

# 两个第一次，「赌赢了」！



詹晶晶在指导球员。



执教海南琼中女足两年，率领球队从女甲冲上了女超，特别是在2023赛季女甲比赛中率领球队踢出了19胜3平的战绩，她就是前国脚、天津人詹晶晶。



## 两个第一次“赌成功了”

2022年，海南琼中女足冲甲成功后，时任主教练因合同到期离任，需要重新选择一名主教练执教球队。海南琼中女足俱乐部总教练谷山最终选择了36岁的詹晶晶。谷山说，詹晶晶专业履历不错，曾是高水平球员，退役后也担任过教练，她的执教理念和琼中女足现阶段的发展较为契合。

谷山开玩笑说，他这是“赌了一把”，海南琼中女足是第一次参加女甲，詹晶晶也是第一次单独执教成年职业队，一年后，詹晶晶率领琼中女足冲超成功，看来谷山是“赌成功了”。

虽然本赛季率领海南琼中女足以较大优势冲超成功，但詹晶晶回顾一年多的执教历程，感觉很不容易。

琼中女足能走到今天，詹晶晶总结两个字：精神。琼中女足精神感染了她，她要延续和传承琼中女足精神。詹晶晶认为，能够加盟一支有传承精神的女足球队，和姑娘们一起并肩作战，共同成长，是一件幸运而幸福的事。

不过，短暂的幸福过后，詹晶晶就要面对挑战。受疫情影响，2022赛季海南琼中女足赛前准备较为仓促，绝大部分球员此前休假将近两个月，体能储备严重不足。2022年春节过后，海南琼中女足重新组队，詹晶晶开始招兵买马备战女甲。“我接手球队满打满算20天，刚和队员熟悉，就要参加2022年全国女足锦标赛。”詹晶晶回忆说。

3月份，全国女足锦标赛开赛，这是一项传统的赛会制比赛，国内女甲和女超球队悉数参加，是联赛前一项重要的热身赛。此外，2022年女足全国锦标赛、女甲联赛和女足足协杯三项大赛都要在上半年举行，詹晶晶说：“2022年对我是个挑战，但我喜欢挑战，当球员时就不停地挑战自己，和球队一起‘战斗’，对我来说是锻炼和成长的机会。”

对于女甲新军来说，2022年海南琼中女足其实踢得还不错，女甲获得了第7名，海南本土球员在国内职业比赛中得到了锻炼。詹晶晶说：“过去，琼中女足的球员全部都是校园足球选手，参加的是青少年比赛和校园足球赛，基本上没有高水平职业比赛的经历。2022年赛季，琼中本土球员得到了很好的锻炼。除了王靖怡、王慧敏、

黄巧祥等5名球员外，我还大胆启用了王杰、王思敏这些本土小球员。”

2022赛季，是詹晶晶第一次独立带队参加联赛，而琼中女足也是第一次参加女甲，两个“第一次”碰到了一起。詹晶晶直言不讳，她执教海南琼中女足的目标是在取得好成绩的同时，为海南培养更多本土球员，为国字号输送更多海南球员。

## 2023女甲赛季“上了手段”

2023女甲赛季，海南琼中女足一度踢出了10胜1平的亮眼成绩，为冲超奠定了基础。从2022赛季排名女甲第7名，到2023赛季一直占据积分榜首22轮，这一切是如何发生的？

詹晶晶说，2023赛季开赛前，俱乐部制定了“横下一条心，一定要冲超的目标”，既然明确了目标，我们就要全力以赴“上手段”。詹晶晶眼中的“上手段”就是加强球队的思想作风建设和技战术升级。在球员配置方面，在2022年阵容的基础上，俱乐部又引进了几名国内高水平“内援”。在技战术方面，詹晶晶严格要求球队提升攻防转换速度。

这一年多球队在提升，詹晶晶自己也在不停地“自我充电”，提高执教能力。她说，2022年第一次执教海南琼中女足参加女甲时显得“年轻，经验不足”，经过一年的训练和比赛，她的执教水平也有了提升。她以往是先做再说，不太善于沟通，当了一年的主教练后，学会了如何与球员、俱乐部领导沟通，发现问题后能主动解决问题。

詹晶晶从小踢球，是一名职业球员，也曾入选过女足国家队，从一名高水平的运动员转型为一名教练员，其实很不容易，绝非一蹴而就、水到渠成的事。在国内外足球界，高水平球员无法转型成为高水平教练员的例子比比皆是，詹晶晶是如何做到在琼中女足顺利转型的？詹晶晶说，转型过程中，学习能力很关键，会踢球不代表会教球，要会踢也要会教。她认为，虽然自己曾经是国脚，但不能用国脚的标准要求年轻球员，要站在每一个球员的角度思考问题。

2023赛季女甲第三阶段（大连赛区）开始之前，海南琼中女足在积分榜上优势较大，詹晶晶把前两个阶段球队的进球集锦和庆祝进球的视频，放给队员们看。她的目的是想利用这个视频激励大家，再接再厉。

詹晶晶是第一个看这个片子的人，她坦言，没想到她看完这段视频后掉眼泪了，从这个视频中她深深地感受到俱乐部的队员、工作人员和教练员每天的辛苦付出，无论是“台前还是

幕后”的付出，在进球的时刻都得到了回报。当她看到所有人在快乐地庆祝时，觉得很欣慰，哪怕球队遇到再多困难，在球场上的队员们依然努力拼搏。詹晶晶坦言，其实自己是一个不爱哭的人，但看完后还是忍不住哭了。队员看完这个片子后备受激励，对冲超确实起到了很大的激励作用。

## 海南本土球员未来可期

琼中女足一线队目前27人，其中本土球员13人。本土球员表现咋样？和队中高水平的前女超球员差距有多大？

詹晶晶坦言，2023赛季，球队引进了一些外省高水平球员。“不过，我依然很重视本土球员的培养，在平时的训练中特别‘关照’她们，对她们要求更严格。本土球员王雯雯2023赛季第一阶段5场比赛首发踢满90分钟全场，王靖怡和王慧敏都是主力替补，根据对手不同和战术需要安排她们的上场时间。今年球队全力冲超，在保证成绩的基础上，尽可能多地给年轻的本土球员机会出场亮相。”詹晶晶说。

在詹晶晶看来，海南本土年轻球员都具备了很好的足球潜质，但还需要加强训练，多积累高水平比赛的经验，提升技战术水平。

詹晶晶说，海南本土球员还在“攀登”和成长中，毕竟她们还年轻，大部分球员还不满20岁，未来可期。王靖怡、王慧敏、黄巧祥等球员都是可塑之才，尽管她们身材不高大，但速度快，体能充沛，她正在培养她们如何利用自己的优势踢球。以外来球员带动本土球员提高，形成良性循环，最终，琼中女足还是要培养琼中自己的球星。■



詹晶晶在为队员进行技战术分析指导。