



# 老骥伏枥 一生戎马铸传奇

随着粤港澳全运会的结束,上海女足又进入了一个新的发展周期。作为上海女足资深老法师的马良行,此时的回归,不仅会为上海女足唤回老的优良传统,同时也将带来新的活力。

本版撰稿 本版记者 林龙

## 缔造辉煌 续写骄傲

1994年,马良行成为上海女足主教练,中国女足的版图从此改写。此前,中国女足的重心在北方,尤其是马元安执教的北京队。而1994年之后,重心瞬间南移,上海女足成为中国的新霸主。

从1995年到2001年,马良行共率领上海女足(先后用名上海远东女足及上海上视女足)赢得19个冠军头衔,其中包括了联赛七连冠,以及两届全运会金牌等重量级冠军,开创了一个从未有过的辉煌时代。执教上海女足多年的马良行,不仅帮助水庆霞、孙雯成长为国家队领军人物,也培养出了浦玮、白莉莉等一代代国脚。上海作为中国女足“国脚摇篮”的称谓也正始于那个时代。

完成女足亚洲杯七连冠壮举以及赢得女足世界杯亚军的1999年,中国女足达到最高峰。此后,各足球强国开始越来越重视女足。逆水行舟,不进则退,发展遇到瓶颈的中国女足开始走下坡路。2001年女足亚洲杯,中国队无缘决赛后马元安离任,马良行成为女足国家队新一任主帅。这是中国女足进入新世纪以来面临的第一个困难时期,恰逢其时的马良行也算知难而上。

因为种种原因,这时期的中国女足出现不少足球以外的问题,尤其是人员。当马良行率队在2003年世界杯止步八强而离开后,女足国家队短短两年之内就先后经历了张海涛、王海鸣、裴恩才三任教练却没有起色。2005年12月,已在男足职业联赛中有很好发展的马良行再次被足协召回备战2006年的女足亚洲杯。这一次的困难更大,但马良行却率领队伍在时隔七年之后重新捧起这座奖杯。2022年,中国女足在女足16年之后才重新赢回这项荣誉,这更映衬了马良行当年取得这一成绩的难能可贵。而值得一提的是,那一年率中国女足重新赢得亚洲杯冠军的水庆霞也正是马良行亲自培养出的教练接班人。

## 深耕青训,硕果累累

2011年,马良行被上海足协任命为上海女足总教练。2018年,马良行的身份变成上海女足青训总监。在这两个新的岗位上,马良行均做出不亚于执教上海女足时期的贡献。不仅为上海女足培养出众多优秀教练员,更

大大夯实了上海女足后备人才的基础。

2011年,任总教练的马良行原本也兼任上海女足一线队教练,但为了培养后辈,马良行决定让孙雯担任一线队主教练,让水庆霞担任青年队主教练。“如果不独立带队,年轻教练永远无法成长起来。”很多年之后,马良行回忆起当年的这一决定还很骄傲。2013年全运会,上海一线队在决赛中输给江苏,青年队未进四强。此后孙雯请辞,马良行又力排众议让水庆霞担任一线队主教练,让黄坚雄担任青年队主教练。四年之后的全运会,水庆霞和黄坚雄双双夺冠。

两个全运冠军证明作为总教练的马良行是成功的。功成身退的马良行于2018年专注于深耕青训。在他的主导下,黄坚雄接连赢得2021年和

## 男足一样玩得转

2003年女足世界杯止步八强导致了马良行的黯然离任。很多年之后,多数业内专家都认为这一成绩主要受当时中国女足水平所累,马良行为此下课有些可惜。马良行自己也不甘心,所以,2004年做出重大改变,从女足世界转战男足世界,在中甲球队珠海中邦走马上任。

“男足教练和女足教练都是足球教练,足球本身也不会因为踢球者的性别而改变自己的本质。”马良行当时的想法就是要重新证明自己。最初他是受到外界的强烈质疑,女足教练在当时是受到一定歧视的。但很快他就用七连胜做出了有力回应。最终,他仅用了——一个赛季就率领中邦冲超成功,证明自己在男足女足都能玩得



2025年全运会的U18冠军而创下史无前例的三连冠辉煌,而王慧丽率领的U16女足也在2025年赢得冠军。作为青训总监的马良行在2025年收获了完美句号。

U16队伍主力中卫蔡鑫林回忆说,决赛前马指导给了她一个深深的拥抱。或许正是这个拥抱带来的力量帮助蔡鑫林在决赛中为球队创造了制胜的点球机会。这个神奇的拥抱,何尝不是马导在过去八年潜心耕耘的缩影! U18队伍中的周欣怡、陈睿琳、戴欣羽、曾屹婕、杨伊凡、吴蕊等人很快就会进入上海一线队去挑大梁了。就像是2017年的闫颖颖、方洁和赵瑜洁,以及2021年的汪思倩、尹丽红等球员。上海女足,比起八年前更人才济济,重现1990年代的辉煌也大有可期。

转。2005年的中超联赛,马良行率领中邦又成功保级,再次向所有人证明了自己的能力。

2006年,马良行重新执教女足国家队并率队赢得亚洲杯冠军。2007年,马良行因为身体原因再次离开女足国家队。这一次的离开依然很可惜,个中原因无需细说,但马良行也仍旧是不甘心,所以2008年他又一次回到男足世界,中途接手中甲球队浦东中邦并成功保级。2009年离任后,他又到申花俱乐部担任了布拉泽维奇的助手。

如果继续在男足世界奋斗,马良行或能取得更大成功。不过,2010年他被任命为上海足管中心副主任,分管女足工作,他与男足世界的缘分也就此结束。

## “足球很简单 态度最重要”



### ——马良行的一堂训练课

到东方绿舟给马良行做专访很顺利。碰了几个“钉子”,但对马导有了更真实的了解,对上海女足也有了更多信心。

“钉子”其实柔软,就像马导性格。外冷——如高仓健般酷而冷峻的外形,内热——工作中热情似火。第一个,本想按常规操作给马导拍采访视频,但恰逢感冒而戴着口罩的马导婉拒。第二个,想加马导微信以方便采访,依然被拒,理由是工作太忙无法分心。

两个要求都落空也无伤大雅。11点结束采访,距离下午训练还有近四个小时,原本打算回程。知道我想看训练的马导,主动提出让我留下来,并请足协小宋帮着安排午餐以及休息的地方。虽是小事,但却暖心。

训练课上挺拔干练的马导,和采访时戴着口罩的近七旬老人已迥然不同。虽然感冒影响喉咙,但马导的发声在两个小时的训练课中未曾惜力。必要的时候,马导也会亲自示范一二。以身作则,此之谓也。

训练内容很简单。在最后的教学赛之前,主要技术内容就是练习防守:一对一防守、三对三防守。这本是球员在青少年时期学习的内容,但马导却把这堂课的大部分内容用于回炉教育。“防守是不是技术?”马导很认真地告诉队员:“足球很简单,防住对方,以及不要让对方防住。”马导的理念,胜利的重要根基就是把简单的ABC做好。“对方第一下没拿好球,立刻上抢。第一下拿好球,那就盯着球,球动你立刻动……”

虽是基本功,但并非每个队员都娴熟自如。可能是态度,也可能是技术不扎实。马导在接受采访中不愿多谈目标,“事情是做出来,而不是说出来的。”帮助队员练好每个技术,继而战术,最后战略。一步步来,一个个练。

冠军,非朝夕之功,但有迹可循。

“朝鲜足球很先进吗?但赢世界冠军就是硬道理。”和马导谈足球,没涉及4231和532的异同,没有如何打转换的高大上,可能还没到时间,也可能战术属于马导秘密。最深的感受就是,马导对训练态度推崇至上。“朝鲜女足能取得成功,说明她们练得好!”

“训练质量上去了,实战水平一定会好。”所以,训练内容虽然简单,但训练强度却非常大。马导要求队员们用实战态度投入训练,他希望训练中的每一回合演练都要全力以赴,要上身体。马导也会为每一次的认真喝彩叫好。“只要每堂训练课都能提高一点点……”三对三训练中,当有球员没符合要求时,马导大叫着“上抢”啊,然后似乎自言自语地补充道:“你上去了,吓也能吓死她……”

自马导上任后至今不过数日,球队重新集结又再晚些日子,所以球队还没完全跟上马导的要求。但整堂训练课看下来的感受是,质量非常高,尤其最后15分钟的教学赛,双方来回转换的速度是女超比赛中少见的。如果一直按这个要求去练,上海女足在新赛季开始后必能带来巨大的惊喜!

态度有了,成功也就在路上了。



林龙 摄