

四名女足悍将，上海普陀“造”

启蒙教练钱惠谈弟子唐佳丽、张馨、杨莉娜、赵丽娜

晨报首席记者 沈坤诚

一名普通基层教练可以有多火？普陀区青少年足球学校女足教练钱惠算是感受到了，她成为基层教练28年来头一回受到这种程度的关注。

中国女足亚洲杯夺冠，四名队员经她培养输送，分别是：唐佳丽、张馨、杨莉娜、赵丽娜。前天一整天，采访邀约不断。晚上10点，她参加完电视台一档直播节目后突然记起，还有一家报纸发来信息，而自己尚未回复。

钱惠不太愿意抛头露面，近30年扎根青训的经历让她早已习惯默默无闻。在她看来，荣誉属于这支国家队的教练和球员，自己只是尽了一份应尽的责任，而以后也将继续下去。

她们的精神比冠军更感动

“大家好像对这次夺冠特别关注，可能是因为完全没有想到，包括我。”钱惠说，自己此刻的感动不仅源于冠军，更是因为女足的精神。“这两场比赛特别让人感动的，就是那种永不言败的精神。尤其是踢日本，她们的实力在我们之上，能拼下来太不容易了。拿下这场，她们的气势更足了。”

钱惠指出，像这样最后时刻实现逆袭的场面，其实最能够反映出——一支球队的精神面貌。“你看国外球队的比赛，最后时刻翻盘其实是很常见的，甚至已经进入补时阶段了，还能进球。但这种情况在以往的中国队身上就少一点，这次在我们这批中国女足身上看到了。其实，我们做教练的平时都会教育球员：裁判不吹哨，比赛不结束。道理都懂，但真正做到的又有多少？”

在体能和意志双双到达临界点的时候，球员做出标准的射门动

作已经勉为其难，进球更是奢侈。她认为，中国女足之所以连续两场最后时刻翻盘，离不开作为主帅的水庆霞在精神上的激励。“好的教练就是能够激发队员情绪，让她们始终保持激情。”

“水指导一直是我仰望的对象。”钱惠回忆，“我当年在地方队（注：她曾是河南队队长）的时候，她就在国家队了。后来我带青训，她已经在带青年队了，等于我送上去的队员都是她在带。十几年前，我们还一起去美国参加过培训。在我看来，她就是两个字：专业。”

在女足圈，水庆霞是一种标杆般的存在。疫情前，女足每年冬训期间，水庆霞带队训练和比赛总会引来其他球队教练的观摩。她能给这支国足施以如此强大的精神影响，前提就是，无论作为球员还是教练，她的资历和专业程度能让大家服气。

四国脚的共同点就是坚持

当然，一名优秀的教练也需要有够格的球员贯彻自己的战术意图。在决赛中打入一球、助攻一球的唐佳丽是当之无愧的最大功臣，钱惠后来说，在她主罚点球时自己没敢看——虽然这名球员多年前在自己球队中已经多次罚过点球，并且命中率很高。

2002年，7岁的唐佳丽来到普陀女足，成为钱惠的队员。“她刚进来的时候，能看得出身体素质很好，但一直要到四、五年级的时候才慢慢体现出来自

己出众的一面，她的特点就是二分之一球的时候突然向前加速那一下。”

钱惠还记得，唐佳丽在小学的时候球队经常组织和男队踢比赛，她还帮助队伍拿过冠军。

“她在比赛中经常突然加速，把男孩子甩掉。所以当时场边男足的教练看到，也都说这孩子将来会有前途。”

钱惠说，唐佳丽生活中的性格较闷，其实不是一个很外向、和大家打成一片的队员。“她在场上踢



中国女足亚洲杯夺冠后庆祝

/受访方供图

球的时候和大家配合很好，但走下赛场和队友之间话不是很多。”所以，最初听说唐佳丽去英超的时候她曾有过担心，怕这名球员不能很好地融入球队和异国的环境。

“但现在看起来她适应得不错，而且能看得出来她的球风相对以往更加硬朗了。这次比赛中，她在高对抗有压力的情况下几个接球都接得不错，对抗当中的控球也都还可以，因为失误率还是蛮低的。我觉得，她是一直在进步。”

在钱惠如今带的队伍里也不乏一些和当年唐佳丽一样的好苗子，“一、二、三年級都有几个，你

能看得出来她们是很有灵气的，但再有天赋还是要坚持。”近年来，女足招生的基数在渐渐增多，但很多都在中途放弃了，她觉得很可惜。

“像这四名国家队队员，她们身上最大的共同点就是能咬牙坚持。张馨生完孩子还选择回来踢球，她其实耐力不是很好，但踢日本那场却拼了120分钟；唐佳丽刚出道的时候是很有前途的，第一次参加世界杯就拿到了最有价值青年球员，但她后来沉寂了大概有四年，最终还能再回到巅峰；还有赵丽娜，当中有段时间也想放弃足球，但守住了；杨莉娜也是，作风非常硬朗非常能拼的。”

主帅的气质会影响整支球队

除了精神层面的提升，钱惠注意到这支女足和以往最大的不同是向前的攻击力更强，更敢于控球，在逆风的情况下敢控敢传，脚下的配合也多了。这些专业的足球词汇对于不是球迷的人也许很生疏，但它们其实全部指向一点，就是曾经的自信又回到了球员们的身上。她们在球场上再也不会畏首畏尾、缩手缩脚，仅仅满足于做好防守。

钱惠说，因为这就是水庆霞自己踢球时候的风格，也是她一路以来执教的风格。由此可见，一名主

帅的气质，是多么容易影响一支球队。

但是，亚洲杯冠军并不意味着中国女足已经重回世界强队的行列。钱惠强调，首先要把青训抓好，有更多球员能输送到国家队，让国家队有更多球员可挑，然后才能形成中国女足自己的特色和风格，和世界强队抗衡。

她希望如今全民关注女足不会只是一阵短暂的热情，而能一直持续下去，“因为这样才会有更多家长把孩子送来踢球呀！”



唐佳丽重回巅峰

/受访方供图

夺冠前集训女足姑娘菜单曝光

每餐16道热菜，神秘点心大家都爱



夺冠前女足集训用餐有专门区域、走专用通道。

/晨报记者 张佳琪

封闭训练防疫丝毫不马虎

去年12月9日下午，女足国家队水庆霞等教练员、运动员、医务人员以及其他工作人员在绿舟基地集结，开始了为期一个月的集训。

“接到任务后，我们都高度重视。上海市体育局党组书记、体育局局长徐彬，副局长罗文桦陪同国家体育总局领导对前期的准备工作、场地、就餐、医疗设施等进行了仔细的检查及问询。分管副局长许琦也多次指示我们全力以赴做好女足国家队集训期间的各项服务保障工作。”

上海市体育训练基地管理中心运动队服务二部朱部长告诉记者，考虑到疫情防控的问题，女足运动员的安全丝毫不能马虎。

为了避免运动员与外界人员接触，她们为运动员开辟了专用通道，将女足运动员的餐厅设在2楼，18张餐桌或单独排列，或几张拼在一起，可容纳50多人同时就餐。

“为了避免运动员跟外界人员接触，她们从这个转角楼梯上来，直接进到餐厅。”食堂工作人员马先生介绍到。

据朱部长介绍，由于中国女足一直忙于训练，部分运动员还没有来得及打第三针加强疫苗。了解到这个情况后，绿舟基地积极与青浦区疾控中心联系，专门安排了青浦区疾控中心防疫中心的医护人员来到绿舟基地，上门为国家队女足运动员接种第三针疫苗。

1月15日晚，经过一个多月的集训，绿舟基地安排好车辆，欢送女足国家队踏上比赛的征程。

女足姑娘的菜单很丰富

针对个别网友在直播平台上说，男足国家队运动员伙食里有海参、有鲍鱼，但女足运动员吃得很差，朱部长说，这个说法是不负责任的！实际上，在绿舟基地训练的这一个多月，女足姑娘们吃得很

好。朱部长说，基地管理中心作为国家级体育训练基地，精心制定了餐饮保障方案，以满足女足姑娘们

的吃、住、行等生活需求。

在女足运动员集训期间的菜单上，记者看到，午饭和晚饭都有16个热菜，还有各种浇头，以及点心、杂粮、面条、大馄饨、银耳羹、赤豆汤、杂粮小圆子、酸奶、水果和饮品。

为保证运动员的能量，牛肉、羊肉是必不可少的。此外，还会有海参、鲍鱼、梭子蟹等海鲜和河鲜，以满足来自全国各地运动员的口

味。

为了及时给运动员补充能量，在训练时，绿舟基地还在场地边搭建了一个临时帐篷，里面放置了补充体能的饮品、食品 and 水果，供女足运动员休息时食用。考虑到天气寒冷，在每天训练结束后，基地还会给姑娘们送上一杯暖心姜茶，为她们抵御严寒。为了确保加练的运动员晚上也不会饿肚子，绿舟基地还准备了面包等餐食，提供给运动员。

对杂粮小圆子情有独钟

朱部长说，他们每天的菜单都会提前交给领队看一看，菜品和点心的安排，会尽量照顾来自全国各地不同地方运动员的口味。

因为教练员水庆霞以前一直执教上海女足，他们都很熟悉。此外，还有杨莉娜、张馨、赵丽娜、李佳悦、肖裕义几名运动员是上海的，所以，在安排点心的时候，绿舟基地特地安排了一份杂粮（水果、坚果）小圆子。

“一开始，我们以为只有上海的姑娘们喜欢吃，后来发现全队的人都喜欢吃小圆子，于是我们几乎每顿午餐都安排了这道杂粮小圆子。”食堂工作人员马先生说。

虽然运动员来自全国各地，但是没几天，食堂工作人员就记住了一些运动员的饮食特点，并在编排菜单时予以照顾。

“给我印象比较深的，有一个运动员饭量比较大。她曾经笑着跟我说，她吃得太多。我告诉她，你们运动量这么大，不多吃点怎么行？”食堂工作人员张女士说，运动员为了保证体能，对自己的饮食都很注意，比如有些运动员习惯把蔬菜用开水烫一下，洗掉一些油，这样可以多吃一点。

马先生告诉记者，女足运动员们的组织纪律性非常好。无论是训练还是吃饭，都是统一行动。教练没到不开饭，教练没吃完不提前离开，非常有素养。而且，她们把餐盘里的食物吃得干干净净，临走时把垃圾干湿分类，餐盘放好。

张女士说，女足姑娘们待人非常客气。虽然好多运动员，她叫不出名字，但她却能准确描述她们的特征。在她的印象中，有位小个子姑娘嘴很甜；而王珊珊的情商特别高……

集训期间，恰逢水庆霞教练生日，绿舟基地还为她准备了生日蛋糕，这让水庆霞教练很感动。

整个集训期间，绿舟基地为中国女足提供了温暖的训练环境、健康营养的餐饮等后勤保障服务，助力中国女足队员们以最佳状态迎接比赛。

期待在亚运会之前，女足姑娘们还会在绿舟基地这个福地集结备战出征，并取得佳绩！



集训期间为主教练水庆霞庆生



女足队员签名的足球