

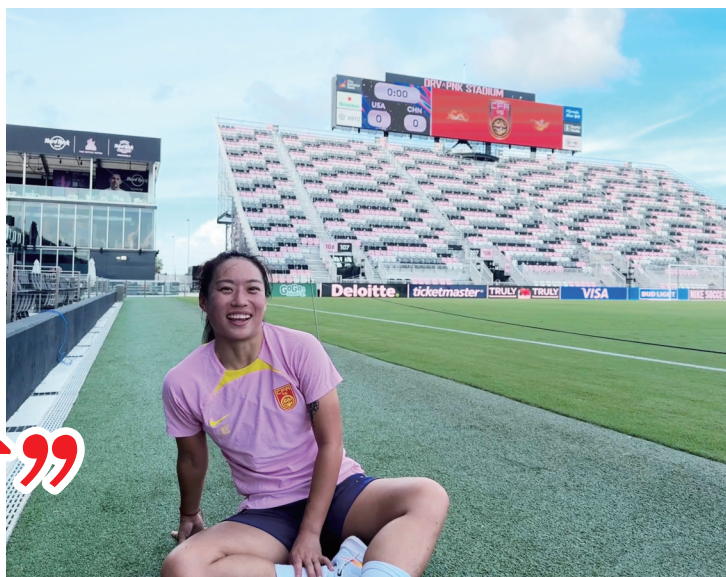
独家  
专访

在深圳备战亚洲杯的女足国家队新一期集训名单中，“经验”是关键词，而唐佳丽是关键词中的关键词。

先后在英超和西甲效力过三个赛季的唐佳丽，“经验”毋庸置疑。更重要的是，经验于她的价值总能给中国女足带来惊喜。奥预赛、亚洲杯，莫不如是。

这一次的亚洲杯，依然值得期待。 本版撰稿 本版记者 林龙 发自广州

# 唐佳丽：失利是宝贵的“挫折教育”



聊  
留洋

## 针对每一个球员都有单独的训练方法

**东方体育：**作为曾在欧洲留洋多年的球员，你觉得目前中国联赛和欧洲主流联赛的差距主要有哪些？

**唐佳丽：**欧洲联赛的节奏比我们快很多，身体素质和对抗方面也不一样，欧洲球员更喜欢上身体，踢得更具侵略性。我们中国联赛踢得相对保守一些。

**东方体育：**欧洲的技战术体系是否也更先进？

**唐佳丽：**谈不上更先进，主要看是否更适合。

**东方体育：**我们应该如何去追赶？

**唐佳丽：**首先，比赛节奏上要尽快与国际接轨，再就是提高进攻的欲望，在进攻中要更具侵略性。

**东方体育：**多年留洋经历对你而言的最大价值是？

**唐佳丽：**让我见到了世界上的先进足球是怎样的。留洋打开了我的眼界，看到比较多，像她们的理念、软硬件，还有训练模式。比如说，她们针对每一个球员都会有不同的训练方法，但在中国还没有精确到每个球员的训练内容。

**东方体育：**留洋给你带来过哪些美好回忆？

**唐佳丽：**这段经历让我更能看清我们的方向和目标，尤其是现阶段我们的整体实力和成绩与欧洲还是有差距的。

**东方体育：**留洋时肯定也遇到过

困难。有什么经验可以跟未来即将留洋的年轻球员分享一下？

**唐佳丽：**主要就是语言，还有文化，欧洲人的沟通方式跟我们很不一样。如果想要留洋，那一定要在这些方面做好充分准备，尤其是要接受不顺利或起起伏伏的状况。

**东方体育：**足协刚刚出台了鼓励女足留洋的扶持补贴新政。你觉得这会加快中国女足的留洋进程吗？

**唐佳丽：**这种鼓励可以让大家更放心地出去踢球。当然，我觉得这还是要看个人，因为每个人做好心理建设的时间是不同的。跟扶持的资金没有特别直接的关系，主要看个人的留洋规划。

**东方体育：**以前有过一种说法：有些女足队员不愿意留洋是因为国外收入没有国内高？

**唐佳丽：**这是一方面，但主要还是国外生活条件不如国内，尤其是，国外一切都要靠自己，没有人帮助你，这就很难。

**东方体育：**作为30岁的“老将”，你未来是否还会有留洋的意向？

**唐佳丽：**有这个想法，但还要看接下来的发展。目前最重要的还是踢好亚洲杯。

**东方体育：**去过英国和西班牙之后，如果再留洋的话，希望去哪个国家？

**唐佳丽：**主要是看是否适合自己，像西班牙就挺适合的。

## 觉得我们有夺冠的实力

聊  
上海

**东方体育：**马良行指导重新出山了。他上任后立刻安排了上海女足三支球队六套阵容之间的选拔赛。这带来了

怎样的收获？

**唐佳丽：**我们现在处于比较困难的阶段，上赛季成绩不是很理想，我们也需要很多新鲜的血液。这种良性的竞争对我们很有帮助。

**东方体育：**之前跟马导有过交集吧？能否为我们做一个马导的画像？

**唐佳丽：**以前在青年队的时候马导带过我。他有时候很严肃，有时候很开朗。我一直觉得他是一个很缜密、很有思想的教练。

**东方体育：**赢得U18和U16全运会冠军证明了上海女足的后备力量还是很强大的。越来越多的年轻人入队会让你感到竞争压力吗？你又会如何应对这种压力？

**唐佳丽：**这会让我很开心，因为她们的激情会让我们变得更积极。

**东方体育：**对于2026赛季的女中超，你有怎样的个人目标？对球队又有怎样的期待？

**唐佳丽：**我想成为球队的最佳射手。从球队而言，我希望能够夺冠。我一直觉得我们有夺冠的实力。



## 确实考虑过未来当教练

聊  
生涯

**东方体育：**作为从普陀走出的球星，你觉得普陀女足的张翔、钱惠夫妇给你带来最大帮助是什么？

**唐佳丽：**他们是我的启蒙教练。在我很小的时候，他们让我接触了足球，在足球上取得一些成绩。最重要的是，他们帮助我找到了个人目标，并树立了人生观。对此我很感激，也一直跟他们保持着联系。

**东方体育：**未来你会像他们一样成为女足教练吗？

**唐佳丽：**我确实想过在退役之后成为教练。希望可以通过努力去当一线队教练，从而把我的经验传递给年轻球员。

聊  
女足

## 对亚洲杯有信心，接下来改进一些小细节

**东方体育：**此次去英格兰拉练，在温布利的0比8失利确实挺让球迷失望的。但反过来，比赛是否带来有价值的收获？

**唐佳丽：**还是挺多的。像球迷，以及比赛的影响力，当天现场来了7万多球迷，这在女足世界里盛况空前。这对我们而言是非常难得的经历。

**东方体育：**就比赛内容而言，是否给球队带来了帮助？

**唐佳丽：**那是肯定的。比如说，面对强队时如何调整好自己的心理状态，如何做好战术上的准备。再就是，我们在场上有很多年轻球员，对她们来说这是一次很宝贵的“挫折教育”。接下来肯定会遇到比我们强的对手，这种心理关是一定要跨过去的。

**东方体育：**2015年世界杯对荷兰的比赛，你贡献了10次射门，其中五次射正，赛后被国际足联誉为“也许会是中国的玛塔”。那场比赛中中国队1比0击败荷兰。六年之后的奥运会，荷兰8比2战胜我们，如今荷兰教练又带领英格兰8比0战胜了你们。对此你有怎样的感想？

**唐佳丽：**对手进步更快。当然也要看到，对手和我们的阵容变化都很大。我觉得最重要的还是要在大赛中保持稳定的心理和状态。

**东方体育：**在你看来，从去年的“永川四国赛”到现在去欧洲的拉练，球队有了哪些变化？

**唐佳丽：**我觉得我们的状态和体能都调整得比去年好，队友之间的配

合与默契程度以及对教练战术的理解也都比去年提高了。

**东方体育：**但欧洲拉练的结果却不理想？

**唐佳丽：**有很大一部分原因是我们换了阵型，阵容上也有很大变化，我们希望能给到每个队员机会。而且，作为欧洲冠军的英格兰，对我们而言也是非常大的挑战。

**东方体育：**具体而言是怎样的变化？

**唐佳丽：**之前我们主要踢4222，但现在教练也想尝试一下352阵型，对进攻加大投入。因为，接下来的亚洲杯我们不能只有一种战术去应对，而且对手也不会像欧洲球队那么强，所以我们要有不同的策略和变化。

**东方体育：**对于接下来的集训，你有怎样的个人目标？

**唐佳丽：**这次冬训对于2026一整年来说非常关键，所以还是想好好储备一下体能。

**东方体育：**对于亚洲杯有信心吗？

**唐佳丽：**那是肯定的。我们一直都磨合挺好的，接下来还要再改进一些小细节。

**东方体育：**2023年的奥预赛，我们输给朝鲜而未能晋级。现在朝鲜不仅是我们小组对手，未来淘汰赛也很可能会遭遇。分享一下你对朝鲜的经验？

**唐佳丽：**她们的风格变化不大，打得比较“大”，主要靠二点，那我们就要打好整体，做好协防和多人配合。

聊  
金球

## 关键时刻，希望成为那个站出来的人



**东方体育：**跟我们分享一下2020年荣获中国女足金球奖的回忆吧？

**唐佳丽：**可能主要是那个赛季进了挺多球（八轮比赛进七球）吧，还有就是奥运会预选赛踢得还不错（三场比赛进四球）。

**东方体育：**赢得金球奖之后，你在东京奥运会预选赛对韩国比赛中的极限解围和造点，以及2022年亚洲杯对韩国决赛中的点球和助攻，都是关键比赛中的关键立功。能否分享一下拥有如此“大心脏”的秘诀？

**唐佳丽：**可能是我踢得比赛比较多，而且我也喜欢踢这种关键的比赛。虽然带来紧张，但也带来挑战。我很愿意接受这种挑战，会特别兴

奋。比赛到了关键时刻，需要有人站出来，我很希望成为那个能在这个时候帮助到球队的人，尤其是国家队的比赛。

**东方体育：**很多普陀出来的“后浪”——就像全运会U18冠军队员周欣怡和U16冠军队员蔡鑫林——都以为你为偶像。你有什么想对她们说的吗？

**唐佳丽：**我也看了很多她们的比赛和训练，觉得她们都很有特点，也都有希望成为未来球队的核心人物。我想说的是，还要一步一个脚印。心态不能浮，有困难的时候也不能放弃。

**东方体育：**从你自身而言，在普陀女足时期是否也有偶像？

**唐佳丽：**我觉得大家都挺优秀的，虽然最后的方向可能有所不同，但每个人都有不同的优秀品质。都是我的偶像。

**东方体育：**东京奥运以及巴黎奥运会的预选赛，你都曾因伤缺席，但几次低谷后你又都迅速走出并回到国家队阵容中。这些挫折对你有怎样的帮助？

**唐佳丽：**会让我变得更加沉稳，以及更多关注在自己身上。

**东方体育：**有种说法：你是“女足精神”“铿锵玫瑰”的优秀传承者。在精神层面，你是否也有自己的偶像？

**唐佳丽：**有啊，像孙雯就是比较接近我理想中的形象。