

王欣瑜： 不执着于完美 而是专注于当下

新华社墨尔本1月20日电 中国选手王欣瑜20日以两个6:3战胜乌克兰的资格赛选手加里宁娜，挺进澳大利亚网球公开赛女单第二轮。她赛后表示，自己现在不执着于完美，而是专注于当下，用行动给自己信心。

首盘前六局双方都保发后，第七局王欣瑜抓住机会破发，随后又顶住0:30落后的压力保发，将优势扩大到5:3。第九局她再度破发，以6:3先下一盘。

第二盘，王欣瑜被破发后稳住心态，发球更扎实，底线多拍更耐心，然后第六局回破追到3:3。这之后她越打越顺，最终以6:3拿下胜利。

年龄的增长、阅历的丰富让王欣瑜在赛场内外都经历成长。作为职业球员，不断的旅行，接触不同的人，经历不同的事，是成长的一部分。学会处

理随时发生的变化，是王欣瑜这两年的收获之一。

“就像今天，本来准备得非常充分，但左边（手腕）突然有点不舒服。怎么办呢？就专注于能做什么上吧。”她说。

王欣瑜坦言，自己以前是个完美主义者，希望在地上打完完美的网球，在场下做完美的人。但现在她已经不执着于完美。“就像费德勒也在演讲中说过，不存在‘完美’。”

不执着于完美，更看重有勇气迈出第一步，以开放的心态，接收全新的信息。这是王欣瑜形容自己现在的状态。“我用行动给自己信心。每天完成一些小的事情，哪怕是早上起来给自己冲出一杯好喝的咖啡，也会给我信心。”

她说自己还会从阅读中汲取精神力量，并透露最近看的书是美国篮球运动员库里的自传。另外，墨尔本阳光灿烂的天气，随处可见的绿色公园，让王欣瑜也能在自然的能量中充电。而赛场四周响亮的中文“加油”声，让她有回到主场的感觉。



1月20日，中国选手王欣瑜在比赛中回球。 新华社发

► 相关新闻

吴易昺取澳网正赛首胜

新华社墨尔本1月20日电 中国选手吴易昺20日以3:1战胜意大利选手纳尔迪，拿到个人澳网正赛首胜，也成为继商竣程后第二位晋级今年澳网男单首轮的中国网协选手。

本届澳网，男单世界排名第168位的吴易昺从资格赛突围，正赛首轮遭遇世界排名第108的纳尔迪。首盘比赛双方势均力敌，前10局各自保发后战成5:5平。随后，吴易昺抓住对方失误的机会破发成功，以7:5赢下首盘。

第二盘比赛依然胶着，在第九局挽救多个破发点后，吴易昺还是没能守住，结果4:6被对手将总比分扳成1:1平。

第三、四盘尽管双方互有破发，但吴易昺稳扎稳打，在关键分上处理更为果断，一鼓作气以6:4、6:2拿下胜利。

整场比赛耗时2小时57分，吴易昺轰出45个制胜分，在一发成功率等多项数据上均领先对手。

吴易昺赛后接受采访时表示：“打完三场资格赛后，我觉得自己状态很好。尤其是在底线，我对自己的正、反手底线击球都很有信心。也一直在练放短和切削，希望让自己的打法和技术手段更丰富、更全面。”

此前受墨尔本忽冷忽热的天气影响，吴易昺不慎感冒，感冒尚未痊愈时又在资格赛阶段拉伤大腿。

首盘第七局保住发球局后，吴易昺曾请求医疗暂停。他对此解释说，资格赛第三轮的时候，右边大腿有点拉伤，也缠了绷带，刚开始想缠松一点，因为之前缠得太紧导致别的肌肉也不舒服，但是后来感觉还是太松，于是叫了医疗暂停，并吃了止痛药。

吴易昺将在第二轮对阵美国选手斯皮齐里，后者在稍早的比赛中淘汰了巴西新星丰塞卡。

张帅止步澳网女单首轮

据新华社墨尔本1月20日电 20日的澳大利亚网球公开赛女单首轮比赛中，中国老将张帅经过3盘较量不敌澳大利亚外卡选手普雷斯顿，无缘次轮。

张帅在赛后接受采访时表示：“今天是一场高质量、高强度的对决，我觉得我们俩都打得非常好，我特别喜欢打这样的比赛，因为每一次这样的比赛都能让自己进步。”

“虽然比赛输了，但其实比很多我赢了的比赛打得还要好——这就是我想要打的网球，我特别开心。”她说。

两周前的WTA500布里斯班站资格赛决胜轮，张帅曾以2:1战胜普雷斯顿。“对于这样的年轻球员能在这么短时间内有这样的进步和突破，我其实很为她高兴。”

谈及中国网球新一代球员成长，即将年满37岁的张帅希望他们保持身心健康，好好享受网球运动。

中国足协：支持各地持续办好城市足球联赛

新华社北京1月20日电 国家体育总局副局长、中国足协党委书记张家胜20日在中国足协会员大会上表示，要持续推动社会足球普及发展，支持各地持续办好“苏超”“浙超”“赣超”“川超”等城市足球联赛。

中国足协主席宋凯表示，以“苏超”为代表的社会足球城市联赛，成为中国足球振兴发展的“报春花”，多地建立省级领导牵头的议事协调机制，将足球发展纳入考核，社会足球赛事成为地方政府推动人文经济发展的新平台。

据中国足协统计，2025年我国社会足球全面增长，“百城千县万村（社区）”社会足球竞赛体系初具规模，全国16个省（区、市）举办城市联赛；业余球员总数达98万人，较2024年增长95%；全年举办业余赛事4324项、比赛144万场，分别增长88%与140%；

参赛队伍3.93万支，增长27%。

宋凯介绍，中国足协将在2026年建立足球赛事经济贡献统计体系，让赛事对城市的综合拉动“看得见、算得清”；完善足球人口统计标准，开展常态化监测，为政策制定提供数据支撑。

宋凯表示，中国足协还将推动城市联赛与中冠联赛有机联动，优化足协杯赛制，增加业余球队正赛名额不少于28个；提升社会足球办赛专业化水平，加强竞赛组织、裁判、后勤保障等各类人才培养；加强警示教育与纪律监督，确保社会足球健康纯洁。

此外，张家胜介绍，下一步有关部委将研究制定球迷工作规范，加强赛场文明建设，强化对球迷文明观赛的教育管理，树立理性、包容、文明的观赛理念，建立球迷“黑名单”制度，切实净化赛场环境。

中国男足 继续排名世界第93位

据新华社日内瓦1月19日电 国际足联19日公布了最新一期的男足世界排名，中国队排在第93位，位次没有变化。刚刚获得非洲国家杯亚军的摩洛哥队闯入世界前10，排名第8。

尽管在18日的决赛中0:1输给了塞内加尔队，但摩洛哥凭借5胜1平1负的非洲国家杯总成绩排名连升3位，实现历史最高排名。这也是摩洛哥男足自1998年4月以来首次进入世界前10。在非洲国家杯中6胜1平的塞内加尔队排名上升7位，位居第12名。

世界排名前7的队伍依旧没有变化，还是西班牙、阿根廷、法国、英格兰、巴西、葡萄牙和荷兰队。比利时、德国和克罗地亚队分别位居第9至第11名。