



水庆霞

亚洲杯夺冠一周年，女足主帅水庆霞——

找准中国女足正确定位

的，需要时间去积累。这个过程中有成功，也会有失败，当然每个人都希望成功多一点，大家相互理解。我们看到差距，然后怎么往前走，这才是最关键的。”

我们300米，她们1000米

近年来，欧洲女足的崛起速度超出想象。中国女足和欧洲强队的差距，很直观地体现在数据上。

“我们之前的比赛（每名球员平均每场比赛）的冲刺跑、高速跑加在一起大概在300多米，现在欧洲球队都在700米左右，甚至高一点的球队要达到1000米。我们和她们还是有很大差距。”水庆霞举例道。

“通过比赛看欧洲球队的攻防转换速度真的很快，所以我们在攻防转换速度上也有了新的要求，训练要求比之前提高很多。”

“通过训练，我们也在进步。从整体表现来讲，有些球员冲刺跑能跑将近700米，比以前要翻一倍，但在真正的比赛中跑又和训练跑是不一样的。”水庆霞说。

通过比赛看差在哪里

14日，中国女足迎来在西班牙拉练期间的首场热身赛，球队将在10天时间内和瑞典队、爱尔兰队等四支欧洲球队交手，这也是水庆霞带队后首次来欧洲参赛。

“我们已经很长时间没有和国外队伍打比赛了。尽管看了一些女足欧冠的比赛，在视频上面有一个基本认识，但真正打起来还不是很熟悉，所以也是希望通过比赛来锻炼和提高。”水庆霞表示。

“现在正好是国际比赛日，通过比赛看我们的训练是不是能够满足世界杯比赛的需求，哪些方面比较差一点，差在哪里，这只有通过比赛才能体现。”

水庆霞介绍，结束2月的海外拉练后，中国女足稍作休整后将于3月在上海进行三周集训，并在4月的国际比赛日再次赴欧洲拉练和比赛。“5月份也有集训，有可能的话希望能邀请一些国外的队伍来中国比赛。比赛的感觉是很重要的。”

中国队还是会有惊喜

本届女足世界杯，水庆霞表示中国队的目标是要努力争取进入八强。“上届世界杯中国女足进了16强，还是要定一个更高的标准和目标，这样球队也会有更多的动力。”

“肯定会全力以赴，每场比赛不会说比对手差，我们就放弃，肯定还会拼。我一直告诫自己，告诫队员，竞技比赛就是有胜负

的，要尽全力去做好自己的事情。这是你分内事情，必须要做好的。希望大家能相互理解，我觉得这是最重要的。”水庆霞说。

水庆霞认为，面对欧洲劲旅，中国女足也有自己的优势。“亚洲球队、中国队打整体比较多一点，能打出局部配合。亚洲这种小快灵（的打法），中国队在这方面有一些优势。（欧洲球队）她们可能更直接，一对一能力更强。我觉得中国队还是会有一些惊喜。”她说。

给年轻球员更多机会

中国女足本期集训，水庆霞征召了多位20岁左右的年轻球员。她表示，今年教练组在有意识地选拔一些年轻球员入队。

“2月的比赛会让年轻队员打打看，看看她们在场上是不是能够不胆怯，我觉得各方面能够表现出百分之六七十的水平就可以了，然后再通过训练去提高。如果国际比赛能有一个很好的表现，就给她一个机会。希望世界杯有很多年轻队员在场上，对中国队也是一件好事。”水庆霞说。

不是每个队员都要走出去

担任中国女足主教练以来，水庆霞在不同场合都表示鼓励更多的球员去海外踢球。这一年来，中国女足的留洋军团越来越庞大。水庆霞介绍，西班牙拉练期间部分留洋球员会参加合练，到5月底所有的海外球员都会归队集训。

“走出去看看国外联赛到底好在哪里，人家教练强调什么，注重的是什么东西。看看自己哪方面做得比较好，哪方面还需要提高。从自我管理层面来讲，也是一种锻炼，国内集训时间比较多，球员自我管理还是比较欠缺。到了国外除了训练之外，很多事情都是自己去干。所以希望她们能走出去，先走出这一步，让自己有一个新的认识。”水庆霞说。

凡事有利就有弊，水庆霞坦言留洋有时也是把“双刃剑”。“在国外训练时间比较短，短时间就对抗完结束了。有队员在国外时间长了，相对比赛打得比较少，也担心训练方面的问题，就想回来。所以，不是每个队员都要求她们出去，还是要看机会。”水庆霞说。

没有训练肯定没有比赛

由于种种原因，王霜、唐佳丽在2022年下半年都没能规律地参加训练和比赛，在俱乐部出场时间不多，这也引发了外界

对这两名中国女足核心球员竞技状态的担忧。

对此水庆霞坦言：“外界担心其实我们也担心，因为签证等原因，她们有一段时间没有系统训练，距离最佳状态差得比较多。你有一定的实力，但是如果训练不能保证的话，就很难去胜任大赛需求。也是有这方面担心，所以前段时间让她们回到队伍当中，至少集训要比自己练强很多。”

“王霜去美国了，因为有合同在身必须要去，希望她在那边能够尽快通过训练，不断提升自己的状态。唐佳丽前一段时间没有练，然后又受伤，现在还在恢复过程中。”

“她们都是非常重要的队员，希望通过这些事情，让她们有一个新的认识，也是相互理解，包括我对球员的理解，她们对教练的理解。你没有训练肯定没有比赛，运动员应该要有一个清醒的认识和自我要求。”水庆霞说。

去年的男足卡塔尔世界杯也让水庆霞感触颇深。“现在攻防转换速度更快，对体能的要求更高。包括梅西都回去参与防守，梅西之前很少有这样的行为。球星的作用很重要，但也要有球队整体的表现，未来女足的发展也会往这个方向走去。”

有困难才有挑战

女足世界杯结束后，中国女足要接连参加9月的杭州亚运会和10月开赛的巴黎奥运会预选赛。无论是主场作战的亚运会，还是竞争激烈的奥运会预选赛，水庆霞都面临不小的成绩压力。要在不到半年时间里带队连续参加三项大赛，对于任何主教练都是不小的考验。

“就是有很多的困难才来挑战。我不知道之后会发生什么，比赛我们就一场一场打，尽可能完成好世界杯。之后好在（距离亚运会）还有近一个月时间去调整，我们要安排好。奥运会预选赛比较关键，也更残酷。”水庆霞说。

“我也跟队员说，大家都知道今年比赛任务比较重。希望我们冬训期间把体能和技战术练得好一点，打下一个很好的基础，然后通过比赛去调整心态。”

“我们也会根据不同比赛的战术要求，在人员上做一些微调，让大家在每个阶段的比赛都能尽全力去做到最好。”水庆霞说。

热身开门红

为全力备战2023年女足世界杯、杭州亚运会和巴黎奥运会资格赛，中国女足于2月10日赴西班牙进行热身赛。在欧洲俱乐部效力的李梦雯、张琳艳、沈梦雨、杨莉娜已于11日与队伍会合，赵瑜洁也于13日结束俱乐部比赛后来队报到。

2月14日19时，中国女足在西班牙马贝拉足球中心，与西甲球队皇家贝蒂斯进行了一场热身赛。最终，中国女足凭借王珊珊和方洁的进球，以2:1逆转获胜，取得了西班牙拉练热身赛的开门红。

比赛第12分钟，贝蒂斯女足球星劳里纳打入一粒进球。第24分钟，中国女足在前场打出精妙配合，最终33岁的老队长王珊珊一击致命，帮助球队将比分扳平。第58分钟，中国女足打入本场比赛的第二粒进球，替补登场的方洁表现不俗，她的射门非常冷静，最终帮助球队2:1成功反超。

本版文图据新华社

日前，中国女足主教练水庆霞接受新华社专访时，正好赶上女足亚洲杯夺冠一周年的日子。当记者在闲谈中提起此事，水庆霞感慨道：“真的吗？我完全没注意。这一年还蛮不容易的。”

过去的一年，足以冲昏人头脑的鲜花、掌声和荣誉涌向水庆霞和女足姑娘们。如何让自己和队员保持冷静和清醒，成为水庆霞的一门重要功课。

新的一年，女足世界杯、杭州亚运会、巴黎奥运会预选赛，连续三项大赛近在眼前。随之而来的，必然是更多的关注、更高的期待和更大的压力。

专访中，水庆霞多次提到“相互理解”，她希望教练和队员能相互理解，也希望外界和球队能相互理解。“关键是要对中国女足有一个正确的定位。”她说。

中国女足的正确定位

7月开赛的女足世界杯，是水庆霞今年面临的第一个大考。中国女足的小组赛对手包括英格兰队、丹麦队这两支欧洲强队，小组出线竞争激烈。水庆霞坦言，小组赛首场与丹麦队的比赛就是“生死战”。

“现在欧洲女足发展比较快，第一场和丹麦队的比赛很关键。第一场赢了，你就有（出线）希望，但是对方也会这么想，所以要在细节上做得更好一点。世界杯和其他杯赛不一样的地方，就是残酷性。”水庆霞说。“希望媒体朋友，包括球迷朋友对中国女足有一个正确的定位，我觉得相互理解最重要。”所谓正确定位，水庆霞解释说：“不能说因为中国女足拿了亚洲杯冠军，（我们）就站在亚洲的顶端，然后可以在世界上去跟强队抗衡，甚至达到更好的成绩，实事求是来说不太可能。”

“亚洲杯打得好，说明通过训练和比赛，我们可以更接近胜利。但从整体来讲，我们不在世界主要强队之列。不是比赛打好了就一切都好，也不是比赛成绩不理想这个队就什么都不行，罗马不是一天造就



中国女足亚洲杯夺冠（资料照片）