

但很少去主动思考



对话·原上海女足主帅高仓麻子

爱逛小吃店,夜游黄浦江终生难忘

作为世界级的大都市,上海很发达,各方面都很先进,无论城市建设还是生活便利性,更充满了活力。有过在上海生活和工作的经历,真的很棒。虽然住的地方离市中心有些远,但周围有田园风光,我可以和不同的非体育行业的朋友交流,也可以在市区和日本朋友聚餐。这都是很宝贵的收获。

上海外滩的夜景很美。灯光璀璨,两岸建筑和灯光的交相辉映,繁华而大气,叹为观止。晚上在外滩走走,心情都会不同。我有

过一次坐船夜游黄浦江的经历,那种江面上缓缓而行,看两岸灯光一点点铺开的感觉,惬意之至,终生难忘。

在上海交大附近我也看到很多西洋风格的建筑,它们和中式建筑交融在一起的氛围很棒。

上海美食更不必说。有太多各种各样的餐厅和小吃店,每次都吃得很开心。小笼包、生煎包,还有本帮面条……我喜欢吃辣的,比如说沸腾鱼,尤其喜欢火锅,各种各样的火锅都喜欢,每次都吃得心满意足,

酣畅淋漓。还有,贵州菜我也很喜欢吃。上海美食实在太多了。

不训练的时候我喜欢看书。我从日本带来不少的小说,这段时间也读了很多。看书能让我心情平静下来,也是一个很好的消遣方式。此外,我对水墨画很有兴趣,但一直没时间去尝试。就算回到了住处,时间也基本上都会被足球占据。本来我还有计划去北京的故宫参观,但一直没有找到机会,日程被各种事情给占满了,很可惜。

中国球员很听话,喜欢凭感觉踢球

我刚来的时候,联赛刚刚恢复正常。因为是新的环境,所以心有志志。但无论球员还是俱乐部工作人员,所有人都对我很好,特别照顾我,帮我缓解了很多不安。这一点我永远都会记得。

无论什么困难,他们都会第一时间来帮忙,这让我特别暖心。本来还担心语言和文化会造成隔阂,但他们的热情和善意立刻拉近了距离,现在回想起来都很温暖。

除了说“谢谢”,我不知道该如何表达。这份情谊,我会一直记在心里。

中国球员比较习惯于听教练的安排,而日本球员更主动些。中国球员很多时候凭感觉踢球,当这种感觉受到阻碍,他们就会显得办法不多。

总体来说,我在日本执教更轻松些,但不代表在日本执教就更简单,主要看对球员的要求。日本有日本的方式,中国有中国的。有一点是相通的,那就是坚持自己的方式,对球员提出严格要求。

有很多在中国工作的日本教

练,有的很出色,有的不太顺利。原中国U16国少队主帅上村健一的故事我也听说过,我也认识他本人,但没和他聊过这方面。听说是和中方同事有误会,但无论去哪个国家执教,这种辛苦都是难免的。可能有些中国人会难以接受由日本人来执教,但反过来,日本教练和中方工作人员的沟通太少会导致交流误会。这其中涉及很多方面,谁对谁错,不好妄加评判。有文化差异,也有组织架构和职责分工方面的差异。

要警惕小球员过于早熟

上海女足U18、U16两支球队就在我们基地的隔壁训练,我和她们教练经常交流,也经常踢热身赛。她们能赢得全国冠军,我打心底里为她们高兴。

全国冠军很了不起,但更重要的还是她们未来的成长。胜利对年轻队伍来说很有意义,她们还在成长阶段,有很多需要注意的地方。为了获胜,教练提出一些要求也是理所当然的,但我也担心她们会过于早熟。我的忧虑是,16岁-18岁的球员如果过早达到巅峰,长大后

人对足球的热情和执念会减退。过早发力就像烟花一样,绚烂后会后劲不足。

同样,武汉女足赢得亚冠冠军,对中国球迷来说是值得高兴的事情。这不仅是实力的体现,也能给中国的女足事业带来激励。

很遗憾,上海队没达到那个高度,但武汉队在关键之战中展现出的实力让人难忘。这也正是中国球队特有的韧性——无论心理素质还是拼搏精神、专注力。这也向整个亚洲证明了,中国球队不弱。

该重视联赛而不是集训

一个国家足球需要多方面积累。扎实的青训、合理的联赛以及社会的关注等。其中联赛是支柱——既能给本土教练提供高水平实践平台,又能为青训球员提供成长土壤。

女足国家队有很多次集训,但联赛才是根本。就像一棵树,国家队是外露的枝叶,土壤里的根系扎得深不深——联赛和青训、养分是否充足——关注和资源,这才是枝叶繁茂的根本。我的疑问是,不能只看最顶尖的部分。年轻球员如何从青训体系连接到职业联赛,或是联赛强度能否为国家队提供足够养分,这些问题是推动进步的起点。

球员的成长也需要在“追求结果”和“注重成长”间找到平衡。成长需要在试错的空间中去打磨,如果被“必须赢”的压力堵住,球员的成长就

会被限制。如果成长阶段没能好好锻炼临场判断能力,成为职业球员后很容易在复杂局面下手足无措。该传还是该带?队友跑位和对手防守之间如何权衡?这不是靠练习,而是一次次“试错和总结”中得到的财富。本来很有天赋但习惯“按固定模式踢”的球员,不敢跳出框架思考,久而久之判断力就停滞了。

足球讲究“用眼睛看”——哪儿有空位,队友在哪儿,对手短板在哪儿……“信息捕捉能力”的缺失会拉低球员的上限。技术再好,看不清局势也发挥不出来。足球不能凭借本能踢,所谓的“球商”和“意识”就是需要教练在小时候的训练中不断提问,引导球员去养成“用脑子踢球”的习惯。

在青训上下苦功,不能只看重国家队

我没有真正思考过下一站。在上海执教两年多,我要“停电”了,所以想先回日本休息一下,此后也希望能有时间去其他国家工作。

我觉得,执教中国女足国家队是非常光荣的事情,同时也是艰巨的任务。对于中国女足国家队现任教练米利西奇,我以前和他交过手,这是一个优秀的教练,但对于他现在指导中国队的理念和方式方法,我所知不多。我会祝福他和中国女足国家队,但未来的前景我无法预测。我相信,他一定会全力以赴。至于成功与否,说不准。但我真心希望中国女足越来越

越好! 日本女足的进步,离不开国家的重视、国内联赛的完善,以及青训体系的发展。教练员水平的提高也是很重要的一点。

中国女足目前的努力方向,我还没有真切感受到。因为只负责上海女足,所以我的观点是,如果不进一步完善联赛,再怎么重视国家队也是无济于事的。就俱乐部而言,就算可能一时出不了成绩,但还是要建立起自己的风格,从人才培养开始一步步朝这个方向去努力。在相同的足球理念下去培养人才,制定五年计划、十年

计划。这期间可能会重复失败,但要锲而不舍。

从全世界范围来看也是这样的。不同国家都会面临强弱的起伏,但我觉得最重要的还是在青训上下功夫,为五年、十年后的未来做准备。无论足协还是俱乐部,都应如此,坚持不懈,持之以恒。否则,就算球队凭热情或其他偶然因素赢了一次,但对于保持长期的竞争力而言还是不够的。

要完善联赛,完善包括球迷在内的整个体系的建设。对中国女足的未来而言,这会是一条充满挑战的道路。

水庆霞很出色,她强抗压能力较强

水庆霞之前也在日本踢过球,我们很早就认识了,真的很有缘分。我们每次见面都会谈论足球。水庆霞无论作为球员还是教练都有很强的实力。她既有赛场上的实战经验,又能从教练角度把控全局。像她这样球员时代就

很出色的教练,肯定更懂得如何带领球队向前冲。作为女性教练,而且担任过国家队教练,这条路一定很艰辛,无论是打破性别上的固有偏见还是岗位的高压,她背后一定付出了超常的努

力。能坚持下来就很不容易,背后一定有很强的信念在支撑着她。

我真心祝福和支持水庆霞,加油!也相信她能带来好消息。