

## 四年耕耘,带领江苏女足全运摘金

# 陈婉婷锦囊:勇气、坚持、学习

**前后执教三支内地女足,37岁的陈婉婷又一次面对竞争加剧的比赛,以及变数更多的未来。率江苏女足入驻十五运会赛区之前和1比0绝杀湖北获得全运会女足成年组冠军的当晚,她接受专访,分享了自己在水足领域六年的积淀、独特的见解和深厚的情感,同时也为“足球女孩”们,送上了自己的三点建议。**

### 内地是她的新主场

第十五届全运会是陈婉婷在江苏女足四年任内最重要的一战。这名中国香港籍主教练的首次全运之旅,适逢赛会首次由粤港澳三地联合承办。“全运会在内地的地位一直特别重要。对我来讲,这是四年任期里必须完成的一个挑战。”她说,“作为一个香港人,能在大湾区拿到全运会冠军特别有意义,这对自己六年的付出和努力是个证明。”

在现阶段的中国女子足坛,四年一度的全运女足的大赛重要性和含金量无出其右。而且这一次,全运会也引发了港澳同胞空前的情感共鸣。“这次全运会就在家门口,就在大湾区,我也是东道主,香港有关全运会的新闻最近也很多。今天的决赛,我的家人也在现场,很多朋友赛前赛后发了很多消息给我,所以我很开心,很感动。”

出征之前,球队总计约40名球员要削减到22人,每个人都渴望参加全运会,“我心里很难受。每次一想起这件事就想哭。”陈婉婷说。江苏女足有个传统,每年的新年目标都由全体队员投票产生,今年的目标是:联赛前三名、全运会前三名,“所有人都在为这个目标努力。没选上的队员也很努力,也很辛苦。”

事实上,和香港越来越多选择北上发展的专业人才一样,内地成为陈婉婷事业和人生的新主场。2019年《粤港澳大湾区发展规划纲要》发布以来,金融、法律、文创等行业的香港青年纷纷北上,独特的职业属性和提升空间,让陈婉婷显得与众不同。

四年磨一剑。为了任内的最高目标,青训基础雄厚的江苏女足最近四年没有从外省引进球员,而是依托江苏籍球员不断打磨竞争力。这四年当中,她们在女超联赛拿过一次第五、一次第四、两次亚军,以及一届全国锦标赛冠军。

出征前,陈婉婷告诉球员:“我们有最强大的武器和动力去打好这场硬仗。”在她看来,手中最强大的武器,就是这四年“每天都在很努力地训练,每场比赛都拼命累积下来的能力。”最强大的动力则来自“每一次的失败,每一次的教训”,还有她们一直没有拿到的东西——今年以一分之差无缘联赛冠军。

“这次全运会是我人生第一次参加全运会,这块金牌也是我的第一个全运会金牌。以前,打完比赛,说回家就是回香港的家,这几年跟江苏女足的队员们一样,回家就是回南京、回基地。能跟这批队员战斗四年,拿下全运会金牌,对我来讲意义很大,也特别感动。”陈婉婷说。

### 北上的职业女性

本来,陈婉婷的人生可能和别的香港女孩没太多不同。1997年香港回归祖国怀抱时,9岁的她在电视机上看到了隆重的庆祝活动,也依稀懂得“回归”是一件让所有人欢呼雀跃的事。但未承想过,自己的未来和青春,会因为足球在香港和内地之间奔走。

刚开始,她对足球的热情跟许多女孩一样,只是因为贝克汉姆长得帅!喜欢这位英国靓仔的女孩很多,可进而喜欢踢球的不多,执意以足球为职业的极少,而以足球为职业的女性更少。以主教练身份率领男足夺得顶级联赛冠军的,陈婉婷是全世界第一个。

因为贝克汉姆,她从中四(相当于内地的高中一年级)开始踢业余足球。攻读香港中文大学地理及资源管理学士、运动医学及健康科学硕士期间,她继续在足球方面精进。2013年硕士毕业,她拿到了亚足联A级教练员证书。

2019年,得益于时任中国足协女足青训总监孙雯推荐,陈婉婷出任U16国家女足助理教练,三个月后升任主教练。此前,香港足球教练还没有过在内地当主教练的先例。此后她执教女乙俱乐部海南琼中,成功晋级女甲;2022年年初,她与江苏无锡女足签约至今。



“在生活上,江苏把我照顾得很好。”她说,江苏省江宁足球训练基地对她的饮食起居安排得非常周全,她在日常生活上没有遇到过任何困难。毕竟自己在香港吃的也是中餐,有时候队员还会约她出去吃饭,工作之余还能搭队员的车到市区走走……“一切都让我很适应”。

港超经过11年的发展,职业化受限于现有的区域、场馆及足球人口数量,香港女足运动则还停留在业余水平。而依托举国体制的内地女足,显然是一个更专业、更广阔的亚洲足球高地,“我觉得不光是江苏女足,女超联赛、中国足协也给了我很好的平台去学习和尝试,这对我的成长非常有利。”

机会和平台确实难得。刚结束的女超赛季,12支球队只有4名女性主教练。除了陈婉婷,还有上海的水庆霞、陕西的刘华娜、辽宁的马琳。“所以说女性教练找工作很难嘛,男足很少用我们,女足队伍还有那么多男教练。”在陈婉婷看来,值得思考的不是球队愿不愿聘用女性教练,而是有多少女性愿意做足球教练?“内地的女球员退役了,可能结婚生子就不再接触足球,可能分配到某个单位、学校过上平稳的日子。其实她们很多人有丰富的比赛经验、很好的足球技能,不当教练真的很可惜。”

### 六年的切身感悟

在内地工作六年,曾经的“男足女教练”已经有了“女足教练”的更深印记。“别人给我什么



样的标签,我管不了。如果外界把我定义为女足教练,我不介意,也不鼓励。”陈婉婷说,“因为未来工作无论男足还是女足,我都有准备,也很有信心。”

从国字号到俱乐部,从女乙到女超,只身北上的陈婉婷在内地女足圈里学到了很多,经历了很多,也建立了深厚的感情。对于自己相处过、接触过、遇见过的那些可爱的足球女孩和可敬的同行,她经过长期观察和思索,给出了三个建议。

第一是勇气。“我们需要更大的勇气。”她认为江苏女足和中国女足都有很好的发展潜力,也有足够的人才储备,“不光是我们的国家队,U20和U17今年的世界杯都打得挺好。”但很多时候,队员从青年队跳到成年队,到更有压力的环境接受挑战时,“她们不太自信,需要拿出最大的勇气面对困难。我一直希望她们不要活在一个框架里,不要总是觉得我们女足队员就这样已经很好了。为什么不能跳出这个框架,去做一些你以为不可能的事情?”

第二是坚持。随着时代的进步,科技的发展,一部手机能解决很多问题,所以人会变得更容易找捷径,也很容易放弃,会觉得不做这一行,还有很多选择,“面对自己的梦想,我们都会经历很多次失败,如果这个过程里缺少坚持,我们就很难去追求和实现目标。”江苏队拼了四年,没拿到一次联赛冠军,今年差的那1分,现在看来就是某一分钟的某个失球,但这个过程大家都很努力,也都学到很多东西。就算拿不到冠军,奋斗的过程还是很值得大家去怀念、去欣赏,并为之骄傲。

第三是学习。内地的女足队伍大部分都是封闭集训,球员很早就离开了学校,小小年纪就进入体校、省队、训练基地,缺少学习其他知识的机会。看到有些队员自己上文化课、看小说,有些会去学化妆、学画画、学音乐,她觉得不管学什么,都是好事情。“除了足球,人生还有很多东西都可以滋润我们。通过学习其他东西,其实能帮助我们更好地了解足球。好好充实人生,真的很关键。”

全运会女足比赛过后,尽管自己的未来有很多不确定性,但她希望就自己六年的心得体会,给中国女足一些鼓励。

### 终极的梦想舞台

2023年女足世界杯,陈婉婷是国际足联技术分析小组成员;2025年首届女足亚冠联赛,她

又为亚足联承担了同样的工作。放眼更大的天地,陈婉婷相信中国女超的水平甚至强于部分欧洲联赛,而中国女球员的个人能力也早已被证明可以在海外顶级联赛打主力。“女超的外援,至少在江苏女足,就明显竞争不过中国球员。”

2019年女足世界杯,她也曾受中国足协委派担任观察员。“球员个人能力的要求越来越高,球队整体的组织性也越来越强。”她认为,同样在取得进步的中国女足也能做得更好,因为“我们有很好的人才和软硬件条件”。

“中国女足能踢得更好,这是我从没改变过的信念。”她说,要追赶欧美强队,势必从细节入手做很多改变,包括球员、教练和整个联赛的氛围。“我们国内有很多一对一过人能力很强的球员,但你会发现。只要第一次过人失败,她们就不敢再试第二次。为什么?教练是应该鼓励她们坚持,还是一丢球就责怪她们?”

她认为中国女足与强队竞争,不是拼速度和身体,而是要坚持自己的打法。“但比赛中面对压力,她们就会开始踢大脚,就会放弃控球权,就会不再坚持自己最擅长的事情。”而一旦身处逆境,还会质疑队友和战术,“其实她们根本不需要想这些,要做的就是强化自己的内心。”

陈婉婷说,如果球员每天都要求自己做到最好,几年后国家队会有更多、更强的力量可用;如果联赛当中有一个队表现杰出,就能影响到其他几个队,从而让所有球队都会更努力。“虽然技战术和体能方面我们还有提升的空间,但我确实不认为这方面我们跟世界差距很大。”

“带队参加世界杯是每个足球教练的梦想。”如果将来有机会,她愿意尝试带领任何有可能的球队冲击世界杯。15日全运会决赛颁奖仪式上,陈婉婷又看到了中国足协副主席孙雯,“我跟孙导说,感谢她当年把我带到国少,然后才有后边在内地女足发展的机会。”

在江苏女足,最能触碰到她的内心,也最让她感动和开心的事情,不是赢了锦标赛或全运会冠军,而是看到队员无论训练比赛,全力以赴的那一瞬。有时候,头一天联赛输了,但比赛过程全力以赴值得自豪;后一天去看替补训练,看到她们就算没有比赛机会,也在努力地奔跑、刻苦地训练,忘我地对抗……一下子让她又变得能量满满。这股能量源源不绝,也让“牛丸”奔着终极目标,不容阻挡地继续向前冲。

摘自《足球报》