

5月18日，中国足协公布了最新一期女足国家队集训名单。长春大众卓越女足共有三名球员入选，金坤位列其中。这一次集训旨在备战2026年爱知名古屋亚运会，时间从5月18日持续到6月8日。

现年26岁的金坤司职前锋。从年初跟随国家队征战亚洲杯，到回国后加盟长春大众卓越女足参加锦标赛和联赛，再到如今在武汉备战名古屋亚运会——金坤这段时间过得并不平静。

她的故事，要从四川达州说起，要从江苏说起，要从一所大学说起。

青年队员中的“小明星”立志要进入成年国家队

金坤出生在四川，在达州读完了小学一年级，又随家人辗转来到北京。四年级时，凭借出色的爆发力，她被体校选中，从此与足球结缘。

“我的父母都非常支持我。”金坤说，刚接触足球的时候，父亲就告诉她，只管去努力和热爱，“有任何的困难，我们都可以一起去面对。”这句话给了金坤莫大的勇气，后来也成为她抵抗各种困难的底气和支撑。

江苏女足领队李亚第一次见到金坤的时候，只觉得眼前的小姑娘眼睛亮亮的，说话脆生生的，浑身上下透着一股利索劲儿。

那是2013年，14岁的金坤刚刚来到江苏，被选入江苏省队。作为领队，李亚觉得金坤身体素质突出、速度快，性格开朗、合群、团队意识强。在人才辈出的江苏女足，李亚见过太多有天赋的孩子，可金坤给他的感觉不太一样——这个姑娘身上有一种“稳稳的东西”，不张扬，却能让人一眼记住。

江苏队的选拔机制是这样的：13个地市的体育运动学校或业余体校先行培养基础，省队组织专家选材组去各个赛事中挑选苗子，利用寒暑假组织集训，在14岁左右的年龄段组建省级队伍。在青年队里，金坤从一开始就比较出众，她的个人特点鲜明，身体素质好，“算是青年队员里面的一个小明星。”李亚说。

2014年，加入江苏省队仅仅一年的金坤，便随中国女足参加了南京青奥会。决赛中，中国女足战胜委内瑞拉队夺得冠军。赛后，金坤回到四川达州老家，亲戚朋友们拉着横幅到火车站迎接她。面对家乡媒体的镜头，小姑娘毫不怯场：“达州人不服输的性格让我一步一步走到今天，我的目标是进入成年国家队，在奥运会和世界杯的赛场上尽自己的一份力。”

那一年，金坤15岁。

历经漫长而艰难的“拉锯”努力克服实力上的差距

少年时的豪言壮语犹在耳畔，成年后的现实已扑面而来。

2017年，18岁的金坤遇到了职业生涯的第一道坎。这一年，金坤从青年队升到了成年队。彼时，队里刚聘请了一位要求极其严格的外教，同时又引进了实力强劲的外援前锋，位置竞争异常激烈。刚刚升上来的金坤想要位置，也想要上场机会，可实力和经验的差距就摆在眼前。“她就萌生了退役的想法。”李亚说，那段时间金坤的心情非常低落。

在李亚的讲述里，那是一次漫长而艰难的“拉锯”，“大家都给她做思想工作，做心理疏导，可她一开始并没有听进去。”李亚说，金坤回家待了一段时间，基地领导觉得她太年轻，退役实在可惜，又去找她沟通，一次不行就两次，最终，她回来了。

后来，金坤在接受采访时，也提起短暂离队的那半年时光：“基地领导和教练一直没有放弃我，给予了我很多温暖，也让我明白了自己想要的到底是什么。”

再后来，金坤在队里入了党。李亚觉得这给了她很大触动：“不仅自己要做好，还要把年轻队员带好，发挥党员的作用。”李亚说，训练场上，金坤会和年轻队员探讨哪里好，哪里不好；生活当中也会带着年轻队员，潜移默化地传递踢球的经验。这是一种很具体的“在场”，年轻队员们需要这样一个前辈，一个过来人，一个可以效仿的对象。

金坤的努力得到了回报。

2017年底，金坤第一次入选国家队，她的内心又激荡起来，“瞬间觉得肩上了责任，满是为国争

光的骄傲与冲劲。”

坚持近乎强迫性的赛前准备代表国家队第一次首发进球

提起金坤，所有人第一反应都是：快。领队李亚总结说：“速度快，前插意识强，在一对一的攻防当中特点比较明显。”

可在金坤自己的认知里，速度从来不是唯一。“有速度当然好，但不能依赖，”她很认真地说，“因为还需要提前对场上的局势进行观察和预判。如果不提前做好这些准备，再快的速度也不会把优势体现出来，就像不能让短跑冠军来踢足球。”

这句话很重要。她知道自己快，但她更知道光快还不够。

为此，赛前她会做一件事——把过去的失误一遍又一遍地在脑海里演练，确保同样的错误不再犯。这是一种近乎强迫性的赛前准备。要知道，场上那些所谓的灵光一现，从来不是凭空降临，而是自己跟自己较劲的结果。

有一次比赛结束后，李亚和她讨论赛场上的问题，“这一脚球什么时候该提前启动、什么时候不必等球传出来再追，作为边锋什么时候该回防到位”。金坤听完后告诉李亚，这些她都已经复盘和总结了。

2018年1月，金坤在国家队迎来高光时刻。



加入俱乐部享受继续踢球的「幸福」跟随国家队出征拼尽全力不留遗憾

金坤：做不愿停滞的「足球玫瑰」

有一个细节值得被记住——2018年U20女足世青赛，中国女足对海地，最后一分钟丢球，无缘八强。“当时很多队友都哭了，但我没哭。”金坤说，虽然是一个不起眼的失误导致丢球，但更多的原因是因为本身还不够强大。

采访中，金坤对自己在亚洲杯上的表现并不满意，“我们的拼搏精神虽然得到了大家的认可，但我还是希望中国足球可以在技术和整体配合上更有内容和观赏性。”

八年过去了，金坤26岁了。面对质疑，她没有辩解，只是继续训练，继续总结，继续做那个“赛前会把自己过往失误挨个想一遍”的球员。她只是告诉自己，今后的比赛中，不管比分领先还是落后，都得为赢下比赛拼尽全力。

想要出去闯一闯 做一个不愿意停滞的运动员

职业球员无法绕过伤病，金坤也不能。金坤说，“伤病期间，心理会有很大的波动，需要调整心态，积极康复，比平时付出更多的努力。”

“伤愈归来后，重新参与到训练中，心里就会放松一些，没那么大的负担了，也感觉很幸福，终于不用再受伤病的困扰。”

“幸福。”她用了这个词来形容。那些日复一日的训练，在失去过的人眼里，是失而复得的珍贵。不是每个人都能懂得这件事情，但金坤懂。

2026年的春天，长春女足一口气签下了9名球员，金坤是其中最受关注的锋线补强之一。此前，长春大众卓越女足刚刚捧起了队史首座女足足协杯冠军，但球队的联赛成绩并不尽如人意，俱乐部决心加强阵容，金坤正是在这个节点上被引进的。

这不是江苏队不想留她，恰恰相反，是金坤自己。“她在江苏拿到了全运会冠军，实际上已经走上了最高领奖台。所以就想去尝试一下其他球队，看看自己在职业联赛这个层面，能不能有所突破。”李亚这样解释此次租借的动因。在他看来，金坤是一个有想法、不愿意停滞的运动员。

对于新环境的适应，金坤有自己的方法。“要主动地去和新队友交流，才能更快地去了解她们，融入她们。”

有人称她是球队的“外援”，说她跑得快和外援一样快。金坤不介意被这么调侃或者开玩笑，“这可能是我比较明显的特点，也希望去了新的球队之后，可以通过自己的努力和特点帮助到球队。”

懂球帝数据显示，2026赛季，金坤在长春大众卓越女足出场3次全部首发，打入1球。对于一名26岁的前锋来说，数据从来不是唯一的衡量标准。2026赛季中超女超前4轮战罢，长春女足1胜1平2负积4分暂列第7，或许金坤需要用自己的速度与经验，帮助这支球队找到新的节奏。

一所大学与一支球队 培养“会动脑踢球”的运动员

很少有人知道，金坤还有一个身份：江苏师范大学体育学院的学生。不是挂名——她是真真切切上过课、考过试、拿过学分的大学生。只不过她的课堂不在徐州的大学校园里，而在南京的训练基地。老师们从江苏师大坐车到基地，利用晚上的时间给她们上课。一门一门教，一门一门考。

这套模式二十多年前就有了。想出这个办法的人是何雪德，曾是江苏女足的管理者，江苏女足俱乐部的总经理。

“我们当时的考虑是，孩子不管从哪里来，主要问题是要到哪里去。”何雪德说。1998年江苏女足刚刚组队，队员大多是从田径、跨栏、中长跑等项目淘汰下来的运动员。技术敏感期已经过了，底子薄，在全国比赛里名次靠后。但何雪德想得更远：“你光考虑招人，不考虑出口，哪个家长愿意把孩子送来？”

他找到了当时的徐州师范学院——也就是今天的江苏师范大学。两家联手，体教结合，老师送教上门。比赛任务重的时候，课程就往后延。

何雪德坚信，会动脑踢球的运动员对战术的理解就会快一点，在场上配合，一个眼神就能反应过来。在金坤身上，那种冷静、理性和赛前的自我复盘习惯，就能看到“带着脑子踢球”的影子。

2001年7月7日，刚在全国女足青年锦标赛上夺得冠军的江苏女足，还来不及享受胜利的喜悦，就投入了下一场紧张“战斗”——在何雪德的带领下，21名女足队员集体走进了高考考场。那一年，江苏女足的运动员们全部被江苏师大录取。

这是全国首例组织运动员集体参加高考，破了先例。何雪德说，考虑到职业运动员退役后的工作和生活，就想到了这个办法。这一举措被认为一举三得：既提高了球员的综合素质，充实她们的业余生活，也为江苏提前培养了未来的女足教练员。

后来的事实证明，这条路走对了。江苏女足的梯队建设一度走在最前列。从2001年开始，连续六年，全国青年锦标赛和全国少年比赛，江苏女足都是冠军，“从来没拿过第二”。国家青年队里，江苏队员占了至少三分之一。

20多年过去了，何雪德已经退休，但这套体系却一直运转。江苏女足与江苏师大、河海大学、江苏大学的合作延续了下来。金坤进入江苏女足时，这个体系已经非常成熟。

在大学里，金坤特地学了运动心理学，能够帮助自己更快地进入比赛状态，调整心理压力，在赛前进行更积极的心理暗示和身体能量的补充。”

对还在校园球场上奔跑的孩子们，金坤留下了这样一段话：“喜欢踢球就要勇敢坚持下去，校园球场一样能练出真本事。保持热爱，踏实打磨技术，别怕辛苦和挫折。只要不放弃、不停进步，国家队的大门永远为努力的女孩敞开。愿你们带着初心奔跑，去享受足球。”

说这话时，她说的既是她们，也是自己。

本版文/本报记者 张蕊 统筹/宋建华