



对话·马良行

# 时刻保持清醒 目标不低于去年

训练锚定比赛，比赛检验训练。历经马良行的“新政”月余的上海女足，在广西女足邀请赛交出了不错答卷，三场比赛先后战胜北京、广西和辽宁而赢得冠军。展望新赛季，上海女足可以有更多的自信心。

本报记者 林龙

## 冬训目标基本实现了

**东方体育：**此次邀请赛成绩不错。对于上海队的整体表现，您如何评价？

**马良行：**这是一次冬训测试赛。从三场比赛来看，基本达到了我们冬训的目标。这说明我们之前一个月的训练效果还是不错的。

**东方体育：**三个对手中，北京是上赛季女中超冠军，辽宁是第三名，都算是女中超的强队。您认为她们此次邀请赛的表现如何？

**马良行：**她们都经过了比较完整的冬训，而且她们的训练时间还比我们要长一点。因为不像我们一直打到足协杯半决赛，我又是足协杯后刚刚接队，而她们的冬训开始得更早一些。而且，北京队还和朝鲜U20国青队打过热身赛，辽宁队两个比较强的外援这次也都首发出场了。所以，她们都基本进入状态了。

**东方体育：**这两个对手在此次邀

请赛中展现出比较真实的水平了吗？

**马良行：**北京队有些国脚没来，还有个外援受伤了，但我们也有多名国脚缺席，情况差不多。

**东方体育：**在战胜了上赛季的冠军和第三名之后，您对新赛季是否有新的展望？

**马良行：**还是要保持清醒。这毕竟是邀请赛，或是冬训的测试赛，不是联赛。若论对新赛季的展望，我还是坚持“不低于上赛季”这个目标。

## 心理比技术进步更快

**东方体育：**从比赛来看，上海队表现出的实力要占优一些……

**马良行：**主要是鼓励她们。能力她们还是有的，但长期没有赢得荣誉所带来的压抑太久了。我过去一个多月在这方面做了些工作，帮助她们重新树立了信心。

**东方体育：**通过之前一个月的训练以及这次的邀请赛，您认为自己给球队带来的最大进步在哪里？

**马良行：**主要是心理层面。通过更多的鼓励让她们更加自信，激发她们更多的踢球激情。这三场比赛踢下来，感觉她们确实比以前更有激情了。

**东方体育：**从技战术角度而言是否也有较为明显的进步？就像我之前观摩的几次训练以及这三场热身赛，感觉上海女足的比赛强度和节奏都明显上去了。

**马良行：**技战术层面的进步不会这么快，我认为自己在激发她们这方面做得还不错。

**东方体育：**那球队还有哪些不足之处需要继续提升？

**马良行：**接下来还有国家队以及

U20国青队的总共八名球员要归队，她们都需要磨合与适应过程。我不确定她们都能适应我的训练模式，这需要时间和调整。这次邀请赛我用了两套阵容，但主力阵容现在还无法确定，还是要等国脚都归队后才能磨合出来。主要看状态，而且联赛这么长的时间，板凳厚度还是很重要的。

## 小球员们带来了朝气

**东方体育：**此次邀请赛有没有表现特别突出的球员？

**马良行：**在总结会上，我对所有的队员进行了表扬。她们都非常努力，在执行教练意图方面都比较坚决。

**东方体育：**上海U18队伍赢得了全运会冠军，她们中的多名球员现在已补充入队。通过此次邀请赛，您对她们几个年轻人如何评价？

**马良行：**有朝气，这也是我希望她们带给球队的活力。而且她们的能力也不错，都能得到全队的认可。我认为她们已经激发了球队的竞争。

**东方体育：**邀请赛结束后球队就要准备放假过年了。春节之后有怎样的计划和安排？

**马良行：**因为去年我们足协杯打进半决赛，所以3月份的足协杯不用踢，我们就不考虑去昆明了。主要还是留在上海集训，然后等女足亚洲杯结束后的联赛开幕。

**东方体育：**您会去看亚洲杯吗？以前足协会有组织各俱乐部教练去观摩国家队大赛的安排……

**马良行：**现在没这种安排，但我也在考虑是否要去亚洲杯学习学习，然后再考察一下我们自己队伍中几名国脚的表现。



秦天 摄

## 上海女足更新换代，三连胜只是开始

广西平果顺义女足上赛季赢得女甲冠军而升入女中超。为更好地适应新的联赛，广西女足借地利之便组织了此次四队邀请赛，参赛者还有上赛季女中超冠军北京队、第三名辽宁队以及第四名的上海队。在新帅马良行率领下苦练一个月的上海女足取得三场胜利而以无可争议的优势赢得冠军。三场比赛结果分别是：1比0战胜北京，3比0战胜广西，2比0战胜辽宁。

三场比赛，马良行共使用两套阵容。对北京和辽宁的比赛用一套——门将肖梓彤，汪思倩和涂琳俪组成双中卫，李淳英和李晨语踢两个边卫。中场双后腰沈梦雨和方洁，边锋吴蕊和陈紫依，队长缪斯雯和尹丽虹组成双前锋。对广西的阵容是：门将杨文琦；四后卫是杨倩、贝妮、万佳瑶、张怡；四中场为戴欣羽、薛思凡、马英双和戴欣瑶；锋线组合为U18双子星曾屹婕和陈睿琳。



## 备战亚洲杯，中国女足要在身体和思维上提速

根据中国足协去年12月28日的公告，中国女足国家队于2026年1月4日-22日在深圳集训备战亚洲杯。但实际情况却是，女足国家队目前还在深圳集训当中。从不同渠道了解到，这次公告并不完整。计划中的集训原本分两期，1月4日-22日的集训只是第一期，第二期是1月27日-2月15日，而米利西奇及其教练组最终把两次集训并在一起。当有国脚被问起集训日程时也是一头雾水，“直接就假期取消了……”

根据最初安排，第一期集训主要

以体能储备为主，第二期主练战术体系，包括安排多场热身赛。但因为之前报道不多，所以容易被误读。甚至，汪琳琳等球员被补选入队以及潘红艳突然离队并随北京队去广西打比赛也几乎无从得知。而随着米利西奇近日接受亚足联的专访，有关女足的消息才重新有了热度。在接受采访中，米利西奇对自己出任中国女足国家队主帅很自豪：“我抓住了这次机会。”有雄心抱负总是好的！米利西奇也承认了中国女足和国际先进的差距，“主要是速度，不光是身体速度，更有思维的速

度。”温布利的0比8足以证明这种差距，不过米利西奇在此次集训初期接受记者采访时就表示“要忘记温布利，而应该把目光投向亚洲杯”。

和米利西奇接受采访几乎同步进行的还有赞助商Prada为女足国家队定制的全套正装制服的大亮相。全部27名国家队成员身着Prada正装拍摄了大合影，而米利西奇也穿着Prada占据着C位。套装黑色，绣有紫色凤标国家队队徽，内衬蓝色衬衫，搭配黑色皮鞋，主打一个气质和品位。

正装照合影是为亚洲杯的场外热

身，而场内热身主要安排的是和越南国家队的两场比赛。和中国队一样，越南女足也采用了长期集训的方式。她们之前和乌兹别克斯坦踢了两场比赛，1胜1负，水平不俗，所以中国队选择她们作为热身对手也有相当的价值。2月10日的第一场比赛，中国队2比0获胜，乌日古木拉独中两元。第二场比赛于2月13日踢，而此役结束之后，女足国家队就结束了国内的集训。春节短暂假期之后，她们将于2月19日飞往澳大利亚，在亚洲杯之前再进行最后阶段的准备工作。