



专访 陕西女足孙海淇： 不拼到最后一分钟绝不放弃

文 / 雒小雨

11岁开始接触足球，15岁入选国少队，成为中国国少女足，18岁代表陕西女足参加中国女子足球甲级联赛荣获第六名。出生于1999年的孙海淇，在过去的十几年里，和陕西女足一起并肩成长、勇毅前行，完成了一场又一场高规格的比赛。

本期《体育世界》专访足球女将孙海淇，了解荣耀背后值得骄傲的热血青春。



稳扎稳打，勇敢追梦

“因为我妈妈年轻的时候是体育生，她练过短跑，所以我遗传了妈妈的运动基因，从小身体素质就比较好，性格活泼好动，与同龄人相比力气也比较大，优秀的体能和耐力成为我选择足球这项竞技运动的坚实后盾。”

由于孙海淇从小就运动细胞比较发达，在篮球、羽毛球、乒乓球、游泳、冰滑等运动中都有不错的表现，多次代表学校参加市级运动会。她在运动方面的天赋引起了小学老师付杰的注意，推荐孙海淇练习足球项目。

此前，孙海淇只知道中国女足是世界强

队，但因为没有过多地接触过足球，所以起初抱着对足球“试一试”的心态。直到2010年，孙海淇从兰州来到西安，试训陕西青年队，凭借优秀的身体条件被教练看中，开始接受专业的训练和指导，逐渐感受到足球运动的魅力。2015年孙海淇不远千里从南京回到西安，开始进入到陕西成年队的训练阶段，开启了国少女足的伟大梦想，奋力拼搏绿茵之上。

孙海淇怀揣着对足球的热爱与执着，在十几年如一日的艰苦训练时，在和多个强队激烈的对战中，她和队友互相依靠、并肩作战，多次为陕西队拿下优异战绩。孙海淇用荣誉回应了过往的种种艰辛，也无愧最初勇敢选择足球的自己。

后卫荣耀，守护职责

“作为一名合格的后卫，我觉得一定要有责任心和大局观。除了不断提高技巧和水平之外，还要有出色的观察能力和预判能力，在赛场上要通过观察对手身体或脚部的某处细节，提前预判他们的进攻意图和下一步动作，才能在抢断和封堵路线上做得更好。”在问起后卫这个位置需要哪些重要的能力时，孙海淇如此说道。

后卫作为比赛场上最重要、最危险的位置之一，它是守门员身前的最后一道屏障，也是除了守门员以外需要纵观全场的位置。同时，因为国际上专业、优秀的球队在比赛中都会选择“高空轰炸”等战术来发起进攻，所以关于后卫线运动员身体机能和弹跳力度的选拔尤为重要。

在问到孙海淇当初为什么选择中后卫这个位置时，她说：“因为我的身高在同龄女孩子里面算是比较高的，爆发力、速度、耐力、力量各方面身体素质也都不错，所以我当时的教练闫导决定让我打中后卫，主要盯防对手的



得分点。”

在足球比赛中，中后卫更多地承担了出球、分边及压上进攻的责任，所以对运动员的身体条件有较为严格的要求。对于有着身高和体能优势的孙海淇来说，优秀的中后卫在比赛中虽然有战略性的主动权，但同时也布满挑战。

足球竞技是一条布满艰辛的道路。由于中后卫的位置极具特殊性和危险性，赛场上对抗、倚人护球、卡位等环节中，韧带断裂、肌肉拉伤、踝骨骨折等受伤情况时有发生，但这些“拦路虎”让意志坚定的孙海淇越挫越勇。

此前，在青年队的一次比赛中，孙海淇被对手从后面犯规，导致膝关节副韧带撕裂。“当时离省运会开幕不到三个月，我每天都问自己什么时候才能好起来打比赛。看



着队友们在场上训练，我的心里焦虑万分。”孙海淇回忆道。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。康复后，孙海淇在那场比赛收获了六个进球，拿到了第三名的好成绩。写满疼痛的经历让孙海淇在当好足球场上“最后一道屏障”的同时，也更加彰显了作为后卫需要为球队守护的职责。

转换角色，薪火相传

奋斗者的脚步永远向前。今年年初，孙海淇从陕西长安竞技女足退役，选择去基层教校园足球，做一名教练员。

“这两年咱们国家的足球氛围越来越好，足球运动的普及也越来越大众化。我希望能有更多的孩子接触足球，感受到足球的魅力并且热爱这项运动，让孩子们都能自信阳光、健康快乐地成长。”孙海淇对“教练员”这个新角色充满期待。

坚守教育信念，共育足球未来。孙海淇知道，从职业球员成为一名优秀的基层教练员，除了传授自己多年来积累总结的经验和技巧之外，还需要持续地学习理论知识来完善丰富自己的教学理念和体系，积累更多实战型的教学经验和成果，以更好地培育出优秀的后辈人才。

“我觉得从球员转换成教练员的角色以后，考虑的东西会更多一些，不仅要关注学员的球技水平和身体素质，更要注重他们个人成长过程中的心理健康情况，这些对刚成为教练员的我来说充满乐趣，同时也具有一定的挑战。”

捷克爱国主义教育家夸美纽斯曾说过：教师是太阳底下最光辉的职业。从小到大，孙海淇都十分向往教师这个职业，所以之前在训练之余也考取了教师资格证书，为角色的成功转型奠定了基础。作为一名教练员，她希望学员们都能具备自信、坚定和勇敢的品格，培养不怕困难和挑战的体育精神。同时，可以通过自己对学员的培养，帮助他们补足知识和技能短板，持续提高、精进能力，在赛场上创造不斐佳绩，向成为出色的新时代球员迈进。

足球从校园绿茵场踢向大型赛事场，需要教学体系的不断优化和教练员的辛勤耕耘。近年来，我国足球运动在校园内的普及推广以及国家青训体系的逐步建立和完善，为挖掘有潜

力的新一代可塑之才奠定了坚实的基础。让孩子在足球运动中享受乐趣，让足球教育在基层训练场上层层联动，这推动着校园足球的发展，也关系到中国足球的未来。

女性力量，生生不息

在采访的最后，问到孙海淇有什么女足精神可以跟大家分享，她说到：“胜不骄败不馁，不拼到最后一分钟不放弃，永远相信机会会出现。我觉得中国女足正是有着这份信念，才让她们时隔这么多年又一次捧起亚洲杯的冠军奖杯。这些成就彰显出当代女性永不言弃、自信自强、勇敢骄傲的坚韧品格。随着时代的发展，越来越多的女性勇敢地站出来向大家证明‘巾帼不让须眉’的不屈精神，希望这种新时代的女性力量能延续下去，让更多的女性朋友们活得更加自我更加美丽。”

砥砺前行，共赴光明的未来。正是有像孙海淇这样一批运动员和教练员的热忱和坚持，和“不拼到最后一分钟绝不放弃”的足球精神，让一代又一代人把对足球的热爱传承下去，让此刻在绿茵场上种下的小苗长成大树，中国足球的未来将光明无限。

