

津门虎队今兵发成都备硬仗

热身赛遭遇连败 国足本期集训效果不佳

■ 记者 申炜

3:0击败马尔代夫队后，中国队在重庆国际足球邀请赛中遭遇了一波3连败，没有进球的同时还丢了9球，世界排名跌至第95位。邵佳一如今深陷信任危机，更为致命的是，他所执教的球队未能展现出一个相对清晰的风格，这并不是U23球员回归就能解决的。

邵佳一上任后，中国队最明显的改变就是加速新老更替，更多的年轻人开始站稳脚跟。本次重庆国际足球邀请赛，由于众多U23球员需要参加亚运会，邵佳一解决问题的答案是继续招入众多新面孔。4场比赛，邵佳一给足了年轻人机会，其中布尼亚明、黄晟豪、赵松源都获得了足够的出场时间，不过这些略显稚嫩的面庞还无法给球队提供即战力，拖累了球队的表现，也难怪外界呼吁，一些球员并不具备国脚的能力。

此外，由于球队的实际人员情况，一些老队员显然也知道自己临时补位的角色，比赛态度和表现欲望明显不足。邵佳一在此前就曾指出，热身效果整体不理想，可能这个时间点大家想法不统一，有的球员还在想联赛和亚冠。相比之下，新西兰队、巴勒斯坦队和塔吉克斯坦队用非常完整的阵容和严肃的态度来对待比赛。可以这样说，中国队在错误的时间内，用一批错误的球员和态度端正的对手过招，结果可想而知。

本次重庆国际足球邀请赛，中国队的阵型在4231和541之间徘徊，但效果都不好。4后卫体系下，中国队两场比赛丢了8球，最后一场变阵5后卫，但球队的进攻端毫无威胁可言。相比之下，安东尼奥为中国亚运队所打造的5后卫体系以及防守反击战术，就拥有鲜明的战术风格，团队进攻配合也有显著的优势。

3连败之后，中国队正面临着信心的危机，即使大批U23球员可以在11月份的国际比赛日回归，依然面临着信心重建的问题。如何总结这几场热身赛的失利，是当下中国队最应该思考的。可以预见的是，队长韦世豪主动申请红牌下场，体现出了更衣室的焦躁情绪，只有首先化解压力和质疑，中国队才能谈及未来的建设。



新华社发

队，身处联赛收官阶段随时可能锁定冠军的局面。从1994年中国足球步入职业化以来，西部球队从未取得过顶级联赛冠军，当年四川全兴队鼎盛时期，也只取得过季军，今年冠军大业将成，从某种意义上说，蓉城队当下也需要平静下来做好自己。据了解，国庆假期期间，蓉城队与青岛西海岸队进行了一场热身赛，结果蓉城队以1:2告负。不过考虑到国足集训和U23国足征战亚运会，抽调了蓉城队近1/4的球员，热身赛就是外援搭档轮换球员完成，因此比分多少已经不重要了。



新华社发

郑钦文单打晋级 张帅女双告捷 中网赛场“金花”双线奏凯

本报讯(记者 苏娅辉)昨天,2026中网赛场“金花”双线奏凯。女双头号种子张帅/西尼亚科娃以6:2,6:1横扫巴图科娃/赫瓦林斯卡,强势挺进女双8强。郑钦文以6:1,2:6,6:4力克查拉耶娃,职业生涯第10次挺进1000赛女单8强,为自己今天的24岁生日奉上了一份大礼。

世界排名第118位的查拉耶娃制造了本届中网女单赛场最大冷门,在第二轮逆转淘汰新科世界第一莱巴金娜。之后她又战胜卡塔尔,职业生涯首次闯入1000赛16强,迎来了与郑钦文的对决。本届中网,持外卡参赛的郑钦文接连3轮比赛都是激战3盘胜出。此前的美网,郑钦文正是遭莱巴金娜逆转无缘4强。此番莱巴金娜遭查拉耶娃逆转,对于郑钦文来说无疑是个好机会。

首盘,郑钦文三次破发,以6:1轻松拔得头筹。次盘,郑钦文两度遭破发,以2:6失利。决胜盘,郑钦文在第4局完成关键破发。第9局,郑钦文在发球胜赛局遭破发。第10局,郑钦文通过多拍逼出赛点,随着查拉耶娃回球出界,郑钦文以6:4锁定胜局。

今天,郑钦文将迎来自己的24岁生日。“一切来得太快了!我的记忆一直停留在我21、22岁的时候,可能因为伤病停留了一年,导致我的记忆一直停留在过去。我还没有做好24岁的准备,因为在我看来24岁已经是成熟的大人了。我期待未来的每一天,也希望每个年龄阶段的自己都能带给我不一样的体验。”

女双赛场,张帅/西尼亚科娃在0:2落后的情况下及时调整,连赢6局以6:2逆转拿下首盘。次盘,张帅/西尼亚科娃乘胜追击,取得4:0的完美开局,最终以6:1轻松锁定胜局。“比分看起来比较轻松,但实际对抗起来对手还是挺强的。对手是两位年轻的实力强劲的单打球员,一位是今年法网女单亚军,另一位之前淘汰了萨巴伦卡,非常开心我们能够获得胜利。”赛后,张帅表示:“我们每次搭档都能非常默契、开心,和喜欢的人一起站上球场,比赛会很愉快。我们能够很好地发挥自己的水平,也能很好地为对方补位,给对方创造机会,我们是融为一体的。”下一轮,张帅/西尼亚科娃将迎战5号种子亨特/穆拉德诺维奇。

杨博尊从“辉煌起点”再出发 期待亚残运会收获属于自己的“金色”

■ 记者 苏娅辉

从7月末回到位于北京顺义的国家队训练基地算起,杨博尊备战名古屋亚残运会的封闭训练已经进行了两个多月。这段时间,减掉的10公斤体重,以及更加清晰的肌肉线条,都是他训练成果的见证。这里,曾是他备战北京残奥会的“老地方”,是他辉煌职业生涯的“起点”。10月13日,他将从这里再次启程,奔赴名古屋亚残运会。出征前,他特意将头发染成金色。秋天是收获的季节,他要在赛场上去“收割”属于他的“金色”。

封闭训练期间,杨博尊和教练沟通后,确定了针对性训练计划。“现在速度、力量、心肺功能等方面都不同于年轻时,而且这次只参加3项,也不像以往身兼多项。”杨博尊说,“这段时间重点放在了100米蛙泳上,强化了下肢力量训练。包括技术上也有调整,根据我目前的身体情况,降低了划水频率,降低心肺负荷。”

回到国家队训练基地时,杨博尊正处于刚刚恢复训练阶段,腿部训练让他“酸爽不已”。“不仅要练力量,还要练柔

韧性,跪坐压脚背时感觉都要断开了,疼得龇牙咧嘴,练完疼麻了起来。”虽然已经40岁,但杨博尊骨子里那股不服输的劲头从来没有改变过。训练中,哪怕是再累再疼他也从不偷懒。队里有生理指标监测仪器,考虑到他的身体情况,教练经常是强制性让他休息,而他却是不练心里就着急。“我们每天都训练,强度小一些的训练课就算是调整了。”

杨博尊表示,训练的辛苦,封闭生活中“宿舍—训练馆—食堂”的“三点一线”,他都不觉得难熬。“我觉得最难熬的是成绩上不能恢复到自己满意的状态。”杨博尊说的“满意”是曾经的世界纪录,“比如说入水,之前猛划6下腰还是有力的,但现在4、5下就不行了。再比如蛙泳拉起来时的连贯动作,现在腰背会顿一下,包括憋气也不如以前了,这些让我挺恼火。”

这也是这次他未把50米自由泳作为第一重点的原因,虽然目前这项世界纪录依然是他在2012年伦敦残奥会上创造的25秒27。“50米自由泳的偶然性太大了,万一游不直,稍微歪一下蹭到水线,或者出发慢一点儿,结果都会有很大变化。”杨博尊说,“三种泳姿对于肌肉力量的要求也不

同,综合考虑之后决定这次先重点冲100米蛙泳。第一天是100米仰泳,休息一天,第三天是100米蛙泳,第四天是50米自由泳。”据杨博尊介绍,100米蛙泳项目的主要竞争对手是日本选手。“他目前世界排名第二,而我已经很久没参加国际比赛了,排名下来了。他的技术特点是频率快,但动作并不舒展。希望前50米不被他落下,后程冲刺我应该还是有优势的。”

这些日子,杨博尊每天都和家人保持联系。母亲、妻子、儿女,一个不落,用他的话说就是“要一碗水端平”。“和我妈、我妻子打电话,就是让她们放心,告诉她们,我在这挺好的。不能陪在孩子们身边,也要让他们感受到我的关心和爱。”临近出征,杨博尊特意将头发染成了金色。开玩笑问他,这是“中年叛逆”吗?他笑称:“这是秋天丰收的金色。”“老夫聊发少年狂”,对于杨博尊来说,40岁,正是闯的年纪。赛场上低调的他,要在赛场上去张扬一下。杨博尊说,“我非常重视和珍惜这次比赛机会,虽然这只是洲际比赛,但我毕竟已经40岁了,不知道哪次就是最后一场国际比赛了。运动员到这份上,上赛场就是要全力以赴,全力争胜。”



照片由杨博尊提供

记者观察

■ 记者 滕达

最近几天,几位足球明星又成为了“流量担当”:有人功成身退,留下的满是球迷和队友的不舍;有人愤然身退,留下的是“缺谁谁尴尬”的连胜;还有人——染红身退,留下的只有一地鸡毛……几个人虽然身价、水平、名气天差地别,但背后都有一个共同的标签:一队之长。于是,到底什么样的人适合做队长,或者说,什么样的队长才能算合格,队长到底需要承担怎样的义务,又成为了一个有趣的话题。

队长,表面上看,无非是胳膊上多了一个袖标或是球衣上多了一个符号,甚至在某些运动项目中,队长看起来和队员并没有明显区别,只是一个称呼而已。但实际上,想要成为一位合格的队长绝非易事,甚至可以说,能够配得上称之为“合格的队长”的人并不算多。

简单询问了一下某AI(人工智能)软件,“队长需要哪些品质?”并未经过长时间的“深度思考”,AI就列出了一长串“条件”——技术标杆、以身作则、情绪稳定、善于沟通、一视同仁、敢于担当……的确,队

队长的名义

长或许不是队内最强的,但一定需要能让队友心悦诚服的特质;队长或许不是训练场上最出色的,但一定需要是训练场上最认真的;队长或许不是场上嗓门最大的,但一定是在关键时刻能够把队友护在身后的;队长或许不能赢下所有比赛,但一定需要在队伍处于困境时冲在最前面;队长或许不能和所有的队友成为朋友,但一定需要将所有队友都当做朋友;队长或许不能总是拯救球队于水火,但一定不能将球置于水火……除此之外,身为队长有时候还需要直面球迷、媒体的质疑,承担一些本不应该由他承担的外界“火力”。

更为关键的是,队长首先也是队员,也需要面对年龄增长、状态下滑这些“不可抗力”因素,什么时候该让位给年轻人,什么时候选择急流勇退,更加考验一个人的情商与胸怀。

也正因为如此,职业赛场上能够称得上完美队长的人屈指可数,反面教材却比比皆是。当然,这也提醒着每支球队的教练员,选择队长时一定要慎重,不能只看资历或能力,更不能将队长当做一种“安慰剂”,只为了哄队内的大牌开心。

备战世界杯 伦敦邀请赛练兵

中国U17男足体验“高级踢法”

本报讯(记者 赵睿)在昨天进行的伦敦邀请赛最后一轮较量中,中国U17男足0:3不敌阿根廷队,以3战皆负丢7球0进球的成绩结束了U17世界杯之前最重要的练兵。本次邀请赛的对手来自非洲、中北美洲和南美洲,对球队备战U17世界杯小组赛帮助很大,同时也给中国队上了一课——世界杯对手的踢法更“高级”,队伍的思想应尽快“冲出亚洲”。

比赛开场仅3分钟,阿根廷队通过左路进攻传中,接应队员铲射将球打进,这个失球与中国队上轮和墨西哥队比赛中丢的第一粒球非常相似,都是防守队员只盯着球不看人。第九分钟中国队前场抢断,丁兆镭带球至禁区前沿发炮射高。上半场结束前,阿根廷队获得点球机会,将领先优势扩大到两球。

易边再战,阿根廷队将流畅的短传

配合展现得淋漓尽致,中国队全力防守,奋力化解了不少有威胁的进攻,并伺机用快速反击威胁对手球门。第73分钟,阿根廷队禁区外射门,中国队球门再度失守。大比分落后的中国队创造了数次有威胁的进攻,但未能转化为进球。中国队上一次进球还是8月在上海举办的“明日之冠冠军杯”邀请赛第三轮,2:1击败勒沃库森队时,球队至今已连续4场比赛没有进球。

2026年U17世界杯11月19日在卡塔尔开幕,时隔22年再次出现在U17世界杯赛场,中国队“小目标”是争取从小组赛晋级淘汰赛,本组中有来自大洋洲的斐济队,他们是中国队必须战胜的对手,与西班牙队、摩洛哥队的较量,也要力争获得积分。如果能够获得4分的议,球队将很有希望以成绩最好的小组第三名身份出线。

津门社体展风采

传习功法 乐享健身

刘丽莉以“年轻之心”推广健身气功

■ 记者 张璐璐

在宁河区的公园绿地间,常能见到一群人伴着悠扬的乐曲,练习八段锦、五禽戏。在这支以中老年为主的健身气功队伍里,48岁的一级社会体育指导员刘丽莉格外显眼。作为健身气功推广中的年轻力量,自2017年起,她一头扎进传统功法的普及工作,一干就是近10年,努力打破“健身气功只属于老年人”的刻板印象,带动越来越多年轻人走近这项传统养生运动。

“最开始跟着老师学八段锦,一套练完,浑身都觉得舒展,身上的关节全都打开了。”刘丽莉回忆起自己与健身气功结缘的时刻。日复一日坚持习练,实实在在的改变发生在自己身上:睡眠质量明显提升,困扰许久的圆肩驼背、肩颈僵硬也得到有效缓解。切身的练习体验,加上传承传统养生文化、服务全民健身的一份初心,让她下定决心全身心投入健身气功的基层推广。“健身气功不只是简单的锻炼身体,更讲究调身、调息、调心合一,是身心同步养护。”在刘丽莉看来,这个项目优势十足。动作舒缓圆活,无需专用器械,只要有一块空地就能开展练习,不管是久坐伏案的上班族,还是体虚人群、中老年朋友,都适合参与。

如今,宁河区已经发展起多支健身气功队伍,方舟公园健身队便是当地起步最早的队伍之一。每到练习时段,不少路过的市民驻足观望,感兴趣便可直接入队,由指导老师一招一式拆解、纠正动作。但推广之路并非一帆风顺,“很多人都是一时兴起学几招,遇到动作难点就打退堂鼓,能够长期坚持下来的人并不多。”这是刘丽莉在一线推广时遇到的最大难题,她也因此格外留心发掘青年爱好者,希望吸引更多年轻人感受传统功法的魅力。

说起这么多年来最难忘的经历,刘丽莉提到2024年的第一届全国全民健身大赛(华北区)健身气功天津市选拔赛。队伍临时组建,其中包含不少零基础新人,全体队员仅仅用58天,打磨两套功法便踏上赛场。“时间紧任务重,队员们挤出时间反复磨合,没有人轻言放弃。”刘丽莉说。最终队伍斩获一项二等奖、一项三等奖,这份来之不易的荣誉,也更加坚定了她继续推广的信念。

扎根基层,步履不停。刘丽莉继续奔走在全民健身志愿服务的一线,用自己的力量,让古老的健身气功焕发崭新活力。