



水庆霞

## “摆正心态 找准定位”

**记者:**这次海外拉练热身的对手分别是瑞士女足和西班牙女足,为什么选择她们,针对性是什么?

**水庆霞:**瑞士女足和我们小组赛对手丹麦女足的风格特点有一些相似,和这些欧洲的强队交手目的是为了提高我们球员在场上的积极性以及自信心。现在选择对手也不太容易,和欧洲球队交手旨在提高球员们在场上的对抗能力。

**记者:**姑娘们通过这段时间训练集训在自信心方面有没有改善?

**水庆霞:**自信心不是说想提高就能提高的,就是希望通过技术训练后,队员们在对抗性上能强一点,我们在这之前打了几场热身赛,赛后队员对于对抗的认识还是比较深刻的。所有从训练效果来讲还是比较好的,我们现在在攻守转换这方面,大家都朝着好的方面去努力、去奋进。

**记者:**关于留洋球员方面,她们现在的状态怎么样?您是否和她们保持着沟通?

**水庆霞:**平时会和留洋球员保持沟通,但状态的好坏还是要通过比赛过程中去体现,我希望她们在俱乐部的训练和比赛中不断地去认识自己不足地方,不断去提高自己。

**记者:**对于预防伤病以及保持状态会做什么安排?对留洋球员有没有叮嘱?

**水庆霞:**其实我觉得一个球队不必过多地去担心什么东西,当然对于球员的伤病是必须要去做好预防,避免非战斗性减员。包括好的训练和好的恢复,恢复水平对一支球队、一个球员来说也是相当的重要,尽可能去保护好自己,包括增加一些力量训练。在比赛中出现伤病这是谁都无法预知的,足球是讲究在球场上对抗的,在比赛中有可能会出现一些问题,但是球员在场上也要做好自我保护,尽量去避免受伤,最重要的还是球员心态一定要放好。

**记者:**在上次拉练中王晓雪出现比较大的伤病,并且在德国进行了手术,有没有和她聊过什么?

**水庆霞:**这段时间和王晓雪一直保持着联系,问她手术情况,她现在在做一些恢复训练和功能性的训练。德国在运动创伤手术方面在世界上还是比较先进的水平,无论在哪里康复,不管怎么样都希望她尽快康复回到球队。

**记者:**谈谈最后一支晋级的球队——海地女足。

**水庆霞:**关于海地女足,可能外界很多观点都认为她们水平很差,但是我认为能打进世界杯的就不是弱队。我们自己要摆正心态,该做准备的去做一些准备,我觉得正确定位好自己,不要去害怕困难就可以了。

中国女足开启欧洲拉练,临行前水庆霞说

# 多和强队过招提高对抗

距离2023女足世界杯开幕还有三个多月的时间,中国国家女足在主教练水庆霞的带领下于北京时间4月1日零点05分乘坐阿联酋航空公司的EK303航班经迪拜转机飞赴瑞士苏黎世开启新一轮的欧洲拉练计划。

3月31日晚,中国女足全体成员从上海浦东国际机场出发。据悉,全队将于4月14日结束拉练返回北京,随后国家队成员将返回各自俱乐部继续备战女超联赛。

## 王霜率“留洋军团”报到

中国女足全队首先抵达瑞士,备战4月6日与瑞士女足的比赛,随后将转战西班牙,备战4月11日与西班牙女足的比赛。瑞士女足和西班牙女足都是今年女足世界杯参赛球队,前者的世界排名是第20位,后者的世界排名是第七位,中国女足的世界排名为第13位。

这是中国女足今年第二次赴欧洲热身。2月,中国女足曾在西班牙进行了四场热身赛,虽然战胜了两支当地俱乐部球队,但是在与瑞典女足和爱尔兰女足的比赛中未能占得上风,取得1平1负的成绩。由于中国女足在今年世界杯小组赛中的主要对手是英格兰和丹麦,中国女足选择与欧洲球队热身,将对手当做假想敌

备战。此番中国女足再赴欧洲,依然抱有这个目的,同时检验这段时间的集训成果。随着世界杯的临近,接下来的两场热身赛将对中国女足参加世界杯的最终人选产生重要影响。

瑞士女足和西班牙女足的实力都不可小觑。瑞士女足的世界排名虽然低于中国,但是球队在世界杯欧洲区预选赛中表现不俗,若不是同组的意大利队表现太过亮眼,本可以在第一时间抢到世界杯入场券。而西班牙女足更是一支欧洲劲旅,从U17国家队到成年国家队都位列世界顶尖行列,球队的整体实力和英格兰、瑞典等欧洲一流强队相差不大。此外,两支球队中都有在欧洲女足联赛征战的球星,

效力于阿斯顿维拉女足的阿丽莎是拥有很多粉丝数量的瑞士体育明星,西班牙队阵中的球星更是数不胜数。中国女足选择这两个对手进行热身,有益于球队了解欧洲女足发展现状,并且通过比赛收获强强对话的比赛能力。

女足此次拉练,共有26名球员参加,特别是王霜从美国回归,以及多名海外球员也将参与到热身赛之中,对于海外球员的评估与考核也是这次热身赛的重要目的之一,她们将直接赶往瑞士苏黎世与大部队会合。

在与西班牙队的热身赛结束后,中国女足将会在4月中旬返回国内,国脚们回到各自球队参加接下来的女超联赛。

3月31日,2023年中国足协全国女子足球锦标赛在昆明海埂体育训练基地落下帷幕。决赛中,武汉车谷江大女足以3:1战胜江苏无锡女足,捧起冠军奖杯。

## 武汉女足实现“大满贯”



在主防的情况下,武汉外援特姆瓦在防守反击中作用明显,依靠出色的身体素质制造多打少的快攻机会,屡屡打穿上海女足的后防线。

在本届锦标赛中,武汉女足打入12球,仅丢3球,攻防两端的表现都十分出色并顺利夺得冠军头衔,达成国内赛事大满贯,不负王者之名。而同样志在夺冠的上海女足在淘汰赛第一轮便遗憾出局。上海女足和武汉女足的强强对话意味着只有一支球队能进入四强,武汉女足在这场残酷的较量中笑到了最后。上海女足在战术和经验上都出现了问题,仅在上半场就被对手打入三球,且均是在快速反击中破门。在上海主攻、武汉

了直观的认识。

“武汉队是一个非常强劲的对手,在联赛中也取得了连胜,她们的优势在于前锋的速度,交手之后发现比我们预想的还要快。”上海女足主教练高仓麻子说道,“我们在赛前做了针对性部署,但还是丢了四个球。她们的战术很简单,就是向前冲吊找前锋,但我们没有防住,这是需要反省的部分,也是之后需要改善的点,我们会继续研究改善的方法。”虽然没能在锦标赛中获得好名次,但是早点遇到武汉女足这样的强敌并不是坏事,上海女足需要在联赛的正面交锋到来之前找到行之有效的应对战术。

本版文图据《东方体育日报》