

带领上海女足出战的水庆霞被临时征调为奥运联队的主教练，结果她在决赛中带队击败的还是她培养出的上海队。

正因如此，这次水庆霞在2025年7月初回归上海女足执教，很重要的一个任务就是再次冲击全运会金牌。然而，与往届最明显的区别是，以前她有几年的时间去提升球队，而这次留给她的时间只有短短四个月。

明知是临危受命，水庆霞带着对家乡女足的责任，还是把这份重担接了下来。“从运动员到教练员，我都是上海培养的，义不容辞。这次回到球队，对我个人来讲也是挑战，有很大的压力。希望在比赛中打出上海队的精气神，让大家看到上海女足团队的氛围。”

四个月的时间能做什么？在全运会比赛开始之前，她交出的答卷是：女超联赛5胜7平未尝败绩，联赛各队同期得分最高。水庆霞的“魔力”似乎又回来了。

对此，她只是简单地说：“我之前带了这支球队十几年，所以在融合度上可能比其他教练有优势。”

而球员感受到的还有她狠抓战术思想、注重细节的完善。球队后腰杨莉娜说，训练中，水导提的最多的要求是“呼应”，“每堂训练课都在抠中场细节”。

实际上，回归之后她与这支



上图：2025年11月11日，上海女足球员在与北京队的比赛中庆祝进球。

球队之间的感觉，正像她自己说的，是“熟悉的陌生人”；尽管有过去的基础，但再次磨合、提升实力也需要足够的时间。联赛的场次多、间隔长，水庆霞有相对充足的调整空间；而到了隔天一赛的全运会，除了球员体能的消耗，从小组赛开始就一路遭遇强队，在对手的实力与自身持平或者更高时，一两次失误就直接导致输球。

尽管如此，水庆霞还是在反思：“这次带训时间比较短，但这也不能成为理由。虽然各方面都尽力去做了，但可能做得还不够。”

从半决赛失利到铜牌赛憾负，水庆霞赛后更多是表达对队员场上发挥的赞扬，希望外界对姑娘们宽容些，不要因为这次没有拿到理想的成绩就对她们全盘

否定。“有些新队员第一次打这样的比赛，比较紧张，这次是对她们很好的历练。有些老队员在比赛中完成了将近600米的高速跑，起到了传帮带的作用。队员受伤了还吃着止疼药上场，说明对赢下比赛是有着很强的渴望的。”她告诉《新民周刊》记者。

“我现在仍然在乎输赢，但心态上可能比之前平稳了很多。”水庆霞说，“以前输了会比较着急，现在想办法让自己静下心来，去思考输了之后该怎么办。怎么安抚队员？怎么让队员真正放开手脚去踢下一场比赛？这点我可能比之前处理得更好。”

“青少年要勇于对抗”

除了留给她的备战时间很



扫码观看
独家精彩视频