2026年11月23日 星期一
本版编辑 李小晨
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报


庄毅 摄

马良行回归上海女足首季收官——

新老重组，机遇大于困难



本版撰稿 本报记者 林龙

赛季总结：基本完成任务

东方体育：马导您好。重新接手球队的第一个赛季已经结束，对第四名的成绩您是怎么看的？

马良行：我记得一开始就说过——当时也是你采访的，考虑到这个赛季所遇到的实际困难，包括人员流失、赞助商缺位，等等，我们目标就是不低于去年（第四），所以也算完成任务。当然，赛季中我们有机会去赢得更好名次，但这一年我们要重组和过渡，要让球队改变一些东西，所以这个第四名我认为也正常。

东方体育：回顾这个赛季，有什么经验可以总结？

马良行：从队伍管理到训练以及发展来看，球队进步是明显的，也是我希望看到的。以前大家会说中国女足联赛节奏偏慢，但你看我们对武汉、北京和辽宁的比赛，节奏还是比较快的。我们这赛季主要是提升了转换速度，而对手在和上海队比赛的时候也会把节奏提上来。上海女足进步的同时也让女中超的整体质量有所提高。就像上次我们客场对武汉的比赛节奏就很快。虽然我们输了，但观众看到了一场精彩的比赛，这样的比赛是有价值的。（中国女足国家队新任主帅常卫巍在现场观看了本场比赛。）

东方体育：球队还有什么不足之处需要在明年继续提升？

马良行：从成绩来看，第四名显然不是最理想。这有很多因素，球队要重组，要从慢变快，这需要时间，而且在节奏提升中的能力提升也不是一蹴而就的。我们创造了很多机会却没有带来这么多进球，球员在快节奏中的得分能力还需要提高。反过来看防守，球队要求前压，后面就有空当出来，所以还要改进我们的后场。这个赛季的总结工作我们已经完成，接下来就要在这几个方面做出改进，争取在足协杯中有所体现。

新老结合：强化团队精神

东方体育：今年球队来了很多小队员。她们带来活力也带来了冲击，这对老队员有怎样的影响？

马良行：老队员和小队员的重组就是今年的困难之一。从小的来说，她们得到机会，所以执行我的要求会更积极。老队员要适应新的节奏有些困难，但我既然留下老队员就希望能用好她们。所以你看我们这个赛季的阵容一直在换，几乎没有两场完全一样的首发。但从结果看很好，唐佳丽和沈梦雨都重返国家队了，说明在付了一年的学费后，老队员在适应新打法和要求后都有了进步。方洁和缪斯雯也在进步。就整个过渡期来说，老的小的重组后共同取得了进步。

东方体育：老队员们是不是被竞争压力给激励出来的？

马良行：也不是竞争。老队员、小队员都是团队一员，我们今年做得比较成功的地方就是强化了团队精神。老队员欣赏小队员能力，小队员也尊重老队员，无论谁上场，大家都会给她鼓励，相互促进。这非常重要。

东方体育：上海女足历来都是国家队的人才大户，但今年亚运会却只有一人入选国家队。对此您怎么看？

马良行：近几年进国家队的主要就张馨、唐佳丽和朱钰，而且能打上比赛的也越来越少。那意味着，就国家队的要求而言上海女足在慢慢下降，到亚运会时就只剩一个肖梓彤。但这次新的国家队集训名单出现八名上海队员。最后未必都能留下来，但从一个到八个的变化还是明显的。尤其年轻队员，如果不用她们，国家队不会给她们机会。而且我们这次进国家队的有小队员也有老队员。所以，我们这赛季的提高是整个球队的提高。

展望明年：培养自己球员

东方体育：今年的困难之一就是赞助商缺位。但新赞助商8月已到位，对明年会如何展望？

马良行：下赛季还要看俱乐部对球队的要求，大概率会补充新的外援。你看本赛季前三名的辽宁、北京和武汉都是三外援，我们今年只有一个，而且用在后防线。赞助商到位后，我们可能会在锋线引入外援。这是从任务角度做的补充，但同时也是一个矛盾。因为我们的主要目标还是全运会，我的观点还是要培养自己球员。但从成绩来说，外援对女足比赛的影响还是明显的，武汉就是例子。

东方体育：您曾希望吸引更多的球迷来关注女足。现在赞助商到位后能否进一步促进这一愿景的实现？

马良行：现在来看，武汉和北京的观众比较多，辽宁因为成绩好，观众也多了。她们三个队伍有个共性，球场离市区比较近。这是其一，其二还是成绩。你看我们对北京、对武汉的比赛，观众都比较多。成绩好了，大家能看到精彩比赛，关注度自然会高。第三就是宣传。接下来俱乐部和足协都会加大对宣传方面的投入。

提携年轻教练，各年龄段统一培养理念

东方体育：作为总教练，您还有培养年轻教练的职责。过去一年这方面的工作有何进展？

马良行：对年轻教练来说，最主要就是“经历”。刘洁茹和孙丽莎以前是球员，没做过教练。今年她们作为助理教练“经历”了一个赛季的女中超联赛，认知就得到了提高。

东方体育：您试过让她们指挥比赛吗？

马良行：这不可能，一场比赛只能有一个人指挥。我们战术有讨论会，她们在学习和训练中体会我们的打法和要求，以及如何执行。她们必须要经历一线队比赛，然后才慢慢知道如何处理和解决实际问题，包括训练计划的执行、球队的方向、比赛的指挥。比如说，对武汉这样的强队我是如何安排的。

东方体育：一个年轻教练需要多长时间才能走到一线？

马良行：要看天赋。运动员有天赋，教练也需要天赋。现在网上教材很多，有天赋的教练会从中汲取精华。她们有学习理论的机会，跟我一个赛季后，她们能有一个认知——马导是如何运用这个理论的。就像开车一样，你在房间里学一年还不如我在路上开一次。

东方体育：您对她们会如何考核？

马良行：不是考核，我会让她们带训练，比赛之前也会让她们提方案，看与我的思路有多少程度能符合。接下来我还会让年轻教练做更多工作。总体来说，她们比一年前有了很大进步，刚开始的时候让她们带训练都不敢。这是一个过程，就像我之前一直负责青少年，到了一线队后对女中超的现况并不很清楚，都是看录像得到的信息，也是慢慢才开始熟悉的。

东方体育：作为原上海女足青训总监，今年7月您又担任了上海市足球青训总监。这两个角色有什么不同？

马良行：男足女足的青少年工作是一致的。因为要带女足一线队而没有更多精力放在青训工作上，所以我主要做的就是培训各个区的青训总监，通过培训班的方式，统一青训总监的思想就意味着可以统一各个区的足球人才培养理念。

东方体育：接任之初您说过，做总教练可以把上海女足的这条“线”连起来。现在进展如何？

马良行：现在2011—2012以及2009—2010年龄段的队伍基本都是按照我的理念和思路在培养。比她们年龄小的队员就由各个区的青训总监来负责。从训练质量的角度，我们还是要走精英培养的路线，从区少体到市少体，再到一线，就类似一些国家走的学院制路线。但我们的体系只到16岁，那么16岁以下的精英培养就交由各个区的青训总监来负责。如果这套体系打通了，那么人才培养的产出和质量就会明显提升。

东方体育：上海各个区的女足是否有了新的发展？

马良行：现在上海女足最好的几个区有普陀、金山、浦东，杨浦据称也在着手打造自己的“一条龙”体系。

东方体育：能否分享赛季最得意的一场比赛，比如客场5比0赢武汉？以及是否有哪场比赛最失意？

马良行：也没有，每场比赛打得都是一个体系。对武汉那场比赛对方不在状态，补充人员做出调整后，这次对我们的主场比赛就有很大进步。每场比赛我的要求都一样，虽然有些比赛没进球，甚至输球，但我认为打得都挺好，这个赛季每场比赛都比较稳定。从数据看我们进攻是最强的，射门次数、有威胁的进攻和预期进球数我们都是联赛第一。只可惜进球没那么多，我们接下来要加强转换中进攻到进球的转化率，当然这也需要天赋。但防守我们可以做得更好，今年丢了15个球，其中有七个定位球，否则我们的丢球也是联赛最少的。反过来说，我们的定位球得分也太少了。接下来我们主要改进这几方面。

东方体育：对于球员留洋一事，您现在观念转变了吗？

马良行：这个方向我是支持的。还是那个观点，如果有好的球队——比如说能进欧冠半决赛的队伍，能够提高水平的球队，我支持送她们出去，否则还是留在国内锻炼价值更大。



孙丽莎作为助理教练“经历”了一个赛季的女中超联赛，在学习和训练中体会马良行的打法和要求

林龙 摄