



首届“让女足回家”全国女足精英交流赛颁奖现场

中国女足从“家”再出发

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。

在本次全国女足精英交流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，中国女子足球从“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，齐铁慧终于收到了回复。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、篮球等多个运动项目的高红，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



▲西安铁一中学女足组建时合影

高红



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，都是城乡结合部的农村孩子，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亚冠四强资格前，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。”

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。”高红说。（友明）