

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 本报记者 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，踢得更有侵略性。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，在进攻中要更有侵略性。

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，像他们的理念、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。

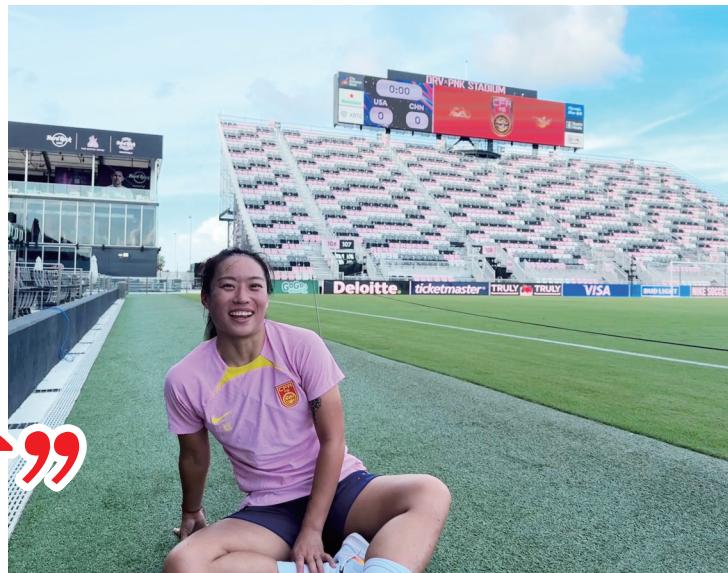
东方体育：留洋时肯定也遇到过

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。



## 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：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。

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、钱惠夫妇给你带来的最大帮助是什么？

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7万多名球迷，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战胜了我们。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如理想？

唐佳丽：有很大一部分原因是我们在换了阵型，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。我们一直都在磨合挺好的，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的小组赛对手，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，尤其是国家队的队员。

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，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。