

突破

【追梦人】

挑战苏超，马不停蹄



陈婉婷

火爆2025的“苏超”，2026又将输出何等热力？

苏州队3月中旬有关“亚洲足坛第一女教练”陈婉婷将执教该队的官宣预示着，其“热”可期亦可观！

作为苏超13支球队中唯一（目前为止）的女教练，陈婉婷能上任不仅仅依靠女性的身份。正如她一直强调的：“我不是网红，而是教练。”

本版撰稿 本报记者 林龙



苏州队想摘掉“太湖三傻”帽子

去年的“苏超”，苏州、无锡和常州曾积分共同垫底而制造了“太湖三傻”的梗。最后无锡越踢越好跻身四强，苏州和常州却位列十名开外，“太湖三傻”分道扬镳。苏州排在分水岭性质的第十位。向下靠近第12名的常州。向上，有望冲击前四去靠近无锡，甚至更高名次。知名度上他们很难去和因“申队”或“J队”而在全国家喻户晓的常州PK，也不能和无锡在竞技水平上去PK。所以，请陈婉婷并不仅仅是为了“苏超唯一女教练”的噱头。毕竟，陈婉婷是带队踢过亚冠也带过国字号的职业教练，而“女性教练”在去年的“苏超”就已经有过。

去年苏超获得前三名的队伍，教练都很重要。像获得季军的南京队是西班牙人何塞当主教练，赢得冠军的泰州队主帅更是前女足国家队主力队员周高萍。到了新赛季，去年获得亚军的南通队主帅换成长期在南通从事青训工作的前韩国国脚金都根，他曾担任过南通珂缔缘俱乐部的青训总监，此次南通请他来执教必然冲着夺冠去的。苏州请陈婉婷来执教，更多也是竞技上的追求。

苏州去年没踢好，不完全是实力问题。他们有苏州东吴俱乐部的人才基础，也有本土的青训梯队，好好踢不至于落在第十位。去年他们的比赛缺乏稳定性，而且临场调整有点僵化，这都是从教练层面可以解决的，而陈婉婷有这个能力。被称作“学院派”的她，擅长数据分析，有丰富的实战经验，无论在超级联赛还是女中超或全运会女足比赛都取得过优异成绩。在执教江苏女足期间，她很重视年轻球员的培养，这与苏州队以青训为骨干的建队思路比较契合。而且，长期在江苏女足执教的陈婉婷，对“苏超”也有感情。

“去年我没有抢到‘苏超’的票，今年竟然成为‘苏超’主教练了。”陈婉婷对于自己的新角色非常兴奋，并给出一个比较清晰的目标，“前四”。不知是否巧合，这直接对标了无锡去年的名次。3月28日，陈婉婷带队和无锡踢了上任后第一场热身赛，双方1比1战平，这是否预示着苏州本赛季能和无锡并驾齐驱？还有一个巧合有待验证。去年的冠军教练周高萍是“苏超”唯一女性，今年苏州队也有此意？

学霸出身，因小贝走上足球路

小贝巅峰时期，颜值和球技交相辉映。所以，很多爱上小贝颜值的女孩变成球迷，并随着小贝变成老贝而和足球渐行渐远。但，爱上小贝而成为球员的女孩就少很多了，最终又成为教练的女孩更少之又少。陈婉婷就是其中之一。

陈婉婷回忆，当年她就是因为喜欢贝克汉姆而喜欢上了足球。1988年出生于中国香港沙田区的陈婉婷，小时候是“别人家的孩子”，成绩一直稳居年级前列。13岁那年，一道奇妙的弧线击中了她的少女芳心——2001年世预赛欧洲区最后一轮，小贝凭借标志性的直接任意球帮助英格兰1比1战平希腊而获得2002年世界杯入场券。从此，陈婉婷人生改写。“我觉得贝克汉姆好帅啊。他的任意球也帅啊，打定位球直接打进了，好厉害。”很多年之后，陈婉婷说起小贝依然是妹妹的样子。

陈婉婷开始追小贝，从英超追到国家队，从英国追到中国香港，足球也成为她生活的一部分。初三的时候，陈婉婷家附近有个类似女足培训的活动，陈婉婷就拉着同学一起去报名。因为担心家里人反对，陈婉婷还模仿妈妈笔迹冒充家长签字。“那时候家里

会认为踢球不是女孩子该干的事情。”踢球和学习两不误的陈婉婷考上香港中文大学。学习之余，她花了大量的时间在足球场上。先是入选大学女子足球队，代表校队多次参加香港大学生联赛，其间曾入选了中国香港女足代表队。大学四年不仅让陈婉婷的足球技术提高不少，更坚定了她选择足球作为人生之路的决心。

大学毕业之后，陈婉婷从青训做起。先是教小孩子踢球，其间结识了很多足球专业人士。2010年7月，陈婉婷在香港超级联赛队伍天水围飞马足球会担任数据分析师，一年后担任行政主任。在接连参加了2011年亚洲杯会议以及2011年德国女足世界杯会议后，陈婉婷获得香港中文大学运动医学及健康科学理学硕士学位，并参加了亚足联A级教练培训课程。

2014-2015赛季，陈婉婷率领天水围飞马足球会U18青年队赢得三冠王。这是她职业道路上的里程碑。几个月之后，陈婉婷正式就任香港超级联赛球队东方体育会足球俱乐部主教练，成为亚洲足坛顶级联赛中第一位执教男子球队的女性教练。

从男足起步，如今又回到男足

陈婉婷出道即巅峰。2015年7月1日，她担任东方体育会俱乐部的助理教练，几个月后转正成为主帅，这是陈婉婷第一次执教职业队。又过了几个月，东方体育会在4月22日的比赛中2比1战胜南华俱乐部，赢得阔别21年之久的香港超级联赛冠军。

这不仅是东方体育会的荣誉，更为陈婉婷赢得个人的至高荣誉。2016年5月2日，吉尼斯世界纪录认证官向陈婉婷颁发了“全球第一位获得男子足球顶级联赛冠军称号的女性足球教练”认证书。几个月后，陈婉婷力压当时的日本U17女足助教冈本三代和朝鲜女足国家队主教练李金淑而赢得象征亚洲足坛女子教练最高荣誉的“年度最佳女足教练”奖杯。历史上，这个奖项一直都是颁给女性且从事女足工作的教练，陈婉婷是唯一执教男足而获此荣誉的女性。

两个“第一”为陈婉婷的职业生涯迎来一个精彩的开局。之后，她率领东方体育会征战亚冠，并和广州恒大分在同一小组。小组赛最终1平5负而被淘汰的成绩是球队实力的真实体现，不过在香港超级联赛中，东方体育会没能卫冕，虽然也获得下赛季的亚冠资格，但陈婉婷赛季结束后还是主动请辞，改任领队，并专心研读亚足联的相关课程。

2019年4月，陈婉婷受中国足协副主席孙雯邀请担任了中国U16女足国少队助教，并于7月份升为主教练。在小试牛刀赢得“潍坊杯”青年女足锦标赛冠军后，陈婉婷率队出征

U16亚少赛，但半决赛0比2不敌日本队而无缘世少赛。离开U16女足国少之后，陈婉婷继续留在女足赛场。她先是执教了女足乙级联赛队伍琼中女足，并率队成功晋级女中甲联赛。2022年，陈婉婷出任江苏无锡女足主帅。执教四年来，陈婉婷先后率队赢得过两次女中超亚军，一次第四名，一次第五名，并在去年的全运会率江苏队赢得冠军。

全运会的冠军是陈婉婷当女足教练以来赢得的最高荣誉。而在从事女足教练的这些年，陈婉婷的名字也几度和女足国家队主帅联系在一起，但都没有下文。2021年，贾秀全带队折戟东京奥运会后，陈婉婷参加了女足国家队主教练的竞聘，但足协最终选择了水庆霞。去年全运会结束后，米利西奇带女足国家队在温布利遭遇0比8惨败，足协曾紧急启动换帅事宜，陈婉婷和常卫魏都被认为是候选人，但最终米利西奇还是留任。随着亚洲杯的结束，女足国家队换帅一事再被提及，陈婉婷的名字也和常卫魏一样再被热议。

去年担任江苏女足期间，陈婉婷曾对女足国家队征召队员给俱乐部造成的影响有过质疑声，被足协纪律委员会认定“发表不负责任言论”而受到相关处罚，这让她在女足国家队主教练的竞争中处于不利局面。或许出于这个考虑，陈婉婷今年3月份接受了苏州队的邀请而将带队征战2026年的“苏超”。从男足世界起步的陈婉婷，在女足领域奋斗多年之后，如今又回到了男足世界。

“

非常期待今年的苏超联赛，目标是带领苏州队进入前四，作为教练来讲其实压力也很大，球队充满了活力，希望球员们未来能接触到职业队，年轻队员可以好好成长。



学院派分析师，善于发掘新星

陈婉婷不是靠着“女性”光环成名的，而是靠着男足世界里真刀实枪打拼才获得今天的成就。虽然香港超级联赛在亚足联排名不高，但率队时隔21年后夺冠也绝非易事。更何况，作为女人在男人世界里当教练，所遇困难比男人更大。“他们粗口多一些，我在的时候会收敛。”多年之后，陈婉婷的回忆也云淡风轻。

陈婉婷的“婉”字在粤语里和“丸”同音，中学的时候同学喜欢叫她“牛丸”，重点在第一个“牛”字，因为她的性格。但这个“牛”不是中国内地的意思，而是指像牛一样执着、拉不回来的

性格。这是陈婉婷执教风格的一部分，那就是认真。再就是所谓的“学院派”，因为她经历过很多亚足联的各级培训，所以一直紧跟世界足坛的发展潮流，并将之灌输给自己的球队。香港中文大学硕士学历也让她很善于把电脑分析等新技术运用到教练工作中去。

善于培养年轻人也是陈婉婷的优点之一。女足亚洲杯上大放异彩的大中锋邵子钦就是陈婉婷到江苏队后提拔入一线队的，而且邵子钦不仅是纯粹的得分手，更多时候还起到支点作用，背身拿球能力甚至比他的射门更重要，而这正是陈婉

婷根据邵子钦特点而刻意培养的。另外，霍悦欣、金坤等年轻国脚也都是陈婉婷培养出来的。她对这些年轻人的训练内容有相当一部分是数据化分析和细节打磨，这就是所谓“学院派”的功力。

从香港来到内地，陈婉婷看到了一个大得多的世界。她本就希望把足球作为终身职业，“好像除了足球什么都会。”而来到内地之后，陈婉婷更坚定了信念。在带女足多年之后，陈婉婷又从“苏超”着手重回男足世界。她学到更多，能力更强，以后的世界也会更大。“苏超”肯定不会是终点……

