

中國跳水隊備戰亞運 陳芋汐：平常心去拚

【大公報訊】據新華社報道：中國跳水隊日前在國家體育總局訓練局舉行愛知・名古屋亞運會前的隊內測驗。面



資料圖片

對即將到來的亞運會，多位隊員表示，將利用出發前的最後階段查漏補缺，以平常心專注於每一個動作。

即將第二次參加亞運會的陳芋汐認為，自己在測驗中基本發揮出訓練水平，但動作細節和入水效果仍需提高，「還是放平心態，去拚每一場、每一跳。」第一次參加亞運會的盧為則表示，希望能在大賽中發揮出自己的水平。

本次亞運會陳芋汐與盧為在分別參加女子10米台比賽的同時，也將搭檔參加女子雙人10米台比賽。對此，陳芋汐表示：「我們的備戰基本從上次選拔賽

結束開始。整體而言，現在訓練氛圍非常好，大家都非常努力，朝同一個目標發起衝擊。」

王宗源身兼3項比賽

王宗源將在男子1米板、3米板和雙人3米板3個項目中出戰。他說，作為老将身兼3項是一個不小的挑戰，但「更多的是一份責任」。經過較為系統的備戰，他相信自己能夠合理分配體能，保持較好的競技狀態，並將本屆亞運會視為洛杉磯奧運會周期的「中考」。

女子3米板選手陳藝文表示，測驗反映了現階段的訓練水平。面對亞運會，

她不會給自己增加額外壓力，「無論參加什麼比賽，還是盡量專注在自己的動作上。」在她看來，出發前的重點仍是防傷防病，並完成好最後階段的系統訓練。

首次參加亞運會的幾名年輕隊員則在期待中正視緊張和不足。女子3米板選手陳佳表示，自己在測驗中仍有些緊張，接下來需要對動作更加自信，「更敢去用力，更敢去表現自己。」龍藝萍形容自己首次面對亞運會時，緊張和期待「一半一半」。她說，首先要放平心態，在每次測驗和訓練後總結經驗。

參加男子1米板比賽的劉承瓚認為，

比賽中的緊張和壓力可能使走板較為保守，影響技術水平的正常發揮。「以平常心對待亞運會，爭取發揮出訓練水平。」

根據國家體育總局游泳運動管理中心公示的名單，陳藝文、陳佳將參加女子3米板及雙人3米板比賽；陳芋汐、盧為參加女子10米台及雙人10米台比賽；王宗源、鄭九源參加男子3米板及雙人3米板比賽；練俊傑、趙仁傑參加男子10米台比賽，練俊傑還將搭檔楊昊參加雙人10米台比賽；女子1米板參賽選手為林珊、龍藝萍，男子1米板參賽選手為王宗源、劉承瓚。

中國男足亞運B組賽程

時間	對手
9月16日 晚上6時	朝鮮
9月20日 下午1時	伊朗
9月23日 下午1時30分	阿聯酋



►中國男足亞運隊在訓練中。
新華社

亞運熱話

對中國足球而言，2026年上半年稱得上是驚喜不斷：U23、U17男足國家隊雙雙殺入亞洲盃決賽並摘得亞軍，成年女足、U20和U17女足國家隊則全部拿到世界盃入場券。帶著這份底氣，中國足球即將迎來新的考驗。進入下半年，愛知・名古屋亞運會成為中國足球面臨的首個大賽任務。中國男足亞運隊和中國女足國家隊能否延續良好勢頭，帶來新突破，值得關注。

中國女足亞運G組賽程

時間	對手
9月14日 晚上6時	中國香港
9月17日 下午1時	烏茲別克斯坦
9月21日 下午3時	菲律賓

◀中國女足主力王霜（左二）積極備戰。
資料圖片

日期：9月14日至10月3日
隊數：男子15隊 女子12隊
項目：男、女子隊
比賽場地：7個
金牌數目：2枚

男女青年隊上半年屢創驚喜

國足轉戰亞運 乘勇再爭突破

男子隊具備爭牌潛力

【大公報訊】據新華社報道：本屆亞運會，中國男足亞運隊以王鈺棟、徐彬、李昊領銜的U23國足為主要班底。年初的U23亞洲盃亞軍，足以說明這支球隊在亞洲範圍內的競爭力。同時，主教練安東尼奧還徵召了吳曦、張玉寧和朱辰傑3名超齡球員，進一步補強了球隊在中軸線關鍵位置上的短板。

國足在2023年杭州亞運止步8強賽。如今，全新一代國足亞運隊已具備更進一步乃至爭取獎牌的潛力。

U23亞洲盃上，國家隊更多是以挑戰者的姿態去力拚對手。如今來到亞運會，已成為種子球隊，自然會遭遇對手更具針對性的研究。



資料圖片

本次亞運會男足項目共15支球隊參賽，分為4個小組（A、B、C組每組4支球隊，D組3支球隊），每個分組頭兩名晉級8強。國家隊與伊朗隊、阿聯酋隊和朝鮮隊一同分入「死亡之組」B組。

爭取小組賽首名出線

伊朗隊徵召上賽季伊朗聯賽最佳射手侯賽因扎德以超齡球員身份入隊，加上隊內數名核心成員跟隨成年國家隊參加了美加墨世界盃，這支伊朗隊的技戰術打法和整體實力較年初U23亞洲盃都有了不小變化。阿聯酋隊此次亞運會不僅徵召了3名超齡球員，還引入了在法國、土耳其等國效力的4名歸化球員，陣容厚度不容忽視。朝鮮隊在今年3月的熱身賽中，與U23國足1：1戰平，雖然國家隊當時並未盡遣主力，但這場比賽也足見朝鮮隊的實力。

另外，由於B組小組第2將在半準決賽對陣A組第一，東道主日本隊極大概率能以A組頭名出線，國家隊想要在淘汰賽走得再遠，在1998年亞運後再次進入4強，就需要盡可能爭取以分組頭名身份出線。

中國隊亞運足球參賽名單

男子組	門將	李昊、姚浩洋、于金永
	後衛	賀一然、胡荷韜、劉浩帆、彭嘯吾米提江、楊希、朱辰傑、毛偉傑
	中場	陳澤仕、李鎮全、徐彬、楊皓宇、依木蘭、吳曦、蒯紀聞、木塔力甫
	前鋒	拜合拉木、王鈺棟、向余望、張玉寧
	門將	潘紅艷、肖梓彤、朱夢迪
女子組	後衛	陳巧珠、司雨、王瑩、吳海燕、姚偉、于凡、張程雪
	中場	李晴潼、劉靖、王愛芳、王霜、謝宗梅、張琳艷、張睿、周心雨
	前鋒	邵子欽、孫方欣、烏日古木拉、王妍雯、袁叢

國足男女隊近3屆亞運成績

2023年杭州亞運	男子隊：8強 女子隊：銅牌
2018年雅加達亞運	男子隊：16強 女子隊：銀牌
2014年仁川亞運	男子隊：16強 女子隊：8強

女子隊目標全力衝金

【大公報訊】據新華社報道：與男足深陷「死亡之組」不同，中國女足的晉級形勢相對明朗。

本屆亞運會女足比賽共有12支參賽球隊，分為3個小組，每組頭兩名和兩個成績最好的分組第3名進入8強。與男足不同，女足比賽不受年齡限制，各隊均以成年國家隊身份出戰。中國女足與菲律賓隊、烏茲別克斯坦隊和中國香港隊同組。

中國女足在分組中整體實力明顯佔優，較為輕鬆的分組賽賽程也為球隊提供了輪換陣容、儲備體能和磨合戰術的良好機會，有助於球隊以更佳狀態迎接淘汰賽。可以預見，在晉級4強之前，中國女足大概率不會遇到太大阻礙。

保留亞洲盃主力陣容

當然，真正的硬仗將從準決賽打起。朝鮮隊、日本隊和韓國隊是中國女足的主要競爭對手。杭州亞運，中國女足在準決賽輸給日本隊，最終獲得銅牌。今年上半年的女足亞洲盃，中國女足再次止步準決賽。

本次亞運，中國女足基本保留了亞洲盃的主力陣容，王霜、吳海燕等隊員

悉數在列，隊中老將經歷過多次世界級大賽的洗禮，能力與經驗都經得起考驗。中國女足主教練米利西奇在門將位置進行了較大調整，3名參加亞洲盃的門將陳晨、朱鈺、彭詩夢全部無緣亞運會，潘紅艷、肖梓彤、朱夢迪入選大名單。這一大膽變化，對年輕門將的穩定性提出了較高要求。年輕門將能否頂住淘汰賽壓力，將在很大程度上決定中國女足能走多遠。

儘管陣容有所調整，米利西奇對球隊的信心並未動搖。他表示，中國女足在名古屋亞運上「必須為金牌而戰」。



資料圖片

FIFA WORLD CUP

復盤 | 世界盃（四十四） 作者：江羽

期待世界盃首勝的運河之國巴拿馬

巴拿馬在中美洲最窄的腰帶上，7.55萬平方公里，459.8萬人，這是一個用移民和貿易拼出來的國家。它的全部命運，都繫在溝通太平洋和大西洋那條81.3公里的運河上。運河給了這個國家連接兩洋的野心，也給了足球一種「橋」的隱喻。

2018年俄羅斯下諾夫哥羅德，巴拿馬對英格蘭，1：6。比分難看，但78分鐘，後衛巴洛伊在禁區外凌空抽射，皮球竄入球網，那是巴拿馬隊史第一粒世界盃進球。

九指標審視

此後的8年，巴拿馬從「偶然闖入者」變成了中北美不可忽視的勁旅。然後2026美加墨，外圍賽不敗金身，關鍵時刻專治「各種不服」。決賽周L組，英格蘭、克羅地亞、加納——3座無法闖過的山。3戰全敗，進0球失4球。巴拿馬成為本屆世界盃唯一一支全

程零進球的球隊。

道（12%）9分

巴拿馬的「道」，是運河哲學——連接、通行、絕不阻斷。這個靠「兩洋橋樑」立國的民族，把「通道」意識刻進了足球。2018年巴洛伊的進球、2026年外圍賽兩場「隊史首勝」，都是這種「道」的註腳。但「道」的隱憂在於：當「橋」的兩端都是大山（英格蘭、克羅地亞、加納），「連通」的雄心就成了被碾壓的理由。

將・帥（15%）8分

湯馬士基斯甸臣，告魯夫時代巴塞隆拿舊將，2020年接手。他用了6年把巴拿馬打造成「中北美最佳」：2023年金盃盃決賽、2025年國家聯賽決賽、外圍賽不敗。「將・帥」的高光是耐心與體系；扣分在於：面對頂級強度，他的「4-4-2」低位防反缺乏變招——3場0進球，是戰術天花板的誠實回答。

將・星（10%）6分

戈多伊（隊長，150+出場，2018年至今老臣）、巴塞納斯（百場老將）、羅德里格斯、法哈多——全隊身價約2000萬歐元。「將・星」的分值，是「中北美頂級、世界三流」的真實映射。缺乏能在90分鐘裏憑着一己之力撬開英格蘭防線的巨星。

天地（8%）6分

從巴拿馬城到多倫多／紐約，地理上算「半個主場（中北美）」，氣候、場地都算適應。

法（15%）6分

基斯甸臣的「4-4-2」低位防守+定位球+快速轉換，在中北美是頂級（外圍賽19：5）。但正賽3場：對加納被補時絕殺、對克羅地亞被單點擊穿、對英格蘭5分鐘崩盤，「法」的裂縫在於：低位防反的前提是「能打反擊」，巴拿馬3場0進球，說明反擊的最後一下，始終軟。

術（20%）4分

全隊身價約2000萬歐元，L組紙面實力墊底，對比英格蘭超10億、克羅地亞約3億、加納約2.5億，巴拿馬的「術」是中北美一流、世界三流。FIFA官方資料，決賽3場13次射門僅2次射正，控球率32%。

勢與氣（8%）8分

這是巴拿馬最動人的一項。2025年11月18日巴拿馬城，3：0薩爾瓦多鎖定出線，費南迪斯球場全場沸騰；2026年6月27日MetLife球場，補時法哈多那球被VAR吹掉，整個巴拿馬城屏住呼吸又癱軟下去，這種「勢」，是一個用運河連接世界的小國，對「被看見」的極度渴望。

裁・場（5%）3分

3戰全敗墊底、零進球——「裁，場」分低。但說實話，這不是運氣問題：加納補時絕殺、法哈多VAR被吹，有運氣成分，但3場0進球是實力使然。

後勤（7%）6分

巴拿馬足協後勤中北美準一流。基

斯甸臣6年體系、本土聯賽+墨西哥聯賽的球員池、運河國家的組織能力。但「後勤」的硬傷是：人口基數僅460萬，棒球分流了頂級天賦——足球是國球，卻搶不過棒球的「第一運動」地位。這是「後勤」層面最深沉的結構困境。

零進球，也是一種留下

加納補時絕殺、克羅地亞一球小勝、英格蘭5分鐘兩球，這些比分背後，是3場「差一點點」的比賽。法哈多補時那球被VAR吹掉，是巴拿馬這屆離「隊史世界盃首勝」最近的瞬間——就像2018年巴洛伊那一腳，命運總愛和運河人開玩笑。

2018年的3戰全敗是起點，2026年的零進球是新章節。8年一輪迴，巴拿馬從「偶然闖入者」走到了「穩定參與者」。

零進球，也是一種留下。就像運河不說話，卻連通着半個地球的貿易——巴拿馬足球不進球，卻連通着一個國家對世界舞台的全部渴望。