

中国男足公布26人集训名单

青春风暴来袭，U23国足8人入选

3月20日，中国男足公布最新一期集训名单，这份名单一共26名球员，其中U23国脚人数达到8人，占比超三分之一。不难发现，邵佳一执教的国足正在加速换血步伐；而从人员储备来看，本次前往澳大利亚参加国际足联系列赛对阵库拉索和喀麦隆，邵佳一也做好了打三中卫的尝试。

据澎湃新闻



邵佳一执教的国足正在加速换血步伐 新华社发

本期集训名单，国足三条线都有U23国脚入选，后防线海港中卫吾米提江和右后卫杨希，浙江队中卫刘浩帆，蓉城边后卫胡荷韬；中场海港的蒯纪闻和刚刚留洋的后腰徐彬，前锋拜合拉木、王钰栋、刘诚宇，此前9人中只有申花前锋刘诚宇未能入选今年1月的U23亚洲杯大名单，可以说U23国脚已经开始大面积进入国足，在换血的大背景下，未来大规模年轻人进入国足会成为一种常态。

其实原本U23亚洲杯表现出色门将李昊也必然入选，但因为他在联赛第二轮对阵上海海港的比赛中受伤，因此李昊3月国际比赛日同时落选了国足和U23国足大名单。

这是邵佳一第二次组织国足集训，今年1月球队曾在肇庆和迪拜进行集训和比赛，不过由于当时有U23亚洲杯，邵佳一基本上选择的都是经验丰富的国脚。有了上一次集训的经历，邵佳一也保留了马镇、魏震、黄政宇、巴顿、黄嘉辉、程进、塞尔吉尼奥等在国家队出场次数不多的球员，同时招入了本赛季在申花表现不错的高天意；而颜骏凌、朱辰杰、韦世豪、林良铭、谢文能、王上源、张玉宁等球员则是最近这段时间中国国家队的关键球员，自然也入选。

此前迪拜热身赛期间，邵佳一尝试了多种战术组织，虽然执教中超青岛西海岸期间主打433阵型，但邵佳一也演练了三中卫体系，本

次国足阵容中有朱辰杰、刘浩帆、魏震和吾米提江四名常备中卫，同时常规打后腰但本赛季分别在津门虎和泰山踢右中卫的黄嘉辉和黄政宇也可以客串中卫，再加上巴顿、谢文能、刘洋、杨希、胡荷韬等球员都可以胜任边后卫/边翼卫，邵佳一本次国际比赛日两场比赛有充足的阵型调整空间。

本次国际足联系列赛也是邵佳一上任后的第一次正式比赛，关注度自然不会低，邵佳一上任发布会曾经表示要打造一支令球迷满意的国足，因此这两场面对实力强于自己球队的比赛，邵佳一自然期待球队可以在打出精神面貌的同时，在结果上能够有所提升。

目前国足在国际足联的排名

已经下滑至世界第93位、亚洲第14位，而且，在国际足联排名技术积分方面仅仅领先身后的两队即亚洲第15位的巴勒斯坦4.33分、亚洲第16位的泰国5.79分。在这个窗口期，如果中国男足无法在热身赛中取胜，而巴勒斯坦与泰国又都取胜，包括再往后的塔吉克斯坦也取胜的话，则中国男足在国际足联的排名很有可能进一步下降。

而2027年亚洲杯决赛阶段分组抽签将于4月11日在沙特利雅得进行，本月国际比赛日的成绩和最终排名会对抽签排位有一定影响。当然国足还不至于一下子跌至第四档，但现阶段每一场比赛都会对国际足联排名和后续大赛抽签排位有一定影响，如同邵佳一此前所说，“国家队每一场比赛都是决赛。”

奥运新增项目
唐钱婷两破亚洲纪录

2026年中国游泳公开赛暨全国春季游泳锦标赛19日开赛，唐钱婷两度刷新女子50米蛙泳亚洲纪录。本次比赛除国内名将外，还吸引了多位国际选手参赛。

在预赛中，唐钱婷曾以29秒49刷新自己保持的亚洲纪录。当晚决赛，她再度将成绩提升至29秒44，获得金牌。

赛后，唐钱婷表示尽管近期身体状态有波动，但冬训发挥了重要作用。“真的没想到，来之前我状态并不好。（一天两刷纪录）我觉得最关键的还是心无杂念，专注做好自己、不去想结果，不被预期和压力干扰。（冬训）前期一个月以恢复为主，后面两三个月重点练体能、力量，还有神经肌肉募集能力，把爆发力重新练起来，这是很重要的基础，也是这次能游好的关键。”

包括女子50米蛙泳在内的6个50米小项将成为2028年洛杉矶奥运会的新项目。短距离项目也因此成为洛杉矶奥运会备战周期中的“兵家必争之地”。

唐钱婷说：“（这个项目）能进洛杉矶奥运会特别开心，相当于多了一份希望。两个项目（50米蛙泳及100米蛙泳）对我来说机会是一样的，我都会全力以赴。”

唐钱婷的教练尹万利表示：“全运会之后，我们就把重点放在洛杉矶奥运会的50米、100米项目上，所以训练手段、体能训练的方法都有较大调整。目前来看，效果还不错。至于亚运会，争取比现在表现得更好吧。”

同样转项至短距离的董志豪状态良好，他在男子50米蛙泳比赛中以27秒26获得冠军并刷新个人最好成绩。

小将于子迪也刷新了个人最佳成绩，她在女子200米蝶泳比赛中以2分05秒71获得冠军。美国选手里根·史密斯获得银牌。小将常墨涵同样刷新个人最佳成绩，获得一枚铜牌。

据新华社

声音 ■■ ■ 邵佳一：中国足球要持续精进、保持专注

中国男足主帅邵佳一19日在上海举办的一场活动现场接受记者采访时，用“马拉松”来形容中国足球事业，在他看来，中国足球正处在需要积蓄力量的关键跑道上，要持续精进和保持专注。

曾在德国足球职业联赛效力多年、被誉为“亚洲金左脚”的邵佳一有丰富的海外联赛经验，但他始终强调自己是“中国培养出来的球员”。邵佳一说：“足球是团队项目，我们不可能一个人做这件事，

必须通过团队的协作和共同努力，才能达到最后的目标。”

这种团队意识，让他对未来的比赛有了更多战术期待，他直言希望在赛场上看到更多通过紧密协作实现“以小博大”或“以弱胜强”的经典瞬间。

近年来，中国足球迎来新气象。一方面，随着2026赛季中超联赛拉开帷幕，一众年轻球员的不俗表现引起广泛关注；另一方面，从火遍全网的“苏超”“湘超”开始，

地方城市联赛数量不断增多，中国民间足球热潮兴起，孕育中国足球发展的土壤正在发生变化。

对此，邵佳一说，会关注所有比赛以及符合国家队征召标准的球员，并表示“年轻球员爆发得越多，对我们来说越好”。邵佳一也敏锐地察觉到当代球员面临的挑战：“他们面对的各种诱惑很多，这是我们当球员的时候没有的。”他寄语年轻人，足球就像一场马拉松，也许现在处于前五公里，但后面还有几十公

里，若想在职业道路上走远，球场内外的付出与专注都很重要。

此外，谈及民间足球热，邵佳一认为，这种变化首先源于顶层设计的推动，国家层面对青训重视程度提升、投入增多，让足球氛围越来越浓。在他看来，无论是业余联赛还是职业联赛，越来越多人加入其中是一个非常积极的信号。“在中国，有这么多人喜欢、热爱足球并参与其中，一定会对中国足球的未来产生非常积极的作用。” 据新华社

GREEN
绿色生活，低碳出行