

燃情绿茵场 巾帼铸栋梁

专访河北女足前锋队员王祯

□本报记者 周强

追星少年爱上绿茵场

2004年11月,王祯出生于张家口市宣化区,从10岁开始,她就喜欢上了足球,“2014年巴西世界杯,身披10号球衣的内马尔第一次踏上世界杯的征途,他天赋异禀,技术华丽,还具有偶像气质,我一下子就被吸引了,他也成了我心目中的偶像,从此我喜欢上了足球。”自此以后,王祯经常在空闲时间去踢球,“学着电视上内马尔踢球的样子去踢,当时也没人指导,纯粹是个人的爱好。”

2016年,王祯所在的学校开展了“快乐体育阳光足球”活动,并且组织招募学校足球队队员,喜欢足球的王祯立即报了名,“一个原因是自己喜欢,另外还想着通过踢球锻炼一下身体。”得知她加入足球队的消息,父亲非常支持,而母亲却有些犹豫,“我爸本来就喜欢足球,妈妈觉得女孩踢球会比较辛苦,我就让我爸去做妈妈的工作,后来妈妈也同意了,两人都开始支持我。”

在校队训练一个月后,王祯代表学校参加了宣化区区长杯足球赛,她在赛场上的优异表现立即引起了市体校教练于向梅的注意,“于教练说我球感好,技术不错。”在于教练的努力下,王祯被选拔进市队进行训练,不久后又参加了省队的选拔集训。“进行了两个月的系统训练,从基础体能到足球的专项技术,每天训练量都很大,进度也比较快。”历经省队的选拔集训,王祯收获很大,“感觉自己进步特别大,一下从业余足球变成了专业足球。”因为表现出色,王祯顺利入选省队,跟随焦玉英教练训练。

从替补到主力迅速成长

“我一直认为自己的技术还是不错的,直到进了省队才发现,跟其他队员还是有比较大的差距,无论是球感还是技术都有很大的提升空间。”进入省队后,王祯不断努力,深入磨合,着力提升自己的各项技能。2017年,她开始正式参赛,“青少年春季锦标赛,队伍来自全国各地,我当时心智还不是很成熟,心里非常紧张。”由于各方面的原因,当时的比赛,王祯只是作为替补出场,“当时的心态放还是很平静的,因为跟队友确实存在着比较大的差距。第一场球踢了大概有20多分钟,第一次参加全国赛,紧张的情绪多一些,比赛结束我也没有进球。”尽管表现平平,但经历过大赛的洗礼,王祯成长了不少,“赛后,我下定决心一定要尽快提升个人能力,争取打上首发的位置。”

2018年,刘亚莉教练开始执教河北女足青年队,“刘教练执教我们以后,从青年队到成年队的这段时间,我觉得对足球的理解更深了,比如说结合到足球战术层面,就是对个人位置技术理解得更加透彻,掌握的技术更加全面。”除了认识的提升,心态的调整也非常关键,“刘教练会给我们讲很多比赛经验或者是思维学习方面的东西,了解得多了,再面对比赛或者面对强劲对手的时候,心里就不会紧张。”在青年组后期,刘亚莉教练开始着重锻炼队员的技术和体能,“从身体素质到爆发力提升都特别快,特别是体能训练让我比赛的时候感觉力量特别足。此外,刘教练还针对我们前锋组的

“

6月14日至23日,2024年中国足协女子甲级联赛第三阶段将在苏州太湖足球基地举行,河北女足的姑娘们正厉兵秣马,严阵以待。此前两个阶段的比赛中,河北女足团结协作、顽强拼搏,以积24分的战绩位列积分榜第一位,并提前四轮锁定联赛前八名,获得争冠组资格,其中前锋队员王祯以5粒进球位列进球榜第二名,为球队制胜贡献了自己的力量。今天,我们就走近这位前锋小将,听她讲述自己的成长经历。

”



队员进行了加练,让我们掌握了更多的位置技术。”在刘亚莉教练的技战术整合下,球队各个位置默契配合,整个球队提升很快,王祯也逐渐有了一种脱胎换骨的感觉,“2019年,我参加中超联赛的时候,无论是身体力量还是脚下频率都跟对手有很大差距,在球场上发挥得也不好,经过刘教练这几年心理和技术多方面的指导,在2021年比赛的时候,我的状况已经完全不同,特别是在面对福建的时候,一下感觉自己比对手强很多。”

2023年的女甲联赛,在22轮比赛中,河北女足共打进48个球,仅次于冠军球队海南琼中女足。其中,18岁的前锋王祯更是打进了14球,成为球队该赛季的

“射手王”。王祯的进步和表现也赢得了主教练刘亚莉肯定:“王祯属于动脑子踢球的队员,悟性比较高,球商高,平时善学,好学,不懂就问。她对足球非常热爱,平时训练很刻苦,还会利用业余时间加练任意球,比赛中她用任意球进了不少球。”

2023年12月19日,中国足协公布了中国U-20女足新一期28人集训名单,王祯凭借在女甲联赛中的出色表现成功入选。

期待给球队带来更大价值

2024年女甲联赛前夕,河北女足在教练刘亚莉的带领下,在河北奥体中心进行了艰苦的备战,“训练强度是根据比赛周期来调整,因为要备战全年的女甲联赛,大量课上得比较多,那段时间每天几乎要保持在1万米左右的强度,跑动距离比较多,所以就会比较累。从教练到队员,都比较辛苦。”期间,由于部分队员参加单招考试,她们还克服了人员不足的问题,顺利完成了备战计划。

4月20日,2024赛季女甲联赛第二轮第二场的比赛,河北女足对阵青岛西海岸女足。河北队凭借王祯和周晨曦的两粒进球,成功拿下本场比赛,取得两连胜,“双方队伍的水平差不多,比赛节奏特别快,打得非常激烈,我认为是截至目前打得最精彩的一场。”

比赛当日,天公不作美,阴云密布的空中下起雨来,给这场比赛的女足队员们带来不小的麻烦。不过队员们的情绪并没有受到太大影响,反而将这场比赛当作一次难得的学习机会,“大家都很兴奋,在教练的指导下,我们作风特别硬朗,拼抢特别积极。”她们按照刘教练赛前制定的技战术,不断压缩对手的防线,在传球之间寻找破门机会。但是青岛西海岸女足的实力也是不容小觑的,没有露出一丝破绽,双方上半场握手言和。

下半场易边再战,已经适应环境的河北女足率先发起进攻。第51分钟,前锋王祯在前场发出定位球,8号周晨曦抢到后点随即推射将球打进,河北女足1比0领先。第61分钟,青岛西海岸女足组织进攻,利用前场定位球头球破门将比分扳平,双方战成1比1。“比分被扳平以后,我们想的是一定要再赢回来,大家很团结,目标很统一,就是想要取得胜利。”第67分钟,9号张红品在前场背身拿球制造对手犯规,河北女足获得一个定位球机会,随后10号王祯发出定位球直接破门,将比分改写为2比1,“进球后我很激动,能帮助球队反超比分,是对自己也是对球队的一种激励,踢进这个球以后我们就能拿下三分。”随后,河北女足收缩防线,不再给对手任何机会,随着主裁一声哨响,河北队2比1战胜青岛西海岸女足,取得开赛两连胜的好成绩。

在本场比赛中,王祯和队友们充分诠释了河北女足顽强拼搏、不怕困难的精神,一次次利用倒地封铲来阻止对手进攻,与对手硬碰硬,不放过每一次争夺球权的机会。赛后,主教练刘亚莉也是赞赏有加,“本场比赛队员进入状态较快,开场后严格执行主教练战术安排,展现了队伍的凝聚力,精气神和战斗力。”

第三阶段的比赛即将开赛,面对后续赛事,王祯表示还要多多进球,“进球肯定是很开心,但是从个人角度来讲,能给球队带来更多的价值将是我更大的目标。”