

U20 女足主帅王军：

把每一次对抗当世界杯预演

本报综合消息 距离2026年U20女足世界杯开赛仅剩一个月，即将踏上波兰赛场的中国U20女足正在昆明海埂体育训练基地集训。主教练王军近日接受记者采访，详解球队备赛思路、阶段成果与世界杯参赛目标。

■制定务实目标

今年4月11日，中国U20女足2:1击败乌兹别克斯坦队，晋级亚洲杯四强，时隔八年重返U20女足世界杯，但在半决赛上，队伍0:2不敌日本队，无缘决赛。

7月2日，王军接过这支年轻队伍的教鞭，“现在接力棒到了我手上，我希望姑娘们能在世界杯赛场抢分、(小组)出线”。

2026年U20女足世界杯将于9月5日在波兰开赛，中国队被分进F组，同组对手为：新喀里多尼亚、尼日利亚、西班牙队。

“小组出线是首要目标，在此基础上，我们会全力冲击八强。”王军说。

本届赛事共有24支球队参赛，六个小组前二以及四个成绩最好的小组第三晋级16强。

“我们至少拿4分才有主动权，要争取前两场比赛拿下足够积分，不能把出线希望寄托在最后一场对西班牙队的比赛上。”

王军表示，从7月22日全队在海

埂基地集结，到9月7日世界杯首场比赛，球队约有46天训练时间。通过竞争筛选，球队将从海埂集训35人，逐步精简至大连集训30人、德国法兰克福拉练24人，最终确定21人大名单。

“飞往波兰的21张机票，是队员们靠训练和对抗拼出来的。”王军说。

据介绍，这支U20女足以2006、2007、2008年龄段为主，同时吸纳部分2009、2010年梯队小将，队伍将以本次世界杯任务为主，兼顾国青人才储备。

深耕青少年女足多年的王军，对亚洲青年女足格局有着清醒认知：“日本、朝鲜、澳大利亚、韩国、中国是五强。到了世界杯赛场，每一场都是硬碰硬。”

■46天精心备战

王军将46天备战周期进行拆分，分阶段、有重点推进——昆明选拔、大连热身、法兰克福冲刺。各阶段目标清晰、层层递进，对标世界杯实战需求。

海埂集训的前半程是全队重塑比赛节奏、夯实对抗能力的关键期。教练组将35名队员分为ABC三组轮换对抗，完成队员状态摸底。同时，球队敲定了三场与朝鲜U20女足的高强度教学赛。

“朝鲜队具备世界杯八强的水准，和她们热身是有价值的实战模拟。”王军说，“队员必须经历高强度对抗才能

成长。中国女足不做陪跑者，而要借强队练兵，为世界杯蓄力。”

谈到训练模式，王军说，每一名队员的体能、技术、心理底子不同，训练量需要因人而异，“无论一天两练，还是一天一练，我们要求每堂训练课都要精准指向具体问题和短板”。

为摸透每名队员的特点，做到因人施教，王军为全体队员设计调研问卷，逐一询问队员的足球梦想、人生目标及实现路径。他逐份批阅、一一手写回应，言语中满是激励。

“技术和战术的突破，根源是思维的突破。队员思维打不开，场上动作就放不开，技战术就无法落地。”

后续队伍将到大连集训，并进行四场热身赛，依次对阵大连足校(女甲)、青岛西海岸、辽宁女足、北京女足；法兰克福拉练阶段，球队将与法兰克福女足A、B队交手，“我们将借助德国女足队伍的快节奏、高对抗，完成最后的实战模拟”。

■世界杯小组赛拼抢每一分

结合世预赛资料、热身实战经验，王军将本届世界杯小组赛对手定义为“三块试金石”。

首个对手新喀里多尼亚队是小组赛最大的“暗礁”。“这支队伍从大洋洲预选赛突围，公开赛事素材极少。”王军把她们比喻成佛得角队，“外界普遍认

为这场比赛中国队胜算大，但遭遇战最容易掉以轻心、阴沟翻船。看似最弱的对手，往往暗藏最大的风险。所以我们必须高度专注，以我为主、稳扎稳打，争取拿下3分，杜绝任何轻敌。”

第二个对手尼日利亚队是典型的“体能绞肉机”。王军认为，非洲青年女足身体素质出众、对抗强硬、攻防转换速度快、大赛经验丰富。“她们的个体冲击力、持续对抗能力将是我们需要面对的难题。”王军说，“如今对手同样掌握我们的亚洲杯比赛资料，双方知己知彼。这场比赛拿1分是保底，有机会要争取拿3分。”

第三个对手西班牙队是检验队伍上限的“镜子”。王军表示，作为世界足坛传统强队，西班牙队各年龄段梯队都保持着成熟的传控体系和高压逼抢战术，整体实力稳居世界顶端。

“和西班牙队交手，输赢不是重点，成长才是。只有站在世界舞台，和世界强队交手，才能看清差距、积累经验、突破自我。”王军说。

“选拔人的精准、设计方案的精准、研究对手的精准，是我们冲击出线目标的底气。没有人能随随便便成功。”王军说。

海埂基地的阵雨停歇，午后阳光洒落训练场。结束训练的队员们有序返回宿舍，门口球鞋排列得整整齐齐。这是王军给球队定下的规矩——一屋不扫，何以“扫”赛场？

中国网球一日双捷：

商竣程挑落卢布列夫 张帅晋级32强

本报综合消息 4日，中国网球选手一日双捷：在男子职业网球选手协会(ATP)1000蒙特利尔大师赛第二轮，商竣程在决胜盘挽救5个赛点，击败10号种子卢布列夫；在女子网球选手协会(WTA)1000多伦多站第二轮，张帅连赢10局后，收获奥斯塔彭科的“退赛礼”。

当天，面对世界排名第16位的卢布列夫，商竣程以7:5拿下首盘。次盘，卢布列夫状态回升，以6:4扳平大比分。决胜盘，商竣程在2:5落后的情况下，挽救5个赛点，将比赛拖入“抢七”，并最终以7:6(5)战胜对手，晋级

32强。

这场胜利让商竣程成为公开赛时代首位在该赛事闯入第三轮的中国男子球员。这也是商竣程自2025年上海大师赛后第二次晋级1000赛32强。

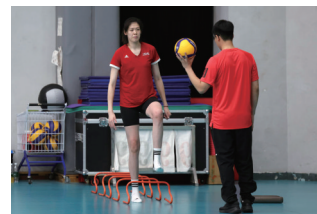
受脚伤影响，商竣程这两年曾长时间远离赛场。今年2月，在ATP500迪拜站不敌梅德韦杰夫后，商竣程休战至7月底才在ATP500华盛顿站复出。

“现在我的身体状态非常好，百分百健康，也正在打出最佳水平。很开心来到蒙特利尔健康地打球，快乐地打球。”商竣程在晋级32强后说，“我

知道自己的网球水平依然还在，但现在最重要的是摆脱困境，保持健康。说到底，这也是成为顶尖球员最关键的因素之一。”

下一轮，商竣程将面对19号种子达尔德里。商竣程表示，希望能继续保持状态，发挥出自己最好的水平。

在多伦多，中国老将张帅在对阵26号种子、拉脱维亚选手奥斯塔彭科的比赛中，以6:0、4:0取得绝对领先优势时，后者选择退赛。第三轮，张帅将遭遇头号种子萨巴伦卡。当天，萨巴伦卡以两个6:3击败资格赛选手内岛萌夏。

女排名将李盈莹
无缘亚锦赛和亚运会

本报综合消息 中国女排主攻手李盈莹5日确认，因身体原因无缘8月下旬开赛的女排亚锦赛和9月开赛的亚运会。

李盈莹当天在个人社交平台上说，自己因为心脏问题做了手术，“手术做得很成功，现在已经出院回家休养；经过综合评估，确定无缘本届亚锦赛与亚运会”。

不能复出参赛，李盈莹表示非常遗憾，但她说：“健康永远是一切的前提。接下来将专注术后康复，一步一步调整状态。祝愿国家队在赛事中发挥出色，取得好成绩，也期待痊愈之后，再次踏上熟悉的赛场。”

亚运会和亚锦赛是中国女排今年的两大重要赛事，其中即将在天津开赛的女排亚锦赛更是关系到奥运会和世锦赛的参赛席位，赛事冠军直接锁定洛杉矶奥运会参赛资格，赛事前三名获得2027年女排世锦赛入场券。

此次心脏手术之前，李盈莹就一直处于伤病恢复中。2025年2月，她在天津女排与上海女排的一场女排超级联赛季后赛中崴脚受伤。

沃津尼亚正式加盟智利科洛科洛俱乐部

本报综合消息 智利科洛科洛足球俱乐部4日宣布，在美加墨世界杯期间大放异彩的佛得角队门将沃津尼亚正式加入该队。

现年40岁的沃津尼亚当天在智利首都圣地亚哥出席新闻发布会，并展示了印有其“绰号”的29号球衣。上百名记者现场报道。

沃津尼亚说，当科洛科洛俱乐部向他发出邀请时，他毫不犹豫就接受了。他非常了解智利国家队的历代球员，也一直很关注南美解放者杯。“我知道智利联赛竞争非常激烈，我一直希望能够来到这样的联赛，并加盟这样一家伟大的俱乐部。”

世界杯期间，原名约西马尔·迪亚斯的沃津尼亚作为佛得角队主力门将表现

出色，帮助队伍在小组赛中逼平西班牙和乌拉圭队；32强战中，佛得角队战至加时赛惜败于阿根廷队。沃津尼亚还入选了国际足联此前公布的美加墨世界杯“梦幻十一人”球迷票选最佳阵容。

谈及世界杯之旅，沃津尼亚表示，他个人与佛得角队都为进入世界杯这一最高水平足球赛事奋斗多年，此次参赛对他们来说意义非凡。“这一直是我的梦想，我明白世界杯会给我带来很多机遇，我非常感激世界杯期间发生的一切。”

他说：“我25岁才开始职业足球生涯。我来自一个非常小的国家，机会非常少。而如今可以代表勤劳、永不放弃的佛得角人民，我感到无比荣幸。”



科洛科洛俱乐部是智利最大、最受欢迎的足球俱乐部之一，也是迄今为止唯一夺得南美解放者杯冠军的智利球队。