

如何守住初心最重要。承受压力后，你可能放弃，也可能更坚定地走下去。我希望成为后者。

面还需要更多提高。她们中的不少人有很好的发展潜力，完全有机会进入国青队、成年国家队，甚至加盟欧洲五大联赛俱乐部、打上主力。

在她看来，年轻的女足姑娘们需要通过积累比赛经验，更自信一些。“我们中国运动员可能比较内敛，其实在赛场这个舞台应该大胆地去表现自己。”她说，每个球员都有不同的特点，如果防守能力优秀，那在场上就要大胆做动作；如果意识好、个人能力强，那就在场上去直面对手，不仅是一打一，有时甚至要一对二、一对多。“哪怕是出错了，都没有问题。因为人生本来就是一个不断出错再纠错的过程。”

“教练要为人师表”

“为人师表”，这是谈到对教练这个岗位的理解时，水庆霞脱口而出的描述。在她心中，教练要向整支队伍传递积极向上的信息。在二十多年的教练生涯中，无论是在上海队还是在国家队，不管在怎样的赛场，她一直都做到了这一点，“水家军”永远有

紧紧凝聚在一起的力量。

成为一名教练，是水庆霞在十几岁时就萌生的想法。“我还在虹口少体校练田径的时候，我们的两个教练对我特别好，那时我就感觉这是个很神圣的职业。”球员生涯尾声时，她就已经做好了转型为教练的准备。在作为球员的告别赛结束后，她说：“我希望我以后带的球员比我做得更好。”

水庆霞认为自己在不断成长。她说，如今自己带队时，在渴望胜利之外，会更加沉下心来地去学习整个足球世界的技战术，再结合球队的实际情况进行分析，指出需要着重解决什么问题。在她看来，不断提升自己，然后去给球员提供帮助，这是教练的天职。

她骨子里的好强一直在，只是近年来不像之前表露太多。“我觉得是因为经历多了，会从中接受教训，可以容纳很多不同的声音、平静地看待一些问题。”

关于教练岗位上的重压，水庆霞从不避讳。此次中途接手上海女足时，她就曾坦承：压力不是一般地大。在此次接受《新民周刊》记者专访时，她回顾了

当年担任中国女足主教练时的情况：“那时候压力确实很大，因为大家对中国女足寄予了很高期望，希望在任何比赛中都有良好表现。当结果没有达到期望时，肯定会有不同声音，这很正常，我个人也能理解。”赢球了会涌来各种赞美，输球了就有各种意见出来“告诉你该怎么训练”，在如今的水庆霞看来，这证明了足球教练是一项非常辛苦和充满挑战的工作。不管外界怎样评论，“这都没关系，关键是我们应该按照规律去走”。

压力特别大的时候，“暂时休息一下”的想法也曾她的脑海里闪现。但在现实中，就算今天停一下，“明天的训练和比赛还在等着你，你还要看比赛录像，和教练组、队员沟通交流，了解他们的想法，确定各种计划”……最终，她没有停下来。

2026年，水庆霞就将年满60周岁。3年多前接受《新民周刊》记者采访时，她就曾说：即使将来退休了，也一定不会离开足球。如今，她的想法没有变。

“对我来说，一直坚持到现在，就是因为对足球的热爱，所以不觉得苦和累。现在外界信息量很大，不同声音也很多，如何守住初心最重要。承受压力后，你可能放弃，也可能更坚定地走下去。我希望成为后者。”