

48支队伍、104场比赛、累计308个进球

美加墨世界杯 照见世界足球的发展脉络

本报记者 陈晨曦

美加墨世界杯

特别报道

北京时间7月20日,2026年美加墨世界杯在纽约新泽西体育场奏响终章。最终,西班牙队在加时赛下半场由费兰·托雷斯攻入全场唯一进球,时隔16年再次捧杯。阿根廷队未能实现卫冕,获得亚军。

至此,首次由48支队伍参赛的世界杯完成了全部104场比赛,累计产生308个进球,场均进球高达2.96个,比赛节奏、竞技水准和观赏程度都有大幅提升。本届世界杯不仅决出了新一届冠军,也让世界足球的发展脉络更加清晰——无论是战术迭代、赛制变革,还是球星更替、强弱流转,未来数年的足球故事,或许都能从美洲大陆举行的这次大赛中找到线索。

踢出了全新的传控足球

西班牙队在本届世界杯上展现出极强的控制力,8场比赛,仅让对手11次射正本队球门,失球数只有一个。从2024年获得欧洲杯冠军至今,这支西班牙队多次通过新式传控战术证明自己。

在过去一段时间,外界普遍认为传控足球只会原地倒脚、缺少攻坚能力,在防守反击与高位逼抢两种战术的联合冲击下,传控足球一度被贴上“过时”的标签。如今这支西班牙队恪守“蜂巢永远比单只蜜蜂更强大”的原则,踢出了全新的传控足球:坚守团队足球内核,融合快速穿插与强硬身体对抗,依靠均衡完整的体系、压迫性的整体防守掌握比赛主动权。

西班牙队中许多人来自不同俱乐部,却曾在同一种足球教育中学会如何观察、传球和寻找空间。而这,似乎正是西班牙足球宝贵的“共同语法”。

西班牙队和阿根廷队在决赛上演了一场“攻防大战”。西班牙队在120分钟的比赛完成20次射门,控球率达到65%;阿根廷队直到加时赛补时阶段才将射门次数从0变成2,门将马丁内斯做出了11次扑救。

对比4年前的世界杯决赛,阿根廷队本场首发阵容仅有3处变化,全队首发平均年龄约30岁。面对一支更年轻、更看重整体

协作的西班牙队,阿根廷队显得力不从心。

本届世界杯,以西班牙、法国、英格兰为代表的欧洲队伍表现抢眼。在八强中,欧洲球队占据6席,四强更是其中有三。多年来,依托标准化青训和成熟的职业化体系,欧洲成为世界足球发展的高地,也正是得益于人才的不断涌现,战术升级和全新尝试才成为可能。如今,在扩容后的世界杯,需要经历8场比赛才能实现夺冠梦想,这也对球队的整体能力和板凳深度提出了更高要求。

弱旅也能绽放足球梦想

西班牙队最终夺冠,让世界杯新军佛得角队的价值进一步提升。毕竟,西班牙队本届世界杯的8个对手中,只有佛得角队没有输球,获得了一场平局。“我们国家只有50万人口,能站在世界杯赛场,和世界冠军同场竞技,几代足球人的梦想终于落地了。输赢早已不重要。”佛得角队门将沃津尼亚在逼平西班牙队之后流下泪水。

参赛队伍和比赛场次的增加,曾让球迷担心,比赛质量会不会有所下降?但整届赛事产生了诸多惊喜。扩容并没有降低比赛的精彩程度,反而让更多实力相对不足的球队敢于进攻,增添了世界杯的活力。

正如国际足联官方评论所说:“世界杯的意义从来不止于决出最强球队,更要让世界看见足球的多元,让弱小队拥有站上世界舞台的机会。”海地队三战皆败、零分出局,却被视作本届世界杯“最动人的失败之一”。对时隔52年重返世界杯的海地队而言,意义不再局限于输赢,而是“被世界看见、为孩子留下记忆”。有海地球迷说:“世界杯让海地再一次为自己的球衣和自己的故事,发出了声音。”

整届大赛,现场观赛总人次约681万,刷新世界杯历史单届上座纪录,场均观众65490人,球场整体上座率高达99.73%。

国际足联主席因凡蒂诺先前表示,国际足联各项委员会将针对64队扩容方案展开全方位、系统化的讨论。“足球团结世界”,世界杯扩容让更多球队、更多国家(地区)和更多文化相聚在一起,但每一次尝试,也将面临挑战。

老将谢幕交织新星闪耀

这是一届告别与新生深度交织的世界杯,一批80后球星集体迎来世界杯谢幕,00后球员占参赛球员总人数的四成以上。

赛场之上,传奇落幕。克里斯蒂亚诺·罗纳尔多带领葡萄牙队止步1/8决赛,离场

时间向全场球迷挥手致意,41岁的他已经拼尽全力;莫德里奇、奥乔亚、内马尔等一众老将相继公开表示,本届大赛是自己最后一届世界杯。绿茵场承载的不只是胜负,更交织着离合悲欢。

同时,新一代球员已经接过接力棒。19岁的中后卫库巴西当选本届赛事“最佳年轻球员”,与他同岁的亚马尔已经在欧洲杯和世界杯两大赛事中捧杯。西班牙阵中有12名00后球员,不仅撑起了冠军阵容,也将撑起西班牙足球的未来。

姆巴佩成为本届赛事中生代球员的标杆,8场比赛攻入10个球,荣膺“最佳射手”。3届世界杯,姆巴佩已经有22球入账。

挪威队中锋哈兰德单届打入7球,将球队史无前例地带入世界杯八强。23岁的英格兰队球员贝林厄姆进入淘汰赛后球星风范尽显,同样打入7球并有一次助攻,排名射手榜第三。未来,这些球员将共同成为世界足坛的领军人物。

少年亲历传奇落幕,中坚球员扛起重任,足球的澎湃正来自于生生不息的薪火接力。

图①:西班牙队在颁奖仪式上庆祝夺冠。

图②:小组赛对阵西班牙队,佛得角队门将沃津尼亚(右)在比赛中扑救。

图③:淘汰赛1/8决赛,挪威队战胜巴西队,晋级八强。图为挪威队球员埃尔林·哈兰德(右一)和队友庆祝进球。

图④:淘汰赛1/16决赛前,克罗地亚队球员莫德里奇(右)与葡萄牙队球员克里斯蒂亚诺·罗纳尔多拥抱。

图⑤:西班牙队球员费兰·托雷斯(下)在决赛中射门得分。

图⑥:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑦:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑧:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑨:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑩:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑪:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑫:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑬:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑭:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑮:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑯:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑰:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑱:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑲:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图⑳:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉑:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉒:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉓:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉔:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉕:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉖:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉗:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉘:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉙:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉚:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉛:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉜:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉝:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉞:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㉟:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊱:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊲:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊳:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊴:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊵:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊶:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊷:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊸:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊹:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊺:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊻:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊼:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊽:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊾:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

图㊿:西班牙队球员在决赛中庆祝进球。

健身服务站

如何应对跑步力竭

跑步的人,大多会有这样的体验:跑了一段时间后,心跳越来越快,喘气越来越急,腿脚越来越沉。这就是力竭现象,在马拉松比赛中也叫“撞墙期”。

为什么会力竭?力竭不是“没力气了”这么简单,而是身体为了保护你,按下了“暂停键”。

跑步主要靠糖原(储存在肌肉和肝脏里的碳水化合物)供能。当糖原耗尽时,身体转向燃烧脂肪,但脂肪供能速度慢,当跟不上跑动的需求,就会像汽车油箱见底。长时间、高强度奔跑,大脑会主动下调信号输出频率,进行自我保护。随着配速加快,氧气供应不足,肌肉进行无氧呼吸,这一过程会产生乳酸。乳酸在生理条件下会解离出氢离子,氢离子会干扰钙离子的释放,导致肌肉无法充分收缩——就会出现你越用力,腿脚越像灌了铅的情况。

如何应对?

主动降速。感觉腿沉时,主动把配速降低,而不是硬扛,或者改跑为走。实在坚持不了,就停下来。

补充能量。喝运动饮料,补充水、热量和电解质。也可以吃能量胶,并配合喝水。或者吃点易消化的食物,如香蕉、面包等。

储备糖原。在跑长距离或比赛前两三天,多摄入一些碳水化合物,如米饭、面条,增加肌肉糖原等储备。

开展交叉训练。开展骑行、游泳、健身、平板支撑等多项运动,能够避免跑步时重复性的肌肉损伤,给关节“放假”。比如游泳、椭圆机等低冲击运动,能在保持甚至提升心肺耐力的同时,让膝盖和足底筋膜得到恢复。

(本报记者曾华锋整理)

秒懂体育

什么是HYROX

近两年,HYROX成为健身圈热门赛事,全球参赛人数越来越多。什么是HYROX?

这项运动2017年起源于德国汉堡,指标准化室内混合健身竞速赛,旨在为健身人群提供统一标准的体能检验平台,被称为“健身界的马拉松”。

赛事规则统一,固定为8轮循环——1公里跑步+1项体能训练,体能训练项目依次为滑雪机1000米、推雪橇50米、拉雪橇50米、波比跳远80米、划船机1000米、农夫行走200米、负重箭步蹲100米、药球投掷100次,共8公里跑步+8项体能训练,全程计时。由于跑步连接起各训练项目,很多爱好者将其形象地比喻为“逗号”。

HYROX兼顾有氧耐力与基础力量,运动模式反复切换,十分考验身体抗疲劳能力。

HYROX开设单人、双人、四人接力组别,无硬性关门时间,完赛率较高,全球成绩可横向对比,兼具竞技与社交属性。但专家提醒,该赛事虽然报名门槛低,但生理门槛却很高。比赛全程心率处于高位,高强度负荷易损伤膝、腰、肩等关节,极端情况下可能诱发心血管问题、横纹肌溶解。

专家建议,参与HYROX需提前补齐体能短板、科学备赛,了解自身身体极限。能轻松完成5公里长跑、拥有系统力量训练基础的人群适合参赛;零基础、心肺功能偏弱、关节带旧伤者切勿盲目尝试。

(本报记者王亮整理)

2026年日本羽毛球公开赛落幕

中国队收获混双金牌

本报北京7月20日电 (记者孙龙飞)19日,世界羽联世界巡回赛超级750赛事——2026年日本羽毛球公开赛在东京落幕。中国队在5个项目的角逐中闯入混双和女双两项决赛,最终收获1金1银。

混双决赛,中国队组合冯彦哲/黄东萍对阵中国香港队组合邓俊文/谢影雪。前两局双方各胜一局,决胜局比分交替上升至10:10平。关键时刻,黄东萍在网前占得主动,连得3分拉开差距,最终中国队以大比分2:1获胜。这是冯彦哲/黄东萍首次携手夺得日本公开赛冠军。

女双决赛,中国队组合贾一凡/张殊贤与韩国队组合金慧贞/孔熙容打满3局。决胜局,双方缠斗至29:29平,最终贾一凡/张殊贤以29:30惜败,收获亚军。

“村超”全国赛澳门赛区邀请赛举行

本报澳门7月20日电 (记者富子梅)“村超”全国赛澳门赛区邀请赛18日在澳门科技大学足球场举行,活动延续“村超”赛事热潮,展现黔澳两地在体育、文化及旅游领域的紧密合作与交流成果。

活动由澳门贵州社团总会主办,澳门科技大学协办,赛事在美好梅队和澳科精英队之间进行。比赛之余,贵州非遗表演团队带来侗族大歌演出,澳门本地团队也带来精彩表演,共同诠释了赛事“以足球为媒,以文化为桥”的内涵。

据悉,美好梅队及澳科精英队将于8月共同代表澳门参加“村超”全国赛,与各地球队同台竞技。

中国品牌深度嵌入国际赛事

终场哨响,2026年美加墨世界杯落下帷幕。作为全球最具影响力的体育盛事,世界杯不只是足球竞技场,更是国家形象与产业实力的展示窗。聚光灯下,人们不仅见证了绿茵场上的精彩比拼,也看到中国品牌的力量。这背后,是中国企业从产品出海迈向技术出海的清晰轨迹,也折射出中国制造向中国智造转型的坚定步伐。

过去,中国企业参与国际赛事,大多是以赞助商身份出现在场边广告牌上,或是纪念品的生产商,多处于品牌曝光层面。而今,以海信为代表的中国企业,正以技术合作伙伴的身份,深度嵌入赛事运行体系。本届世界杯赛事中,海信作为VAR(视频助理裁判)显示技术官方合作

服务,是中国产业转型升级的生动注脚。

多年来,中国企业在多个关键领域持续深耕,逐步建立起自主技术体系。以显示产业为例,从昔日“缺芯少屏”受制于人,到如今掌握关键画质芯片技术;从亦步亦趋跟随国际标准,到深度参与乃至引领行业规范制定,中国企业凭借深厚的技术积淀,已具备在全球顶级赛事中同台竞技的实力。

世界杯的举办,不仅在国内催生高端大屏换新,更在海外市场掀起消费热潮,98英寸及100英寸以上屏幕在美洲多国销量显著攀升。国内外市场的双重增长,直观印证了顶级赛事对高端显示技术的强力拉动效应,也为中国品牌走向世界提供了广阔舞台。

全球化之路从来不是坦途。从赛场亮相到技术赋能,中国企业的世界杯之旅映照出“中国智造”的崛起与自信。这不仅仅是产品输出,更是技术、标准和创新能力展示。在科技与体育融合发展的未来图景中,中国智慧与方案将扮演越来越重要的角色,为世界贡献更多精彩。

2026中国环塔丝路集锦赛

境内竞赛段完赛

本报新疆阿克苏7月20日电 (记者曾华锋、尚嵘峥)19日晚,2026中国环塔丝路集锦赛境内竞赛段闭幕式暨颁奖仪式在新疆维吾尔自治区阿克苏地区乌什县燕泉山公园举行。

本次中国环塔丝路集锦赛17日在阿克苏地区发车,其中境内竞赛里程1021公里,境外游览里程3063公里,全程4084公里。赛事吸引了共80辆赛车、160余名车手和领航员参与。

今年,集锦赛在以往个人组基础上增设了团队组,在定时赛之外新增了定速赛,将成绩改为积分制。在境内竞赛段个人组中,102号车组吕能/党玉夺得冠军,118号车组梁超/王超获得亚军,101号车组石熙/邹清获得季军。境内竞赛段团体组中,犛野骠骑车队夺得冠军,捷康俱乐部车队二队获得亚军,捷康俱乐部车队三队获得季军。

7月21日,车队将从乌什别选里口岸出境,集锦赛将持续至8月初。