



又是一年熟悉的联赛,但又有一些不同。缪斯雯戴上队长袖标后,觉得肩上的担子更重了。

以技术能力出名的缪斯雯,传控出色、射术精湛是长久以来一直在她身上能够看到的标签。足球生涯从普陀足校起步,师从钱惠教练,2010年入选上海女足青年队,这期间缪斯雯一直是球队的组织进攻核心,帮助球队多次获得全国青年锦标赛冠军。从2012年起,缪斯雯开始得到国家队的征召,国少、国青和成年国家队都去过。

完成联赛恢复前在东方绿舟的最后一场训练后,缪斯雯接受了本报的采访。看似一帆风顺的职业生涯背后,伤病也曾带给缪斯雯不小的困扰,甚至错过了不少机遇。总能在她脸上看到的甜美笑容,其中也隐藏着浅浅的遗憾。好在一切已经过去,队长袖标象征着职业生涯的新阶段,缪斯雯相信未来可期。

专题撰稿
实习记者 陈岑



4:1



戴上队长袖标责任感倍增,缪斯雯还有个梦要追 比起留洋更想进国家队



目标随高仓拿联赛冠军

虽然因伤错过了首轮女超联赛,缪斯雯很快在第二轮伤愈归来,戴上队长袖标的同时为球队打入第一粒进球。本赛季是缪斯雯第一次担任球队的第一队长,身份的转变意味着责任,也激励着她想要成为更好的自己。缪斯雯认为队长的重要工作是做好传承,特别是今年的年轻队员比较多,需要帮助她们快快成长起来,上海女足才有希望摘得最后的联赛冠军。

东方体育:本赛季你成为了队内的第一队长,在心态上有什么变化吗?为此有做什么努力或改变吗?

缪斯雯:其实在心态方面算不上有太多的变化,最重要的是我觉得自己比以前更多了一份责任感。戴上队长袖标后,我在场上会更加拼尽全力,但是有时候也会担心自己是不是做得不够好。压力肯定是有,但是我同样认为这也是一种动力。从另一个方面看,我觉得自己在场上以及场下都讲得更多了。我会在场上更多地呼应队友,特别是帮助那些比赛经验还较少的年轻球员,帮助她们适应比赛节奏。希望小队员们都能踢出经验,我自己也会常常向她们分享。

东方体育:现在球队的氛围怎么样?

缪斯雯:球队内部氛围特别好,小球员们不管是训练中还是比赛都非常积极向上,老队员们也同样很努力。大家都在有条不紊地按照计划进行训练,

我还是希望球队能够做好传承,将上海女足的拼搏精神传递下去。

东方体育:今年终于恢复了主客场制,你有什么感想?

缪斯雯:恢复主客场制真的让我松了一口气,此前的赛会制感觉大家都被关起来了,气氛还挺压抑的。当然现在球迷们回来了,能够听到他们在场边为球队加油助威我感觉非常的兴奋,也更有动力了。其实面对压力的时候还挺多的,但是我们球员之间常常会相互鼓励,可能这就是伙伴的力量。

东方体育:你觉得高仓教练为这支球队带来了什么样的变化?

缪斯雯:虽然这是高仓教练带我们的第一个赛季,但是我可以感受到她是一个非常注重细节的人,不管是战术也好,脚下技术也好。还有她比较强调的就是自觉性,她可能不会强制你要做到什么目标。这其实也给我们的思维方式带来了一些改变,需要我们适应。

东方体育:在本赛季女超联赛剩下的比赛中,对自己和球队有什么期待吗?

缪斯雯:其实在成绩上我一直有着这个目标,就是想拿冠军。希望在这赛季高仓教练能够带领我们取得不一样的成绩。拿之前跟武汉队的比赛来说,我们的平均年龄可能小一点,很多小球员比赛经验还是不够,阵容中最小的是“00后”。这也是我们接下来要努力的方向,希望她们能够更多地从比赛中吸取经验。

跳出舒适区是很难的

三年前,缪斯雯进行了十字韧带修复手术,为此经历了一年多的康复期。在这个期间,上海女足教练组为缪斯雯制定了专项训练康复计划,帮助她尽快恢复状态。缪斯雯于2021年初复出,很快恢复到高水平并入选国家队,参加了东京奥运会。中国女足的奥运会成绩并不理想,而缪斯雯看到了更广阔的世界,原本定下了想要变得更强的目标,却在全运会之后再次遭遇伤病。水庆霞上任中国女足主帅后,缪斯雯一直没能入选国家队,这对她而言是一个很大的遗憾。

东方体育:记得今年联赛开始前你有伤,现在怎么样了?

缪斯雯:现在好一些了,主要还是在脚踝上。比起之前我会更加针对性地去做一些力量训练,不然脚还是特别容易崴。

东方体育:东京奥运会之后你一直没有入选国家队,也是因为伤病吗?

缪斯雯:是的,其实伤病这件事情也困扰了我很久,可以说这三年我都没有怎么走出来,这期间一直在和伤病做斗争,希望自己能快点好起来。

今年我的情况稍好一些,此前在场上可能会有所顾忌、有所保留,很多动作不敢去做,所以我的状态可能一直都不算很好。没能继续入选国家队也算是我的一个遗憾了,如果有机会的话还是非常想为国争光的。

东方体育:接下来个人还有什么目标吗?有没有考虑过留洋?

缪斯雯:没有考虑过留洋这方面的问题。我的年龄已经摆在这里了,留洋的话对我来说必须突破自己的舒适圈,这需要一个很长的适应过程,我很享受现在在上海队的状态,希望在这支队伍贡献我的最好水平。

东方体育:我记得你跟肖裕仪关系很好,有跟她交流过留洋这件事吗?

缪斯雯:我们交流得还挺多的,肖裕仪她是很期待留洋的,但是聊天中我发现真正到了国外,你不仅要面对球队的训练和比赛,生活方面和国内完全不一样,总归会觉得有一些落差。除了最基本的饮食和语言外,我们跟国外的球员还是有挺大的文化差异。所以对我来说,目前更希望在上海队继续努力。比起留洋,我还是希望能够再次入选国家队。

爱好旅游,最喜欢长沙

回想2013年,18岁的缪斯雯在全运会后进入上海女足成年队,凭借出色的技术很快成为队内的主力球员,是一名高产射手,每个赛季都能送出不少助攻,进攻能力十分全面。2019年是缪斯雯发挥最好的一个赛季,在女超联赛中,她是进球数最多的国内球员。如今转眼十年过去了,作为中生代球员,缪斯雯开始在队内扮演更重要的角色。

东方体育:除了比赛、训练之外你会做什么?

缪斯雯:没有比赛的时候我就比较喜欢去

打卡网红店。拍照、旅游我都很喜欢,也会经常分享在自己的社交账号上。

东方体育:分享一些你去过的、你觉得好玩的网红地。

缪斯雯:像是昆明、大理、丽江、重庆、张家界、长沙我都去过了。

东方体育:挑一个最喜欢的?

缪斯雯:最喜欢的还是长沙,有很多好吃的。而且长沙地方不是那么大,我不用花很多时间从一个旅游景点到另一个旅游景点,更省力一点。



独家专访

“野兽”班达拦不住,上海女足大胜为高仓庆生

本报记者 吴钧雷

在江苏女足队员眼中,班达是一个不折不扣的“野兽”。

在上海女足主场迎战江苏女足的比赛中,班达在开场第一分钟就凭借身体优势强吃对手,像利剑一般突入禁区,完成单刀破门,彻底打乱了江苏女足的阵脚。

上海女足以4比1战胜江苏女足,闫锦锦、缪斯雯各入一球,班达贡

献2球2助攻,四粒进球都和她有关。除了班达的超强个人能力,高仓麻子针对对手进行的战术布置也起到了很大的作用。上海女足踢得简洁却有效,唐佳丽、缪斯雯、闫锦锦等中前场队员拥有不俗的脚下技术,以班达为核心进行传导,成功撕破江苏女足的防线。

赢下比赛后,高仓麻子显得很轻松。“上赛季我们和江苏女足的交手战绩并不好,所以这一次我们是挑战

者。”高仓麻子表示,“赛前我们对江苏女足的打法进行了认真地分析,决定在开场就积极进攻,也顺利收到了成效。大家都很辛苦,这是全队齐心协力取得的胜利。”

和前几场联赛相比,上海女足的防守已经取得了长足的进步,比赛中采用高位逼抢战术和积极的跑动切碎了江苏女足的传球路线。不过,也许是因为高位逼抢导致体能下降,或者在四球领先之后思想有些松懈,江苏

女足在比赛末段发起反攻,并成功打入一球。本赛季,上海女足在进攻端表现不俗,但在防守端很难零封对手,这也是球队日后需要解决的问题。

4月19日是高仓麻子的生日,酣畅地赢下这场强强对话是最好的生日礼物。赛后,球员们聚在一起为高仓教练唱响生日歌。接下来,上海女足将先后迎战浙江女足、广东女足和山东女足。有希望收获四连胜吗?拭目以待。