场欧洲热身赛，可以看到中国女足在身体对抗方面也与欧洲女足存在差距。不过，差距一直都是意料之中的事。水庆霞今年一直在强调，中国女足并非世界一流强队：“跟欧洲球队相比，我们在许多方面还存在差距，这要求我们有一个正确定位，就是向强队不断学习。”

女足世界杯倒计时64天时，中国女足在上海展开了备战世界杯的首期集训。谈到上海的天气，水庆霞言语间还比较放松：“如果再热一点的话，晚上训练更接近于那边（澳大利亚）的天气。因为7月份，澳大利亚是冬天，温度大概在8~20摄氏度左右，队员身体方面也可能更加适应。”

对于中国女足较为艰难的小组赛程，水庆霞一直是有数的，谈及几位小组赛对手，她认为每个对手都需要绝对的重视。“英格兰就不用说了，英格兰是欧洲杯的冠军。包括丹麦的话，打了世界杯的预选赛都没输过球。海地是一支比较年轻的队伍，此前我们都不太了解，她们很多球员都在法甲踢球，而且是法甲射手榜前几名的队员。”水庆霞表示。“虽然觉得很困难，知难而不抱怨，不但给予自己挑战，其实足球本身就是充满这种挑战的。”

在国际足联3月份公布的女足世界排名中，中国女足排名上升一位至第13名，在所有亚足联球队中排名第三。面对排名上升，水庆霞一直比较冷静：“这分两层意思，我觉得第13位也能说明现在中国女足是往上走，具备向上走的这种追赶的可能性。但是因为欧洲有很多的强队，水平都比较接近，排名不一定能真正说明实力。足球比赛有太多的不确定，何况现在我们是去拼人家，可能难度会更大一点。我们还是不要去想我们目前有多少水平，怎么把它都用出来才是最关键的，然后在体能上面

能够尽可能去缩短一些这种差距。”

女足世界杯倒计时40天时，中国女足转赴青岛，开启了第二阶段集训。在青岛集训阶段，除了王霜仍在参加美国女足职业联赛外，张琳艳、沈梦雨等多名留洋球员均已归队。7月5日，中国女足在青岛进行了前往澳大利亚参加2023年女足世界杯前的最后一堂训练课，主教练水庆霞表示，无论在世界杯遇到什么情况，中国女足都会面带微笑迎接挑战。

“第一阶段球队在上海进行了体能储备、力量训练和技战术层面的沟通。第二阶段在青岛，是世界杯前的冲刺，希望能够有更好的磨合。”水庆霞说，“从目前来看，球队状态还没达到百分之百。距离比赛开始还有十多天，队员们无论是身体上，还是心理上都要做好准备。希望随着比赛临近，球队能达到最佳状态。”

“（2022年女足亚洲杯夺冠后）大家对我们期盼更高，这是对中国女足的肯定，是一件好事。人总要有个目标，朝着目标努力攀登。我们肯定希望能够小组出线，晋级前八。但亚洲杯和世界杯是完全不同的比赛，我们有很多年轻球员，不确定因素很多。我觉得中国女足无论遇到什么情况，都会面带微笑迎接挑战，这是大家希望看到的中国女足。”水庆霞说。

女足世界杯倒计时13天时，中国女足从广州启程飞往澳大利亚，正式踏上2023年女足世界杯的征程。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后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。0比3不敌巴西、2比2战平哥伦比亚，尽管中国女足均未能取胜，但球队在这两次“摸底考”中逐步提升了竞技状态，习惯大赛的节奏与氛围。水庆霞更是表示澳大利亚是中国女足的福地，“我们之前也看了中国女篮的比赛，我和队员说我们要学习女篮精神。尤其是困难时刻，除了共同的努力也要有核心队员能够站出来，就像李梦和韩旭这样。我觉得一个球队就是这样，需要你站出来时你要站出来，不要考虑你的实力如何，当面对困难的时候，大家都愿意往前冲，我觉得这才是一个团队希望看到的东西。”

“找到中国女足的方向”

2021年11月，水庆霞临危受命，接手刚刚在东京奥运会经历惨败的中国女足。走马上任不到三个月，她就率队时隔16年重夺亚洲杯冠军。从亚洲杯到世界杯，水庆霞明显感受到了更多来自外界审视的目光。“可能亚洲杯刚开始大家对我的期待不是很高，更多是观察水庆霞到底怎么样。到了世界杯，从未知到有知，外界对我们的定位和期待会更高，也会提出更多的要求。”

更多要求，是动力，也是压力。水庆霞希望，无论是她个人，还是整个团队，都能在世界杯上找到正确的定位。

在比赛层面，中国女足需要建立起行之有效的技战术体系。水庆霞说：“就我个人的喜好，我希望采用进攻战术，但我们客观分析中国女足目前的情况，可能更适合防守反击。我们的个人能力可能不突出，这更需要我们形成整体，踢出让其他球队意想不到的足球。球队的防线可能会比较拖后一点，这需要队员有更多的跑动，更有效地去拼抢。”

对于队员们，她的要求则简单明了，那就是全力以赴。“我和队员在场下可以做朋友、做姐妹，但她们都知道我在训练场上是‘六亲不认’的，无论新队员、老队员都一样严格，我老是觉得练得不够。让我感到欣慰的是，世界杯备战过程中所有队员都能够全身心投入，按照教练要求全力以赴。只要她们态度没问题，都全力去拼了，就希望大家能给她们更多拥抱和掌声。”

对自己，水庆霞比较苛刻。“比赛输赢很重要，作为教练员我比任何人都想赢。确实有压力，有时候晚上睡到一半会醒，这是主教练必须面对的压力。我们希望把比赛完成好，但如果说遇到困难或者问题，我应该是承担（责任）的那个人，所有的责任都在主教练。”有些时候，她也是咬着牙在坚持。“我最喜欢的项目是铁人三项，因为需要超强的意志力。有些时候我跑步不想跑了，我就给自己心理暗示，只要我能跑过这条线，我今天工作就会很顺利。我也告诉自己，你每天都在要求别人坚持，你首先要自己做到。”

比赛胜负本身之外，水庆霞更希望通过世界杯这个大舞台，为中国女足找到正确的前进方向。“我们和欧洲强队交手，才能知道我们的优势在哪里，不足又在哪里。优势怎么巩固，不足如何弥补。知道将来中国女足到底应该走怎样的路，然后一直坚持走下去，这才是最关键的。”水庆霞说。

“不是谁都能代表中国女足”

整个今年下半年，水庆霞将处于连轴转的状态。世界杯结束后，球队还要在不到三个月的时间里参加杭州亚运会和巴黎奥运会预选赛。在这么短的时间内连续踢三项大赛，对中国女足而言也是前所未有的。无论是主场作战的亚运会，还是分入有韩国队和朝鲜队的“死亡之组”的奥预赛，水庆霞其实都没有太大调整空间。

“世界杯是第一个大赛，也是希望能够通过世界杯锻炼队伍，让队员找到自己的闪光点，能让整个球队的状态往上走。杭州亚运会，到时会给一些年轻队员机会。奥预赛我们的分组难度很大，几支球队实力在伯仲之间，需要所有队员都集中精力把比赛打好。”水庆霞总结道。

水庆霞也心疼姑娘们，毕竟连续参加大赛对所有人的精力和体力都是

不小的考验。“我鼓励队员，要有荣誉感和责任感，当国家队队员是很自豪、很骄傲的一件事，不是谁都能代表中国女足出现在国际赛场上。”

“欧洲700米，我们300米”

世界杯备战期间，水庆霞带着队伍去欧洲进行了两次拉练。不看不知道，世界女足发展变化之快完全超出想象。“哪怕和2019年世界杯相比，现在欧洲强队的节奏都完全不一样。”

这个差距在数据上体现得尤为明显。“我们的队员平均跑动距离可能和对手差不多，但攻防转换中的高强度跑有很大的差距。欧洲球队每名球员一场比赛的高速跑、冲刺跑加起来一般都在700米以上，欧洲强队一些好的球员达到1000多米，而我们队员只有300米。如何在快速跑动中处理球，我们做得不好。”水庆霞举例道。

鸿沟当然不是凭空出现的，从事女足工作大半辈子，水庆霞看得很清楚：“别人说欧洲女足两年水平就上去了，这是因为她们的基数很大。但对中国女足来说，哪怕是成年国家队选拔，基数还是惊人地低。”据统计，目前欧洲和北美地区的女足人口均在百万以上，而中国各年龄段女足人口总数不到2万人。水庆霞坦言自己作为教练也有差距。“作为教练员，要不断在实践过程中去学习，我之前对足球的认知和现在绝对是不一样的。带了国家队之后，我反而觉得欠缺的还很多，有很多需要提高的地方。”

“我们会有很长一段路要走，希望有更多小孩踢球，有了基础，然后一代一代努力之后，我们会像欧洲那样有更多球员可选。虽然觉得这条路很远，但只有开始走，才有可能。”水庆霞说。

“中国女足的精气神受用一生”

走出球场，水庆霞最大的业余爱好是做美甲，她的美甲也经常成为球迷热议的话题。“一开始是队员拉着我做，第一次做的时候很不好意思，手都不敢伸出去，后面觉得挺好看的，现在这是我的一种放松方式。”

爱美之心人皆有之，水庆霞认为，女教练的优势就在于自己更加明白队员的内心想法。“我们有些队员会在赛前化妆，我认为有电视转播，队员注意自己的形象是一件好事。队员形象好了，很多球迷通过比赛认识你、喜欢你，这也激发队员在场上有很好的表现，是双赢的事情。全世界球迷都关注女足世界杯，我也希望在世界杯上队员们能展现出最好的一面，展现出中国女性那种柔中带刚的美。当然，过度化妆肯定不允许。”

从17岁开始踢球到如今即将57岁，水庆霞几乎把自己的一生都奉献给了足球，但她并不认为她的队员们需要做同样的选择。“现在做球员，她们肯定要百分之百专注。也有很多人让我给她们退役后的生活提建议，我希望她们能多元地发展，找到自己喜欢的事业，找到生活的快乐。”

“以前我带过的队员，有一些退役后做了教练，也有的离开足球去当老师，去当警察，还有从事其他行业的。足球真的是很锻炼人的项目，你需要对抗，需要做很多决策，所以她们在各个岗位上都干得出色。从当下来看，或许一场比赛输赢很重要，但人生不止于足球，我希望所有的队员都能把她们在中国女足锻炼出的精气神，受用到一生当中。”水庆霞说。

