

接受新挑戰 拓展新天地

隻身一人出外闖蕩，這就是曾任中國U16女足主帥陳婉婷的經歷。去年4月，陳婉婷放棄了在香港的舒適生活，毅然決定獨自北上接受中國女足名宿、現任中國足協副主席孫雯的邀請，擔任中國U16女足助教，首次走出香港任教，接受全新的挑戰。僅三個月後，陳婉婷便

接任中國U16女足主教練一職，帶領球隊在隨後的亞洲U16女足錦標賽中取得季軍，其執教水平獲得不少球迷讚許。大公報記者獨家專訪了「牛丸」陳婉婷，讓她向大家分享這段非凡經歷。「牛丸」鼓勵香港的教練，倘有機會都可北上發展，趁着年輕出外闖蕩。

大公報記者 張 銳



陳婉婷： 執教中國U16女足 獲益良多



▲陳婉婷（右）執教中國U16女足，事業登上新高峰
亞洲足協圖片



▲左起：陳婉婷、法國女足球主帥迪亞卡尼、孫雯合照
受訪者供圖

陳婉婷 小檔案

年齡：31歲
昵 稱：牛丸
出生日期：1988年10月7日
身 高：1米60
偶 像：碧咸
畢業院校：香港中文大學（運動醫學及健康科學碩士）
執教資歷：南區助教、元朗U19教練、太陽飛馬U18教練、港U15女足教練、東方足球隊主帥、中國U16女足主帥等



▲陳婉婷屢獲國際級殊榮

「牛丸」威水史

- 球隊榮譽：**
- 2015-16年度賽季港超冠軍
 - 2015-16年度賽季高級組銀牌冠軍
 - 2016年香港社區盃冠軍
- 個人榮譽：**
- 2015-16年度賽季香港足球明星選舉最佳教練
 - 2016年亞洲足協年度最佳女教練
 - 2016年健力士世界紀錄大全：全球第一位女教練
 - 奪得男子職業足球頂級聯賽冠軍
 - 2017年嶺南大學榮譽院士



▲陳婉婷在國家隊訓練基地的健身室自拍
受訪者供圖

個人意向冀獲續約

「牛丸」已與中國足協約滿，現正商談續約一事，她希望能順利續約，在國家隊上能有更多的發展。她說：「因為中國足協上月才恢復辦公，現在還是一個磋商階段，希望近期內能夠有明確的答案。我個人意向是希望能續約，因為過去一年的經驗我自己成長了很多，也學到了很多，在足球事業方面的發展來說，我覺得這是很好的考慮。如果有機會的話，我都想繼續在國家隊上有發展。」

「牛丸」認為，她這次走出了香港，便離開了舒適圈：「始終內地和香港有着不同的風土人情、文化和習慣，球員的性格、特點和香港球員也有很大的分別。而去到新的環境要適應、學習新的東西之外，也要在權衡輕重之下，把自己的足球理念帶到一支新的球隊，帶出新的足球文化。我的普通話需要去練，我也需要熟悉隊員們的習慣，對自己來說所有東西都是新的動力，去逼迫自己所有事情都要顧慮得更為周長。」「牛丸」希望將來自己能夠帶隊去參加世界盃盛事，一圓自己的夢想。



▲「牛丸」（右）與澳洲U16女足主帥杜華合照

去年4月9日，「牛丸」在個人社交網站向大家報喜，獲邀擔任中國女足U16助教，僅三個月後，她便「坐正」成為主帥，其後她領軍於9月的亞洲U16女足錦標賽獲得季軍，首度離港外闖已有聲有色。由於疫情關係，「牛丸」暫時留港，並正與中國足協商討續約事宜。

「牛丸」感受到的是國家隊訓練基地的良好配套條件，能夠讓她實踐自己在教練訓練班時學到的東西。她說：「我是第一次離開香港外闖，香港足球空間有限，這次去到國家隊層面，能見識到不同的足球文化，還有國際賽水平的東西。而且我覺得國家隊集訓的時間很長，場地設施集中，因為香港足球通常沒有自己的訓練基地，有局限空間，譬如怎樣控制飲食、營養、訓練、恢復等等。去到內地的集訓場

地有很集中的設施，我有很充足的資源能夠應用，我想在任何時候去健身、水療、游泳、訓練都可以。訓練時間也可以因為天氣問題隨意更改，球隊飲食和休息都可以根據我的要求去設計時間表和餐單。雖然我帶的只是一支青年國家代表隊，但實際去實踐我在訓練班學到的東西會比香港職業隊更多。所以對我來說是一個很好的嘗試，一次很好的經驗。」

團隊熱鬧感情很好

由於長期集訓，「牛丸」說球隊上下感情很好。她說：「我們每天都會見，從早到晚，加上球隊大部分都是女性，會比較熱鬧些，所以合作上和團隊氣氛都很不錯，同時也很方便我去觀察隊員的狀態。」據「牛丸」的觀察，

亞洲U16女足錦標賽成績

中國女足：季軍

各位賽果

分組賽	2:0 勝 韓國
	0:4 負 朝鮮
4強賽	1:0 勝 越南
	0:2 負 日本
季軍賽	2:1 勝 澳洲

*賽事於去年九月在泰國舉行

亞洲足協圖片

其麾下不乏良將可躋身大國腳之列。她指出：「隊裏有幾名球員很有潛力，身形、體質上都很好。但內地始終人多，球員質量分布得很散，初期確實有些參差，但球員短期的變化可以很大，半年的時間能力可能就會有很大的分別，所以需要看球員她們隨後幾年的進化，還有跟的教練安排怎樣的訓練給她們。」

回顧亞洲U16女足錦標賽，「牛丸」認為球隊名副其實獲季軍。她指出：「我們在整個比賽當中，輸給了冠軍的日本和朝鮮，季軍是我們，也贏了澳洲、韓國和越南，實力上我們是值得第三名的。在亞洲來說，中國女足青年軍的水平，我認為和日本、朝鮮還是有些距離，和其他國家比我們則佔優，但澳洲同韓國都進步得很快，能後來居上也不奇怪。」

青年隊注重扶掖球員成長

「牛丸」年僅31歲，她以主帥身份教過港超聯東方和中國U16女足兩支球隊，她對比了兩次執教經歷的不同：「最大分別就是一個是職業聯賽，一個是國際賽。港超聯賽每個星期都需要準備一場新的比賽，很緊張刺激，很富挑戰性也很大壓力，但國家隊層面是需要準備兩年一度的國際賽事，所以我們有充足的時間準備，而且能夠着重在青少年發展上。」

鼓勵香港教練外闖

至於成年隊和青年隊的定位，「牛丸」認為成年隊的職業足球注重成績，而青年隊則注重在球員發展上：「成年隊成績優先，因為職業足球世界是一定要說去贏波。但青年隊會比

較注重未來發展，譬如到了這個年齡，會去想球員有沒有哪些地方需要轉型的，踢法上有什麼需要改變的。當過了16歲去到更高水平發展時，有什麼需要注意的，去哪裏踢球會更加適合她，這些會想得更多，而不是成績優先，相反需要令她們更多明白得失成敗在心理上怎樣



▲陳婉婷（右四）重視勉勵球員提升士氣
受訪者供圖

去調節，希望幫助到她們將來能夠發展得更好。」

對於若香港教練有機會去內地執教或者尋找工作機會，「牛丸」建議香港教練「試下」。她指出：「我覺得是給自己見識的機會，首先未必知道北上發展是否一定很好，收入上是否能好過香港，我覺得沒人可以保證，但是我相信如果教練有機會外闖，無論是內地還是外國都好，都是一個好的機會。趁着年輕的時候多闖下，因為家庭負擔等各種因素影響不會太大，而且始終香港人口有限，足球發展空間也有限，以往有不少教練都在其他地方工作過，我相信內地距離較短，有着較容易一些的平台的話，會是一個很好的選擇。」

「工作狂」連旅遊也望全隊成行

初次北上發展，「牛丸」坦言或多或少會有些不適應，隻身北上的她有時更會覺得悶：「剛開始去內地的時候不多不少會有些不適應，住宿飲食因為是集訓的原因所以沒什麼關係，我能夠適應。相比起香港，我在內地的生活會比較悶，因為香港有瑣碎的事情忙，朋友也都在香港，去到內地平時不是在訓練場地就是在酒店或者健身室，所以生活會較沉悶。但從專業角度來說，卻能夠很專注地去做一件事情，我幾乎每個小時都會在想球隊的事情。」

工作之外，「牛丸」偶爾也會放假，但作為「工作狂」的她卻連放假都會工作：「放假會做些紙面工作，平時最多出去

找個地方坐，把電腦帶出去，再點杯咖啡，就可以坐半天，這樣就讓自己重新恢復精力。」

極謹慎不吃辣火鍋

雖然北上有一段時間，但「牛丸」透露她仍沒有機會去景點旅遊：「我暫時沒有機會去旅遊，長城也沒有去過，最多是去集訓基地的市中心或者在附近買些東西。如果有機會去旅遊也幾好，可以整支球隊放假去下旅遊，這無論如何都是一件很輕鬆的事情。但既然來這裏是工作的就當然是工作優先，不會以觀光旅遊

優先。」

工作忙碌之餘，「牛丸」很少出外吃飯，她也暫時沒有發掘到什麼新鮮好吃的食物。她說：「以往都是在酒店或者訓練基地吃飯，通常以中餐為主，對我來說沒什麼太大問題，能夠適應的。球隊其他人則比較喜歡吃火鍋，至於我就沒有吃過辣的火鍋，因為怕肚瀉生病影響到工作，所以我不敢吃。我必須很小心，因為教練也必須把自己當成運動員，我一生病就會影響整支球隊，所以我盡量不吃路邊小吃或者是刺激的食物。」