

# 国足在邵佳一带领下飞赴新加坡备战热身赛 出征狮城，“邵家军”能否练出新人

记者 尹成君 报道

6月3日，中国国家足球队在主教练邵佳一的带领下，乘飞机前往新加坡，在那里，他们将于6月5日晚与新加坡队进行一场热身赛。随着邵佳一教练组的执教工作渐入佳境，国足也彻底翻开新篇章，进入年轻化换血的全新备战周期。相比于比赛胜负，这趟海外之行，更重要的是找到状态，磨合阵容并练出新人。

此次新加坡之行，是国足6月国际比赛日的关键一站。按照赛程，国足结束本场客场作战后，将即刻回国，6月9日在浙江金华对阵泰国队，这也将是“邵家军”首次在主场正式亮相。一周内完成两场国际A级热身赛，全程模拟2027年亚洲杯的赛事节奏，这是国足有计划地将新加坡队和泰国队作为亚洲杯同类型对手的模拟对象，进行针对性的战术演练。

本次集训与热身赛，国足的重点依旧是推进阵容新老更替。邵佳一在集训名单中吸纳了多名年轻球员，计划在两场热身赛中，分批给新人充足的出场时间，助力年轻国脚积累国际大赛经验。赛前球队遭遇人员变动，程进、蒋光太、拜合拉木三名球员因伤离队缺席与新加坡队的比赛，球队紧急补充征调申花中场高天意入队，及时补齐阵容名单，保障训练和比赛正常推进。

相较于比赛胜负，本次热身赛的核心任务仍是以实战练兵、检验阵容为主。教练组不刻意追求比分结果，重点观察球员临场状态、阵容磨合默契以及战术落地的效果。针对东南亚球队快速灵活的技战术特点，球队在集训中重点演练边路防守、中场衔接以及破密集防守的战术套路，查漏补缺，为亚洲杯夯实基础。

对邵佳一而言，这两场热身赛，是他执教国足后磨合战术体系、固定主力框架的重要实战机会。作为国足新任主教练，他的上任本身就带着变革意义，相较于过往外教的水土不服与固有思路，邵佳一扎根于中国足球土壤，更懂得本土球员的成长规律，也更契合当下国足年轻化的方向。此番带队出征海外，是他正式执掌教鞭后，直面国际赛场，检验战术理念的又一次关键试验。

## 15岁青岛小将孙钰尧摘得亚青赛女子竞走金牌 风雨兼程逐梦行，只为征服更高峰

记者 宋祖峰 青岛报道

5月28日，在2026年第二十二届亚洲U20田径锦标赛上，15岁即墨姑娘孙钰尧以23分42秒10的成绩夺得女子5000米竞走冠军，为中国代表团摘得本届赛事首金。

6月2日，孙钰尧载誉回到位于即墨区潮海街道宅子头村的家中，接受了齐鲁晚报·齐鲁壹点记者的采访，“这个冠军在我的训练水平之内。”面对鲜花与掌声，她平静地说。在母亲李妮妮眼中，女儿脚上磨出血泡却一声不吭的坚韧，才是这枚金牌最厚重的底色。

### 夺冠成绩 在训练水平之内

6月2日上午，记者来到孙钰尧家中，茶几上摆着家人刚买回的鲜花，墙上挂着她这些年比赛攒下的奖牌。刚从香港归来的孙钰尧身穿一件红色运动外套，说话声音不大，嘴角始终挂着一丝浅笑。

“当时挺开心的，这个冠军成绩我感觉也在我的训练水平之中，就是把训练水平给比出来了。”当记者问起冲线那一刻的感受，她想了想，轻声说。

话说得轻描淡写，母亲李妮妮却立刻接过话头：“她这人就是心大，从小就这样。”正是这份



孙钰尧在比赛中。

“心大”，让孙钰尧在亚洲赛场上稳住了心态。

“感谢教练对我的栽培，也感谢祖国给我这个机会，能站上领奖台为祖国争光，非常荣幸。”赛后，孙钰尧说。

值得一提的是，23分42秒10并非孙钰尧的个人最好成绩。但站在亚洲赛场上，她对冠军的那份渴望，比任何数字都更炽烈。正是这份渴望，让她在比赛中不急不躁、稳住节奏，将平时训练

中积累的每一分实力都稳稳地发挥了出来。

### 能有今天 “跟教练分不开”

说起女儿的成长路，李妮妮语速变快，眼眶也红了好几回。“这孩子从小特别能吃苦。从六年级去青岛体校，脚上第一天就磨起一个大血泡，腿练得一瘸一拐。教练说这是正常现象，是必经的过程。可她从来不吱声，回来自己在宿舍挑破，第二天早晨接着训练。”李妮妮说。

2021年，孙钰尧被即墨区青少年业余体育运动学校田径教练李磊选中，输送至青岛市体校，师从龙玉文，开始专业竞走训练。从那时起，家就变成了“远方”。“我跟她见面的次数，都没她教练多。”李妮妮说。

每天早晨5点多起床，训练5到6个小时，走20公里左右，这是孙钰尧的训练日常。李妮妮说，作为母亲，心疼是肯定的，但更明白“教练拿着她当亲闺女一样”的良苦用心。“一定得感谢教练，教练的付出非常重要。她能有今天，跟教练分不开。”李妮妮说。

事实上，这并非孙钰尧第一次站上最高领奖台。2024年5月，她夺得山东省田径冠军赛女子乙组5000米竞走第一名；同年7月，拿下全国青少年竞走

锦标赛女子U16组3公里竞走冠军；2025年，又在山东省田径锦标赛暨全国青少年田径运动会选拔赛女子乙组5公里竞走中折桂；2026年3月，获得全国竞走单项赛5公里竞走第二名。每一块奖牌背后，都是无数个20公里的积累。

### 15岁女孩 背上行囊再出发

“这么多年的努力没白费。但不管取得什么成绩，今天一切从零开始，为接下来的比赛更进一步。”母亲李妮妮在激动之余，反复叮嘱女儿。

李妮妮说，女儿从小能吃苦，那些脚上磨出血泡还一声不吭的日子，每天20公里的枯燥积累，都是在为以后的比赛积蓄力量。“她能吃下别人吃不了的苦，就能走到别人走不到的地方。”李妮妮相信，只要这份劲儿在，孙钰尧还能走得更远。

“接下来我会努力训练，每一场比赛都会拼尽全力，继续为家乡青岛即墨争光。”孙钰尧认真地点了点头。

6月的即墨，气温渐升。孙钰尧家的院子里，几株绿植长得正旺。这位15岁的亚洲冠军很快将背上行囊，再次踏上训练场。每天20公里的路，她会一步步走下去——从香港的金牌，走向下一个起点。

编辑：彭传刚 美编：刘燕 组版：刘淼

齐鲁晚报 “讲文明 树新风” 公益广告



移风易俗传孝道

有/钱/多/尽/孝 丧/葬/不/铺/张