

传承上海女足“骨”与“魂”

——对话全运会U16女足冠军教练王慧丽

独家专访

2013年辽宁全运会，因伤病原因，当时的上海女足队员王慧丽未能如愿参加全运会的比赛。12年过去，曾经的足球女将站在了广州天河体育场的领奖台上，带领着上海U16女足队员们摘得了该项目的金牌。她说：“这个冠军一方面是弥补了遗憾，另一方面也是对于我教练身份的激励。”

本版图文
本报记者 李一平



王慧丽(前排左一)与团队庆祝胜利

翻看上海U16女足的队员组成情况，其中不仅有杨浦少体校、普陀足校、浦东一少体、静安足协等传统的少体校培养的球员，也有金山兴塔小学这样的体教融合培养模式，还有嘉定汇龙、吉祥俱乐部等社会俱乐部。其中，表现最为亮眼的莫过于队伍中9号前锋黄沁怡，这名来自上海吉祥运动俱乐部的“小孩姐”，在上场的五场比赛中打入九球，是上海队内不折不扣的“得分王”。

五场九球居功至伟，9号黄沁怡——

想像哈兰德那样踢球 目标进国青为中国争光

黄沁怡不仅身体素质和对抗能力出色，在前锋的位置上还可以兼顾拿球的支点作用和得分。球场上的出色表现让她坐稳了本次全运会U16上海女足的主力前锋位置。

一次巧合突然“开窍”了

谈起与足球的缘分，黄沁怡表示是源于一次巧合。“刚上小学的时候，学校让我们填写课外兴趣班的意向表，当时也不知道什么是足球，就凭感觉填了足球和跆拳道。”更巧的是，参与北蔡小学的足球兴趣班时，黄沁怡被启蒙教练王嘉明发掘，开始进入吉祥俱乐部，走向足球训练的道路。

别看现在黄沁怡进球如麻，但刚开始接触足球时其实她踢的是守门员的位置。直到后来母亲觉得守门员看似挺危险的，才和教练协商把她调到了前场的位置。

在回忆中，黄沁怡觉得自己在训练初期一直是个“小菜鸟”，在队里表现并不出色。但在一次队伍前往东方绿舟拉练的过程中，黄沁怡突然感觉自己似乎是“开窍”了，自此球技突飞猛进，也得到了教练和队友的认可。

在教练鼓励下走出低谷

但每个人的成长之路都不可能是一帆风顺的。从北蔡小学毕业后，黄沁怡升入了建平实验张江中学。但苦于学校没有场地也缺乏教练师资，其间有很长一段时间她陷入了“荒废”的境遇里。后来，在学校和各地的协调下，黄沁怡每天提早放学，前往建平实验地杰中学进行训练，“但那里也没有女足队伍，我基本都是和男孩子一起训练的。”也正因这段训练经历，黄沁怡的身体对抗能力得到了很大的加强，对于她后来的足球风格产生了不小的影响。

由于当中有过一段时间的停训，恢复训练后的黄沁怡有些跟不上队伍的进度。“以前在校队里我都是踢得最

好的，到初中的队伍以后却一直吊车尾，心里就有些落差。”其实，黄沁怡在初中时经历的困境，也是目前上海不少青少年足球运动员所经历的，这种情况也被足球圈子里的从业者称为“12岁退役困境”。

好在不久后，2022年上海市足协正式开始组建这支U16的女足队伍备战全运会，拥有出色身体素质和体格的黄沁怡被选入队伍，在这里，小学时踢球的感觉似乎又回来了。在教练员团队的支持和鼓励下，黄沁怡努力训练，成为了目前球队里当之无愧的“射手王”。



想用奖金给爸妈换手机

身体能力出色，能背身拿球也能自己得分，黄沁怡不仅喜欢哈兰德，就连她自己的球风和哈兰德也有八成相似之处。

但同时，她也清楚地认知自己目前的不足之处，“哈兰德的速度很快，但是我现在跑动能力还是比较弱的地方，而且体能储备有所欠缺。”强壮的体格带来的则是剧烈的体能消耗，在之前一次受伤复出后，一度黄沁怡的体能只能坚持半场，但随着跟队恢复训练，目前慢慢调整了过来。

在决赛里，耳边的加油声，2万多双眼睛的灼灼注视，都对上海U16的女足姑娘们提出了挑战。“当时紧张得感觉喘不上气，步子也迈不开了。”在广东队获得点球机会的那刻，黄沁怡大脑有了一瞬间的空白，但仅是一刹那又转换成对队友的信任。“我看到门将白水灵的眼神，相信她一定能扑掉这个球。”这个点球被上海队门将扑出也成为了比赛的转折点，士气大振的上海队一定程度上摆脱了现场的压力，将注意力重新放回到了赛场中。

成为全运会新科冠军，上海U16女足的队员们终于有了一个小假期，出门在外许久的黄沁怡也终于有机会回家看看爸妈，“先睡一觉，然后用奖金给爸妈换个手机。”谈到未来的目标，“那肯定还是想进国青，此前参加了一期的集训选拔，但后面因为踢全运会回归队伍了。”黄沁怡希望好事成双，后续能获得进入国青的机会。

想拿到冠军，更想当国家队主帅

回忆自己的足球生涯，王慧丽始终遗憾的一点是自己经历了多次的伤病。“似乎不巧，当球员的时候总是伤病比较多。”也正因伤病，在2013年7月，在与家人商讨后王慧丽结束了自己的球员生涯，选择转型成为一名教练。

教练生涯的第一站，王慧丽来到了杨浦区少体校，从零基础的孩子带起，一点一点从基层教练做起，为王慧丽的带队能力打下了坚实的基础。似乎也正因如此，U16女足队里的几个孩子评价教练“很接地气”，就像是个大姐姐一样。在这次夺冠后，队员们兴奋地将王慧丽抱起，并围绕在她的身边，讲述着自己场上的表现求“夸夸”，这些都能说明她十分受队员们的喜爱。

回望年轻时的自己，王慧丽感慨当时自己还是有着远大的理想，“就是想有一天能当上国家队的教练。”2018年，王慧丽选择从杨浦离开，到上海市足协任教，其间还参与了中国足协的选拔营、亚少赛的技术分析。“一路走来，还是蛮艰辛的。”如今的王慧丽开玩笑说自己已经过了那个有远大理想的年纪，反而是更加关注当下的每一天。

“我还是很热爱足球的，踢球的人总归是想拿冠军的。”首次带队参加全运会就拿到冠军，王慧丽觉得自己的运气还不错。下一个目标仍然是踢好接下来的比赛，她相信小目标一个一个地实现，总有一天能到达自己想到的地方。



王慧丽(前排左一)与团队庆祝胜利



陪她们慢慢练级

的技术路线。从马良行到王慧丽，再到如今夺冠的上海U16女足，这种海派特色就像是上海女足的“骨”一样，始终传承着。

但王慧丽觉得现在的队员不一样的一点在于她们更加自信、更加有斗志。“像今天有两万多名观众的比赛，对她们来说不常见到。”诚然，刚开场时上海队的队员明显过度紧张，控球的技术动作发生变形，但随着比赛的进展，所有队员基本都恢复到了正常的比赛节奏中。而这种敢打敢拼的“玫瑰精神”，可以说就是上海女足的魂。

粤港澳全运会U16女足的比赛结束了，但这支队伍的的未来还在继续。回到上海经历短暂的休息调整后，她们即将开始备战明年青少年三大球的比赛。“她们的机会还很多，还需要继续慢慢‘练级’。”同时，继续慢慢“练级”的，还有王慧丽。

王慧丽直言“学到许多”。而让这对“新老组合”最为契合的地方，则是海派的足球执教内核。

“在执教理念上面，马导和我没有什么分歧的。”这支队伍的风格就像在比赛中表现出来的一样，强调高压防守，讲究地面衔接配合，发挥球员速度优势，这就是上海传统的“小快灵”

翻开这次上海U16女足的教练团队，除了主教练王慧丽外，原女足国脚谢琳琳担任领队，原女足国脚高燕担任助理教练，还有资深的原国家队主教练、上海足协女足青训总监马良行长期跟队。有着如此强大的“国脚级”团队保驾护航，让王慧丽收获颇丰。在队务、准备会、场上指挥方面，王慧



黄沁怡主罚任意球