

北京时间今天下午,2026女足亚洲杯在澳大利亚珀斯开幕,揭幕战由东道主澳大利亚队迎战菲律宾队。中国籍主裁判董方雨携手第一助理裁判谢丽君、第二助理裁判鲍梦晓、第四官员田金、视频助理裁判傅明和来自中国香港的助理视频助理裁判罗碧芝,成为第一组在本届赛事中登场的中国元素。

而作为上届冠军,受人关注的中国女足,将在3月3日下午迎来亚洲杯首战,对手为孟加拉国队。



只管做好自己

这几天,铿锵玫瑰正在悉尼积极备战。谈及此次亚洲杯之旅,不论是主帅还是队员,都提到了心态的重要性。目前的中国女足上下已经形成共识:想要拿到好成绩,先要调整好心态。

本届女足亚洲杯将在澳大利亚悉尼、珀斯和黄金海岸举行,共12支球队参赛,分为三个小组。卫冕冠军中国队与孟加拉国队、乌兹别克斯坦队、朝鲜队分在B组。这是米利西奇上任近两年以来,首次带领中国女足出征洲际大赛。

在这几天的训练中,这位澳大利亚籍主教练不时拉着队员强调技术和跑位细节,虽然自上任以来便饱受非议,但在米帅看来,若是铿锵玫瑰能排除干扰,努力做好自己,这支队伍还是有发挥出水平的能力的。

抵达澳大利亚后,中国女足前往悉尼以北的纽卡斯尔进行了为期一周的集训(见右上图 新华社 发),并在两场热身赛中取得



亚洲杯中国女足后天登场,米利西奇上演大赛首秀

期待好成绩,调整好心态

了不错的成绩。对队员的表现,米利西奇给予了肯定。“除了赢球的结果,我们在场上表现的内容也达到了预期,在大赛前做到这一点非常重要。”这位中国女足主帅表示,希望队员能够延续良好的状态,在每一场比赛中都做好自己,保持正确的心态,全力去拼对手。

压力也是动力

“我知道中国女足一直被球迷寄予厚望,在四年前的亚洲杯上,队伍也取得了很好的战绩,对我而言,这既是压力也是动力。”进入悉尼赛区后接受采访时,米利西奇表示,希望能带领队伍打进决赛,“中国女足是一支非常团结、非常坚韧的队伍,姑娘们愿意为队友付出更多,这让我有了更多信心。”

尽管是卫冕冠军的身份,但中国女足在过去几年经历了不少困难:2023年世界杯未能小组出线、2024年巴黎奥运会无缘晋级、去年在友谊赛中以大比分不敌英格兰队……虽然前进的道路充满未知与坎坷,但

米利西奇和队员说得最多的,便是要做好自己。米帅强调:“这次亚洲杯上有很多实力很强的对手,日本、韩国、澳大利亚、朝鲜等都想拿到好成绩,中国女足不能因为对手而自乱阵脚,要保持平和的心态,把训练中的内容打出来,一步步向前迈进。”

努力忘掉遗憾

自拿起女足教鞭,米利西奇近两年来一直在为亚洲杯考察球员,最终公布的26人名单中,包含邵子钦等多名联赛中的佼佼者和乌日古木拉等6名在海外俱乐部效力的球员,王霜则将第三次征战亚洲杯。

与主帅米利西奇不同,王霜(见左上图 新华社 发)已经为中国女足效力多年,陪伴铿锵玫瑰走过许多风雨。本届亚洲杯,31岁的王霜已经算得上队内的老将,她特意跟年轻球员分享了自己的经历,提醒她们忘掉曾经经历过的遗憾时刻,用更积极的态度开启新一届大赛的征程。

“遗憾是人生常态,每个人都会经历,最重要的还是不要过于纠结。”经历过随队重登亚洲之巅的辉煌,也遭受过无缘奥运会的苦楚,王霜坦言,自己的内心已经比之前平静了不少,“每一次比赛都是宝贵的经历,不论最终的结果如何,都会给球员带来许多财富,所以我很珍惜这次再度参加亚洲杯的机会,也相信中国女足会拿出比之前更加积极进取的表现。”王霜说,现在的中国女足阵容中有了更多年轻的面孔,她们给队伍注入了新的活力,目前队伍的准备情况也比较顺利,对小组赛首战也比较期待。

这几天,中国女足将继续厉兵秣马,对技战术和心理状态做最后调整,以期用一场胜利,为此次卫冕之旅打响头炮。

本报记者 陆玮鑫

中国女足小组赛赛程

3月3日 VS 孟加拉国

3月6日 VS 乌兹别克斯坦

3月9日 VS 朝鲜

职业生涯第三次打进WTA500赛四强

张帅为何能“越老越妖”?

有些事情,只有经历过,才知道如何处理得更好,今年年初刚刚度过37岁生日的张帅,就是个典型的例子。2月28日,这位本月初刚刚拿下澳网女双冠军的中国金花,在单打赛场上迎来突破。在WTA500梅里达站的1/4决赛中,张帅2比0击败卡辛塞娃,职业生涯第三次挺进WTA500赛的半决赛(见右图 图 IC)。值得注意的是,张帅最近两次打到这个阶段,都是在30岁之后,“越老越妖”的背后,是量变累积成质变的技术进步,以及越发沉稳、成熟的心理素质。

“现在大家都说张帅打得不错,经常能带来惊喜,但是十几年前,我也一度很迷茫。”澳网期间,张帅在回顾自己的职业生涯时透露,曾经因为始终难以在单、双打赛场拿到好的成绩,一度想要提前挂拍。“那段时间,我不知道怎么赢球,打球也不再能带给我快乐,真的很难熬。”如今说起那一段低谷,张帅认为是自己过于在意结果而忽略了过程,才会陷入不断的自我怀疑中,“在某一场比赛前,我突然觉得,反正不行也就是退役,何必想太多,好好享受在场上的每一分

钟就好,那成了我职业生涯的转折点。”

张帅口中的“某一场比赛”,是10年前她与哈勒普在澳网女单赛场的交锋,那一次,因为双方排名和实力的差距,师姐赛前不断告诉自己“得一分就赚一分”,结果她把当时的夺冠热门斩于马下,还一路挺进澳网八强。“我一直记着那样的心态,随着年龄增长,这成为我重要的武器。”30岁过后,张帅把参加的每一场比赛都当作一次享受网球的机会,不论结果是好是坏,她大多数时候都面带笑容,这让中国金花成了赛场内最受欢迎的选手之一,“现在打比赛就像朋友聚会,让自己每天都过得开心一点,就是最好的礼物了。”张帅说。

本周来到梅里达站,因为教练在报名时

的疏忽,张帅只能从资格赛打起,不过在赛场摸爬滚打多年,中国金花早已见惯各种场面。说起教练的失误,师姐笑言自己是因祸得福,“如果不打资格赛,说不定我未必能找到现在的击球感觉和节奏,所以我原谅他了”。玩笑过后,中国金花再度谈起心理状态对比赛结果的影响,她说:“比赛都是艰难



的,但如果你因此而感到害怕,那就无法更进一步,我认为好的坏的都是网球带给选手的宝贵财富,只要站在场上,我都很开心,为自己感到骄傲,希望观众也能因为我的比赛而感受到快乐。”

穿着全新的红色战袍,37岁的“小将”张帅正不断创造着属于自己的奇迹,接下来,她要继续带着享受的心态,出现在更多的赛场,在展现技术和能力的同时,去感受网球带给自己的快乐。 本报记者 陆玮鑫

本报讯(记者 黄永顺)2月25日,体彩超级大乐透迎来了新春复市后的首期(第26019期)开奖。当期全国开出8注一等奖,其中本市喜中5注,为一人所中,单票奖金3764万余元。

这张大奖彩票出自黄浦区西藏南路1415号、编号为01661的体彩代销网点。中奖票面为一张面值50元的5注直选且进行了5倍投注的彩票。

2月26日下午,大奖得主低调现身上海体彩中心兑奖大厅,顺利完成兑奖流程,领取了这份“开年红包”。这是跨入2026年后,本市第四位大乐透大奖得主,也是1月31日大乐透新规出台以来,继2月9日普陀、闵行产生大奖后,本月内本市中出的第三个超级大乐透一等奖。

兑奖现场,大奖得主难掩激动心情,他坦言,自己是超级大乐透的忠实爱好者,购彩时长五年,始终保持理性、规律的投注习惯,基本上期期不落。据了解,这组中奖号码是他一年前购买的一张随机票,但被他一眼相中,从那以后便一直坚守这组号码,不再更换,“这5注号码我购买了一年,每期坚持理性投注,从不盲目追号。新春复市后第一次大乐透开奖就中了一等奖,很感谢体彩”。

黄浦购彩者中得大乐透一等奖

体彩超级大乐透本周开奖结果 (三至九等奖见官网)

期号	开奖日期	开奖结果		一等奖				二等奖				销售额(元)	奖池奖金(元)
		前区	后区	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)		
26020	2月28日	01 10 21 23 29	10 12	3	10,000,000	0	---	77	219,344	22	175,475	319,278,064	823,831,821.07
26019	2月25日	12 13 14 16 31	04 12	8	7,528,120	0	---	72	275,339	11	220,271	356,165,890	780,263,624.01