女足从“家”再出发

西安铁一中学女足组建时合影。

新华社西安7月9日电　（记者　姚友明）　1979年，西安铁一中学女子足球队正式宣告成立，这让西安成为全国最早开展女足运动的城市之一。

2025年7月8日，首届“让女足回家”全国女足精英交流赛在西安启幕，吸引了来自四川、山东、辽宁、陕西等省区市的16支球队参赛。在比赛期间举行的一场青少年女足发展座谈会上，中国女足名宿高红、前女足国家队主教练王海鸣、武汉车谷江大女足主教练常卫魏等人侃侃而谈，为重振中国女足出谋划策。

时光流转，中国女足从“家”再出发。

回响

20世纪70年代末，毕业于西安铁一中学的铁路子弟齐铁慧，干成了一件大事。痴迷于足球的他和几个伙伴一起，给当时的瑞典等驻华大使馆写信，求取女足的训练资料。

“听说我要组建西安铁一中学女足校队，不少人抱有偏见，说足球是专属于男人的运动。”齐铁慧说。

功夫不负有心人。在经历了多封信件石沉大海后，他终于收到了回复。很快，这支女足队伍就组建起来，成为我国最早组建的女足队伍之一。

1984年，曾苦练过武术、乒乓球、篮球等多个项目的高红，在“女足热”席卷全国的时间节点，完成了从一名纺织女工到足球守门员的身份变换。

20世纪90年代初，还在国家队打替补的高红选择去日本踢球。在那里，一名德国教练激发了她的雄心。

“当时就下定了决心玩命练，让我印象最深的是两次训练，一次练到昏了过去，一次练到瘫软在地，最后是被男队员背回去的。”高红说。

在昆明冬训期间，高红经常比其他队员提前起床一个小时，摸黑去加练。天还没亮，她却多次在训练场上碰见当时在北京队效力的范运杰等人。

后来，正是以这些天亮前加练球员为班底的中国女足，在1996年亚特兰大奥运会上收获银牌，并在1999年女足世界杯上获得亚军，成为国人心目中的“铿锵玫瑰”。

微光

分析中国女足近年来在低谷中徘徊的原因，王海鸣说最根本的原因，与球员文化水平低、眼光短浅有关。

“部分中国球员自律性有待提高，心理素质不够过硬。有次比赛前，我们队员的心率都超过140次/分钟了，她怎么能在赛场上发挥出正常水平呢？”王海鸣说。

资深足球记者陈永说：“过早专业化，极大消耗了孩子们对项目的热爱。我在大连调研发现，大连女足没有大连市区的孩子，都是城乡接合部的农村孩子，女足队员在成长过程中缺乏竞争、缺乏有效的优胜劣汰机制。”

今年，武汉车谷江大女足夺得首届女足亚冠联赛冠军，取得了出人意料的成绩，给中国足球带来了新的希望。常卫魏回忆说，在3月去日本与浦和红钻女足争夺四强资格前，各界都没想到武汉女足能在客场淘汰对手。

“虽然我们纸面实力不如对手，但我可以通过充分的准备工作消解对手的优势。”常卫魏说，“比如我们一直打四后卫，那天临时变阵为五后卫。还有就是我们全队上下一心，对手根本没想到会跟我们打满120分钟，我们队员则在赛前做了充分的体能储备。”

西安铁一中学女足创建时训练用足球。

启程

在一次与上级领导的谈话中，西安铁一中学校长庆群偶然发现了学校女足的辉煌历史。2022年，她决心在新建的陆港校区集中力量办女足。很快，西安铁一中学战胜了陕西省常年的女足霸主——留坝女足。作为本届“让女足回家”全国女足精英交流赛的办赛方之一，她和学校都盼望着能早日为职业队输送女足队员，为重振中国女足尽一份力。

“想要通过校园足球为中国女足培养出精英球员，得从幼儿园到高中都实现一体化，做好各年龄段的衔接。”济南历城二中足球教练员李金虎说，“历城二中刚开始组建高中队，后来组建初中队、小学队。现在，济南历城区成立了校园足球办公室，有十余所初中组建了女足队伍。”

如今扎根河北遵化培养青少年队员的王海鸣建议，基层教练员要处理好教与学的关系，要像父亲关心自己女儿那样去关心队员，既严格又平易近人。“训练要从无对抗到有对抗，从小场地到大场地，从人数少到人数多，不断重复使用正确的方法。”

为了让更多“千里马”脱颖而出，高红建议，中国足球管理者可以允许女球员在14岁之前同时注册一支男队、一支女队。“与男队员一起训练，会让青少年女队员快速成长。”

“同时，也可以效仿荷兰，让球队所有队员都必须在比赛中上场，让队员在16岁之前去试错、去体验，打遍包括门将在内的所有位置。”她说。