

# 迎亚洲杯“开门红” 中国女足艰难起步

在3月3日进行的2026年女足亚洲杯小组赛B组的一场较量中，凭借王霜和张睿的进球，中国女足2:0战胜了孟加拉国队，取得了亚洲杯的“开门红”。首场比赛，中国女足的表现并不理想，外界也普遍对这场比赛的质量评价不高，甚至“中国女足除了身高没别的优势，反而对手的发挥很有特点”，类似这样的评价不在少数。

## 以2:0小胜,低迷表现暴露不少问题

国际大赛首轮往往都很难踢，能够赢球很重要，但更加重要的是需要尽快把状态调整好，在这条卫冕之路上尽可能走得更远。

正如东道主澳大利亚队在第一个比赛日所遭遇的开局，中国队的首轮小组赛也踢得不尽如人意。孟加拉国队在国际足联的排名位居本届亚洲杯参赛队最后一位，该队的英国主帅巴特勒甚至将本场比赛形容为“大卫和歌利亚的较量”。但中国队仅以2:0小胜的事实以及整场比赛的低迷表现，依然不足以用“大赛首轮”予以辩解。

中国队的备战不可谓不充分。从1月4日到春节前差不多40天的时间都在深圳集训，其间的短暂休假也被临时取消。2月20日启程去澳大利亚之后，中国队还有近10天的训练时间，其间踢了两场热身赛。但从本场比赛来看，集训的效果远不如预期理想。面对实力明显不如自己的对手，中国队没有踢出强队的水平，只是身体素质的明显优势让我们在比赛中占了上风。而两个进球则分别来自于王霜灵光一现的世界波，以及老将张睿的门前补射。

中国队的首发阵容有点出人意料。当然，这有多个原因。一是状态，二是前两个对手实力较弱，教练组希望每个队员都能有感受大赛的机会。再就是，在和朝鲜队比赛之前没必要全盘托出。所以，头号中锋邵子钦，海外兵团的王妍雯、李梦雯以及张琳艳、陈巧珠等原先的主力球员都坐在板凳上。除了进球的王霜和张睿外，去年东亚杯一战成名的小将王爱芳的表现是不多的亮点之一。和张睿组成双后腰的她，虽说“节拍器”的功能总是被对方球员的受伤倒地干扰，但她每一次接球和后续的处理都很潇洒、冷静且干净，年仅20岁的她已颇具大将风度。

“我们要一场一场地拼。”中国女足主教练米利西奇在比赛之前刻意回避了同朝鲜队的小组头名之争。而且，据称教练组赛前通过录像仔细研究了对手。但从比赛来看，中国队对于孟加拉国队的全场高压逼抢还是准备不够充分，只是凭借体能优势让对方难以保持90分钟的强度而赢得比赛，尤其是上半场的两个进球尤为明显，当时孟加拉国队已经

## 教练分析:球队求胜心切反致焦虑

很显然，中国女足的表现距离球迷的预期差之远矣。在米利西奇看来也类似，不过他采取的表述是“我们原本可以踢得更好”。球队表现不好，第一责任人肯定是主教练，但米利西奇的话听起来却像是推卸责任。

“全队都清楚必须继续前进，也确信我们能够表现得更好。”米利西奇为这句总结给出了原因，“另一方面，我们表现有些紧张，未能像平时训练中那样完全掌控比赛节奏。而且，今天首发阵容中有多名缺乏国际大赛经验的球员，其中几位可能还需要时间适应。”

亚洲杯之前的采访中，米利西奇曾说过“对到澳大利亚后的备战感到满意”，但现在又认为“可以踢得更好”，这个矛盾引发了现场媒体的质疑。米利西奇对此的解释是：“我想说的是，我们赛前的备战方式、训练安排以及当前的状态，本应带来更具掌控力的表现。”为什么没做到？米利西奇将原因归结为“只是感觉我们整场比赛都显得仓促”，以及“求胜心切导致过度焦虑”。调整球队心理本来也应是教练的职责，但米利西奇话题一转：“大赛中的首场比赛充满变数，这也正常。不

有队员出现了体力透支。而到了下半场，尤其是王霜下场之后，孟加拉国队的控球时间反倒一度占了优势，而我们整个下半场都没再创造出很好的得分机会。

首战的表现更证明了卫冕的难度，但上一届亚洲杯中国女足也是在困难中捧起了冠军奖杯。从技战术角度而言，中国女足国家队已落后于世界强队，在亚洲也难入第一集团。若想赢得荣誉，老女足“铿锵玫瑰”的精神依然是最无往不利的法宝。但仅有精神是不够的，最重要的还是球队状态要尽快回升。否则，以本场比赛的表现去迎战朝鲜队，结果不难想象。

当然，小组出线还是不用担忧的。第二个对手乌兹别克斯坦队实力也不如中国队，而且她们首场比赛还伤了主力门将和队长。不出意外的话，中国女足从她们身上拿到小组晋级必需的3分没有太大问题。如果能利用此役将状态调整回来，最后同朝鲜队尚可一战。

B组首轮战罢，均收获胜利的朝鲜队与中国女足同积3分。中国队将于6日对阵乌兹别克斯坦队。

仅对我们如此，其他球队也面临类似挑战。”诚然，澳大利亚队也是拼尽全力才1:0小胜菲律宾队，但韩国队和朝鲜队却分别以3:0轻取伊朗队和乌兹别克斯坦队，她们的心理状态明显就更胜一筹。

球队的阵容也引发了现场媒体的多次提问。比如，刘靖为何踢边前卫？为何起用多名首次参加大赛的球员？其实这倒无需米利西奇过多解释。大赛中面对弱队本就无需全力以赴，未战对朝鲜队之前“雪藏”主力也在情理之中。“不可能所有人都在前三场比赛踢满90分钟。”教练组之前就有考量，争取在前两场小组赛让每个人都感受一下大赛的气氛。但即便如此，大半个主力阵容踢孟加拉国队却如此吃力，还是让人颇为失望。

## “关键小姐”王霜

### 金子般的进球后落泪 赛后开启“自嘲模式”

中国队同孟加拉国队的比赛恰逢中国元宵节。亚洲杯官方平台特意配发一个进球视频给王霜点赞，作为对中国佳节的贺礼，并称她为“舞台上的艺术家”。而在元宵节的前一天，王霜赢得了“2025年中国女子金球奖”的荣誉，这也是她第五次赢得这个奖项。

王霜本人也受此激励，当之无愧成为全场表现最好的一个。刚开场3分钟，王霜就为金坤送出极具威胁的直塞球。但也许是比赛刚开场还没完全进入状态，金坤处理球犹豫了些，没能把握住机会。2分钟之后，又是王霜在禁区右路给出一记准确传中，但刘靖也是因为没进入状态，射门太草率而错失机会。5分钟之后，王霜自己出手，连续完成两次有威胁的射门。

开场10分钟，中国队的进攻较为混乱，但王霜却独自创造出4次极具威胁的机会，她的状态和其他队友形成鲜明对比。

在错失了王爱芳一次绝佳助攻之后，王霜在第23分钟终于取得进球。在视频助理裁判介入以及主裁判回看录像之后，这个进球被吹掉了。虽然王霜脸上难掩沮丧之情，但她开场之后的状态而言，进球只是时间的问题。10分钟之后，又是她给金坤送出直塞助攻，可惜后者的射门再次被门将扑出。

一次又一次的无功而返，没有消耗王霜的自信和状态。第44分钟，她终于为中国队取得了进球，而且是非常精彩的世界波。右后卫张程雪精彩突破后给王霜一脚妙传。传球很精彩，王霜的跑位更相得益彰，她是从后面突然插上而甩掉防守队员，然后又突然停顿为自己赢得射门空间。此时距离球门还很远，对方回防也已到位，王霜却不再给队友传球，而是选择远射。她看到对方门将站位偏右，所以吊射左边。这脚射门质量堪称完美，球直接砸进了左边的边网。

这一进球为王霜整场比赛的神勇状态画上了完美句号。下半场，王霜只踢了20分钟不到就被换下。一是教练需要让更多队员得到锻炼机会，再就是王霜已经拼尽全力。31岁的她，差不多是用90分钟的体能踢了前面60分钟的比赛。倾尽全力，没留遗憾。王霜用这样一个进球为自己的第三次亚洲杯赢得完美的“开门红”。

进球之后，王霜双手捂住眼睛，似乎是擦拭眼泪。眼泪肯定是因为激动，这一精彩进球证明了“女足金球奖”的实至名归。不过，赛后王霜表示，激动是因为“快被自己蠢哭了”“浪费了3次好的机会，然后弱势脚的射门却进了……”

有了“金球”和这个进球，怎么说都可以。如果还要吹毛求疵，接下来的比赛就再多几个进球吧。

本报综合报道



王霜在比赛中进攻。新华社发