



周欣怡：出生于2008年2月26日。全运会女足上海U18冠军队主力前锋，以七个进球并列全运会女足U18最佳射手，对江苏的决赛中首开纪录，帮助球队夺冠；2024年代表U17国青队参加U17女足亚洲杯，获得第四名，首战3比0赢澳大利亚，周欣怡先入一球；2025年随U17国少赴日本拉练，对日本U17国少两场比赛1比1和1比0，都是周欣怡取得唯一进球。

选择足球，父母既支持又心疼

上海队全运会夺冠建功以及对日本同龄国少队比赛中用进球“保平制胜”，都预示着，中国女足的未来必将会有周欣怡驰骋的天空。对于17岁的周欣怡来说，未来道路上一定还会有坎坷，让她自己一一走过。



本版撰稿 本报记者 林龙

东方体育：还记得和普陀女足的“第一次亲密接触”吗？

周欣怡：记得，印象非常深刻。当时我刚从真光幼儿园毕业，准备升上小学。钱老师（钱惠）在普陀区各幼儿园选了很多人来试训，我也参加了。我记得那一次我的立定跳远成绩不错，折返跑也挺快，然后就收到了通知。钱老师接下来就让我试训了几次，我也觉得挺好玩儿的，后来就进了金沙江路小学开始跟她训练。而且当时我认识的一个姐姐（戴欣羽）已经去了普陀女足，所以我也很愿意参加钱老师组织的试训。

东方体育：看得出你体育天赋不错。踢球之前还接触过其他项目吗？

周欣怡：主要是小时候一直很调皮，喜欢动。踢球之前我玩过轮滑，还有自行车。

东方体育：被钱老师选去踢足球，父母是什么态度？

周欣怡：爸爸从一开始就很支持，但妈妈有点心疼，觉得女孩子踢球太累，所以一开始不是很同意。但后来我和爸爸都一直坚持，到了大约三年级的时候她也就改变了态度，也算是“劝说未果”。

东方体育：爸爸是怎么支持你的？

周欣怡：我记得很清楚。我们一、二年级的时候就住校，那时候我经常是一大早就到学校看我，然后一直陪我到晚上。

东方体育：爸爸喜欢足球吗？

周欣怡：很喜欢，尤其喜欢看我踢球。每次打比赛，包括去外地打比赛，

只要有条件，他都会去的，像这次打全运会他和妈妈也都去了。

东方体育：最开始学足球的时候是踢什么位置的？

周欣怡：一开始就踢前锋。

东方体育：你认为自己踢前锋的长处是什么？

周欣怡：我过人挺好的，脚下动作频率比较快。

东方体育：进球队之后就一直是跟着钱老师练吗？

周欣怡：一开始是徐指导（原国脚徐雯佳），后来二、三年级的时候开始跟了钱老师，一直跟到初中二年级左右。

东方体育：两个教练有什么不一样吗？

周欣怡：她们都带得很好，但钱老师更凶一些。

东方体育：给钱老师来一个画像？

周欣怡：她生活中对我们很好，就像妈妈一样，但训练中却很严格。

东方体育：她有没有给你留下特别难忘的回忆？

周欣怡：类似的回忆有很多，我印象特别深的是那一次去苏州打比赛，爸爸妈妈也都去了。当时有场比赛，上半时我一直没进球，结果中场休息的时候钱老师非常生气……

东方体育：给你骂哭了吗？

周欣怡：反正眼泪已经在眼眶里打转了。不过下半时我们把比赛赢下来了，我也进了很多球。

东方体育：爸妈在边上看到了吗？

周欣怡：看到了，但他们很支持钱老师，认为钱老师做得很对。

朝唐佳丽的方向努力

东方体育：普陀女足的精神是“做好人，读好书，踢好球”。你有什么体会？

周欣怡：钱老师经常跟我们灌输这个精神，而且每次都会说“做好人是排在第一位的”。

东方体育：踢球会影响学习吗？

周欣怡：影响肯定有的，不过我从小就坐不住，所以学习成绩也不是很优秀。

东方体育：有没有比较好的功课？

周欣怡：应该是语文。

东方体育：金沙江路小学和梅陇中学给了你们怎样的支持？

周欣怡：学校会安排老师给我们辅导功课。我每次踢完比赛之后会比较躁，但回到学校之后心就能静下来。

东方体育：学校有没有同学受你们影响而喜欢上了足球？

周欣怡：有很多。我记得那时候体育课上踢球的同学就越来越多，还有同学会因为喜欢足球而中途加入到我们球队当中。

东方体育：从小学一年级开始踢球，一直坚持到今天也是不容易的。中间有没有想到过放弃？

周欣怡：有过那么一两个瞬间。

我好胜心强，有时容易急躁

东方体育：去年你就曾入选过U17国少队并参加了亚洲杯。今年再次入选并将参加U17世界杯。你觉得自己有了怎样的变化？

周欣怡：相比去年应该更成熟了，包括球技，还有心理。

东方体育：你怎么评价自己？

周欣怡：好胜心强，所以比较急躁，但今年比去年就好很多了。

东方体育：今年随U17国少和日本U17国少打了两场比赛，一场1比1平，一场1比0。两球都是你打进的。能跟我们分享一下这两个进球吗？

周欣怡：打平的那场，是我逼抢导致对方后卫回传门将失误，被我抢断后单刀破门。获胜的那场，是队友前场抢断后传中，我远射得手。

东方体育：作为前锋，你认为自己的主要技术特点是什么？

周欣怡：应该是“小快灵”。和做支点相比，我更喜欢跑动、带球、前插

和过人，尤其是跑那种“小直线”。

东方体育：面对日本这样的强队能连场进球帮助球队取得胜利或者平局，表现很不错，而且很有信心。

周欣怡：在金沙江路小学的时候，钱老师经常会带我们去国外打比赛，像西班牙、德国、比利时等。跟外国强队踢过很多次，所以和日本队打起比赛来也不会有害怕的心理。

东方体育：日本足球给你留下怎样的印象？

周欣怡：她们的脚下技术和传控更好，欧洲球队的身体更有优势。日本队后卫会有很小的手上动作，裁判员很难看到，因此让我踢得比较难受。

东方体育：同日本的比赛中你得到了哪些宝贵经验？

周欣怡：她们的传控确实很强，但我们的身体对抗和拼搏精神不输她们。她们传控好且不用高压，应该选择二区防守，抓她们失误的机会。

东方体育：因为什么？

周欣怡：训练太辛苦了。很多年我们都是从周一练到周六，训练量也很大，确实挺辛苦。但这种念头也就一闪而过，因为自己也清楚，坚持这么多年不可能轻易放弃的。父母经常跟我说，再坚持一下，很快就能有收获了。

东方体育：对于普陀女足30年的光荣历史，你们都很了解吧？

周欣怡：钱老师经常会跟我们说起这些。

东方体育：有没有哪个师姐是你特别喜欢的？

周欣怡：唐佳丽。她也是前锋，而且我看过很多她的比赛。

东方体育：有没有信心超过她？

周欣怡：我会朝这个方向努力的。



偶像是C罗 想去踢英超

东方体育：你对未来有什么想法吗？

周欣怡：如果有机会的话，我希望能去踢世界杯和奥运会。

东方体育：最喜欢去哪个国家踢？

周欣怡：第一想去英格兰，因为我特别喜欢曼城。其次是西班牙，因为喜欢他们的技术风格。

东方体育：你的偶像是谁？

周欣怡：C罗。

东方体育：跟我们分享一下你的足球梦想？

周欣怡：进（成年）国家队，代表中国去踢世界杯和奥运会。

东方体育：给自己立个flag，希望何时能实现梦想？

周欣怡：希望是20岁之前。

东方体育：父母对你最大的期望是什么？

周欣怡：不要受伤。

东方体育：最后一个问题：未来有可能会去接钱老师的班，继续为普陀女足培养接班人吗？

周欣怡：这一天很远，但我会的！

全运决赛进球后第一时间看向爸妈

东方体育：如何评价自己在本届全运会的表现？

周欣怡：还可以，但小组赛表现一般，淘汰赛开始后我就提醒自己更要更加努力，然后就越踢越好。

东方体育：决赛中你率先为上海队取得进球，为战胜江苏队立下头功。还记得进球时的心情吗？

周欣怡：记得！当时特别激动，因为之前僵持了很久，进球后终于释放出来了。当时我进球后就立刻看向了

爸妈坐的看台方向，想和他们分享进球的快乐。

东方体育：此前你代表上海队赢过U15全国锦标赛冠军、全国学生运动会U16冠军，个人也得过2023年全国青少年锦标赛最佳射手。这些荣誉是否让你在全运会上踢得更有自信？

周欣怡：我觉得更重要的是，我对这个团队、对我的队友们都有信心。

东方体育：全运会U18队的教练是黄坚雄。在你看来，男教练的黄坚

雄和女教练的钱惠有什么不一样吗？

周欣怡：钱老师和我们呆得更久，训练生活都在一起，所以更融入我们一些。黄导可能更关注训练和比赛，生活中他管得不多。但两个教练都挺严格的。

东方体育：决赛之前，黄导跟你们是怎么说的？

周欣怡：他给我们看了之前的进球录像，激发我们的斗志，并告诉我们：相信自己是最好的。

