八人入选国家队集训大名单

老马打造“青春风暴”大有可期

足协公布的新一期女足国家队集训大名单中，来自上海的球员多达八人。这与出征亚运会的那支国家队中仅有一名上海球员的情况已如云泥之别。

对于历来被视为女足国家队输送大户的上海而言，这才是正常的，这也是上海女足在过去一年进步的真实反映。

作为这支球队的主教练，马良行这一年的努力没有白费。


庄毅 摄

本版撰稿 本报记者 林龙

去年年底就任上海女足总教练兼一线队主教练的马良行，带领上海女足完成了第一个赛季女中超的征程，最终名列第4，和上赛季持平。考虑到球队面临的实际困难，老马做到这一点并不很容易，而老马赛季前所定的目标也正是“不低于去年”。

这是最低目标，当然有更高追求。没能更进一步，有点可惜，但来日方长。正如老马所说，球队最优先级的目标还是三年后的全运会。球队在女中超的这个赛季主要是过渡。如今赞助商已到位，队中老队员和大量新人也基本完成磨合，明年自然有更大的想象空间值得期待。

老马这一年，一是帮助球队完成新老交替，重新打造更有竞争力的战术体系。二是培养新人，发掘老队员潜能。前者顺利完成，虽然未能夺冠，但这个赛季的上海女足已给整个联赛带来强烈冲击，快节奏的攻防转换以及全场紧逼的战术打法刷新了球迷对女中超的认知，甚至也提升了整个联赛的水平。“当熟悉我们的体系后，每个对手在和上海队比赛时都不由自主地把节奏提快了。”对于这一点，老马颇为欣慰。“就像倒数第二轮对武汉的比赛。虽然比赛输了，但双方节奏很快也很精彩，这样的比赛是有价值的。”至于后者，完成度就更高了，八名球员入选国家队是最好的例证。

赛季之前，马良行把很多U18小将招入队中。这支球队在去年的全运会以碾压级的优势完成了三连冠，所以马良行大胆起用其中多名队员，“如果不用她们，国家队也看不到她们，她们也就没有机会入选。”老马慧眼识人，小将们也很争气，通过一年的联赛取得长足进步。除了此次入选的周欣怡和李晨语之外，戴欣羽、陈睿琳，薛思凡等人也都渐渐挑起大梁，其中陈睿琳因伤缺席客场对武汉的比赛而错过被新任国家队主帅常卫巍现场考察的机会，否则以她的能力也可入选。肖梓彤是参加了亚运会，黄嘉欣是U20世青赛上崭露头角，李淳英格在联赛进步很大，汪思倩和两名老将唐佳丽和沈梦雨都是重返国家队。

“能入选的队员不止这些。”有球队工作人员感叹道，而老马也表示，“方洁和缪斯雯这个赛季的进步也很明显。”多人入选国家队是对上海女足的肯定，但也是幸福的烦恼。据称明年国家队包括国青的集训日期超过270天，这意味着上海女足的大半支主力阵容都要长期缺阵。但“为国养士”本就是上海女足的重任之一。而以去年那支U18队伍的能力以及老马这一年的带队成果而言，明年上海队还会有很多优秀新人冒出来以确保足够的战斗力。

担任上海女足总教练的马良行还有个任务是把上海女足各级队伍统一培养。即U20和U18等队伍的战术体系也都向一线队看齐，新人入队的“即插即用”会更加顺利。明年的过渡期会比今年少付很多学费，成绩大有可期。




女足姑娘赛后感谢主场球迷 林龙 摄

日照“金山”，上海女足7比0大胜收官

上周日下午的金山体育中心，冬日暖阳驱散了“小雪”节气之寒。坐镇主场的上海女足7比0战胜浙江队，用一场精彩的胜利为2026赛季女中超联赛画上句号。

上海女足在本赛季女中超最终排名第4，与上赛季持平。这是马良行作为上海女足总教练兼一线队主教练回归后的第一个赛季，考虑到转型期的实际困难，老马赛季前所定目标就是“不低于去年”，如今算是完成既定目标。

名次在本场比赛之前就已确定。但考虑到是联赛收官之战，上海女足依然全力以赴。而且在比赛之前足协公布了最新一期女足国家集训队名单，上海队共有八人入选，这也给球队带来了特殊激励，所以开场后就一直占据主动，用全场紧逼和快转换牢牢压制住对手，并在第20分钟左右就由卡拉拉的进球打破僵局，随后黄嘉欣又利用角球机会再入一球，中场休息之前就锁定2比0胜局。此后方洁还错失一次点球机会。

入选国家队的队员中，李晨语和李淳英格本场都首发并出任左右两边，黄嘉欣与汪琳琳搭档组成双中卫，而周欣怡也继续出任左边锋。和上一场对武汉的比赛一样，打了大半个赛季中卫的外援卡拉拉出任中锋。上一场比赛她独中两元，这一场又首开记录。虽然下赛季她大概率依然会继续踢中卫，但也就像本场比赛打进第二球的黄嘉欣一样，马良行这两次试验算是为上海女足又解锁了新的进攻套路，而上海女足本赛季屡屡得势不得分的问题也有望改变。

下半时，上海女足丝毫没有放松，继续强攻对手。卡拉拉、黄嘉欣都再取得进球。之前赛季零进球的唐佳丽也因为重返国家队而如有神助，替补出场后连入两球。马英双又在补时阶段再入一球，帮助球队最终锁定7比0的胜局——本赛季最大比分胜利，也为2026赛季画上一个完美的句号。

比赛之后，浙江队主帅李文君感叹道：“上海队的快节奏，以及前场队员的穿插跑动能力太强了，想要限制她们太难。”而马良行对本场比赛的总结是：“这就是我们对一个赛季所做总结之后确定的打法和要求，效果我看还是可以的。”

马良行指出，上海女足这个赛季主场丢分太多，主要是前场错失机会太多。虽然射门次数和预期进球数都是联赛第一，但却没能带来第一的排名，有点遗憾。马良行为球队做了认真总结，而总结的结果就体现在了本场比赛中。7比0，不仅是赛季最大胜利，而且让上海队的进球数达到33个而跃居联赛第一，也算是对没能夺冠的补偿。如果这场比赛的打法和效率能保持下去，下赛季的想象空间会很大。

老中青三代，普陀五朵金花绽放

此次上海女足入选国家队的八名队员中有五人来自普陀。包括重返国家队的老将唐佳丽，中生代汪思倩和李淳英格，以及首次圆梦国家队的小队员周欣怡和李晨语。老中青三代集体入选国家队，这是普陀女足作为中国女足青训标杆优良传统的再次展现。其生命力之旺盛，历久而弥新。

小将周欣怡和李晨语的入选早有期待，但比预想快。去年全运会的U18比赛，上海队强势夺冠并完成三连胜，周欣怡是队内头号得分手，不仅以七个进球并列赛事最佳射手，而且在对江苏的决赛中率先进球力助球队2比0完胜对手。之后周欣怡入选国少参加了U17世少赛，4场比赛贡献4球1助。今年她升级入选U20国青，帮助球队打进世青赛，并在波兰举行的U20世青赛上再取得进球。因为受国字号征召频繁，周欣怡在本赛季的女超出场不多，但也在五次首发中取得三个进球。在国内同年龄段的球员中，周欣怡早已声名在外，新任国家队主帅常卫巍将周欣怡召入也算意料之中。

李晨语参加了U20世青赛，但没踢U20亚青赛和去年的U17世少赛，联赛中就获得了更多机会。整个赛季15场比赛，李晨语10次首发并打进三球，已牢牢坐稳上海队主力左后卫位置，对武汉的比赛中她也是常卫魏现场观战的重点考察对象。U20世青赛首战对新喀里多尼亚上演帽子戏法以及对西班牙比赛打进唯一进球的黄嘉欣，这次也是常卫魏的重点考察对象。同武汉一役，她和李晨语的表现都很出色，所以常卫魏将她俩也都召入了队中。

李淳英格的入选有点意外，但也是她整个赛季努力的结果。赛季初马良行并没有固定阵容，但李淳英格用每一场的表现重复证明自己。所以，赛季15场比赛李淳英格13次出场并场场首发，像李晨语一样，她也坐稳了主力右后卫位置。虽然还欠缺进球和助攻，但她不知疲倦的奔跑也是上海女足能始终保持高压紧逼的重要环节之一。

2023年，王军作为教练组组长带队去美国拉练时，汪思倩第一次入选国家队，此后她参加了两届“永川四国赛”，并随队前往西班牙参加过“皮纳塔尔杯”。此后因伤病有影响而淡出国家队，本赛季中期她伤愈复出后就一直出任主力中后卫。与武汉的比赛，她和同样伤愈复出的姐姐汪琳琳一起出现在中卫位置上而再现女足佳话。相信这也给常卫魏留下了深刻印象，考虑到汪琳琳的伤刚好，所以常卫魏此次就只召了汪思倩入队。

就整个赛季的表现来看，上海队中来自普陀而有能力入选国家队的还有方洁、汪琳琳这两个中生代以及杨伊凡、陈紫依、戴欣羽、吴蕊等年轻小将。女足有才，普陀为盛。