全新打法 待大賽檢驗

今年七月，諶龍將第三次踏上奧運會之旅，與前兩次奧運相比，此次爭取衛冕征程對他而言是一次最大的挑戰。東京奧運周期中，諶龍從未進入過大賽決賽，本屆奧運也僅是六號種子。這個周期男子羽毛球壇最炙手可熱的人物就是日本人桃田賢斗，曾連續兩年奪得世界錦標賽金牌，他也是東奧羽球男單項目的最大奪金熱門。除桃田賢斗外，安賽龍、周天成、金廷、安東森等名將也都可能是諶龍衛冕之路的絆腳石。

從二〇一九年下半年開始，諶龍逐漸改變了以往以防守反擊、多拍拉吊的打法風格，在技戰術上融入了更多控網搶攻等攻擊性的戰術組合。從二〇一九年底的幾站公開賽看，這種打法收到一定效果，但仍需大賽的檢驗。二〇二〇年全英賽後，中國羽毛球隊受到新冠肺炎疫情的影響，從未參加過任何一項國際賽事，因此諶龍近一年在技戰術上的改變並未在國際大賽上得到應用。缺少國際比賽，這對於諶龍和國羽來說都是一個挑戰，但在客觀條件的限制下也並無他法。

以衝擊者心態征奧

與倫敦和里約奧運周期相比，諶龍在東奧周期的整體表現不盡如人意，這也在客觀上有利於他甩掉身上的包袱，以衝擊者的心態踏上東奧的賽場。事實上，從以往交手戰績上看，諶龍除了在與桃田賢斗、金廷的對陣紀錄上處於下風，在與其他世界高手的對抗中還是擁有較高的勝率，仍然具備衝擊奧運冠軍的可能。心態的轉變、技術打法的創新，加上一點點運氣，這將是諶龍爭取衛冕奧運冠軍的關鍵。

▶諶龍下月將第三次踏上奧運之旅，爭取衛冕男單冠軍。

期衛冕羽球男單冠軍 諶龍名師點撥 走出低谷

6月20日是父親節，對於正在備戰東京奧運會的爸爸級選手而言，此時正是衝刺的關鍵時期。體壇爸爸們是一個特殊的群體，常年的訓練和比賽讓他們與家人聚少離多，也因為他們已經娶妻生子（女），往往使他們的個性在賽場內外會有鮮明的反差。賽場上，他們是剛毅頑強的鬥士，回到家中則化身為溫柔體貼的爸爸。對於體壇爸爸而言，競技場的得失只不過是他們生活的一小部分，背後溫暖的家庭才是他們永遠的避風港。

大公報特約記者　史玄之

諶龍小檔案

- 出生日期：1989年1月18日
- 出 生 地：湖北荊州
- 身　　高：1米88
- 體　　重：78公斤

主要成績

2012年倫敦奧運男單季軍
2014年、2015年世錦賽男單冠軍
2016年里約奧運男單冠軍

▲諶龍初爲人父，找到新的目標。

▲諶龍（左）奪得里約奧運金牌，與時任女友王適嫻分享喜悅。

上屆2016年里約奧運羽毛球男單冠軍諶龍，在奧運後與相戀多年的女友王適嫻結婚，2019年晉升為爸爸。身份角色的改變讓諶龍樹立了新的目標，雖然東奧強手如林，但他仍不改目標，希望用一枚金牌送給孩子，讓自己成為孩子心中的榜樣。

初為人父找到新目標

里約奧運男單決賽上，諶龍擊敗馬來西亞名將李宗偉，首次奪得奧運冠軍。原本以為諶龍將開啟屬於自己的時代，但里約奧運後，他卻突然陷入低谷。2017年世界錦標賽準決賽，諶龍兩局完敗給丹麥名將安賽龍，隨後的全運會更是意外地無緣4強。2018年，諶龍的狀態依然沒有大的起色，湯姆斯盃團體決賽被日本的桃田賢斗橫掃，下半年的世錦賽和亞運會上也沒有亮眼表現，世界排名一度跌出前十。

連續重大賽事的失利，加上因年齡增大體能下滑明顯，諶龍的目標開始出現動搖，猶豫是否要參加東奧的競爭。正當諶龍處於職業生涯的迷茫期時，2019年5月2日，諶龍在個人社交媒體上公布愛妻懷孕的照片。6月22日，諶龍升級為爸爸。他不僅晒出了自己與寶寶「碰拳」的照片，還以寶寶的口脗寫道：「老諶，加油！」初為人父的諶龍找到了自己在東奧周期的新目標，他希望寶寶能看到更優秀的爸爸。

2019年9月，在海外漂泊多年的傳奇教練李矛回歸國羽，擔任國家隊男單組主教練，負責指導諶龍的訓練。針對諶龍在技戰術打法上的不足，結合他現有的身體能力，李矛認為諶龍需在比賽中使用更為積極的打法，爭取速戰速決，不能像年輕時靠體能拖垮對手。在李矛「把脈」下，諶龍的狀態逐漸恢復，先是在丹麥公開賽中殺入決賽，惜敗給老對手桃田賢斗。隨後在法國公開賽上擊敗印尼的金廷，並在決賽中戰勝另一印尼球手喬納坦，在時隔一年之後再奪公開賽男單冠軍。

諶龍狀態的恢復，讓人們看到了他在東奧上王者歸來的可能。由於新冠疫情的全球蔓延，東奧推遲一年，這對於32歲的諶龍來說並非好事。然而，這多一年的備戰時間，也讓諶龍能夠有機會繼續完善自己全新的技戰術打法，對主要對手的打法進行更加系統、細緻的分析。

▶諶龍深愛妻子王適嫻。

▲諶龍（左）奪得里約奧運金牌，與時任女友王適嫻分享喜悅。

愛情結晶品名小咖啡

世界羽壇出現過多對令人羨煞的「神鵰俠侶」。印尼華裔選手王蓮香、魏仁芳曾在一九九二年巴塞羅那奧運會上雙雙登頂，五年後步入婚姻殿堂。中國羽壇的林丹和謝杏芳也是羽毛球球迷津津樂道的冠軍夫妻檔。二〇一四年三月全英公開賽期間，諶龍與王適嫻的戀情被媒體曝光，隨後在優霸盃、世界錦標賽上，每當王適嫻比賽時，轉播鏡頭都會不時地對準場外觀賽的諶龍，兩人的關係得到證實。令人稍感遺憾的是，曾奪得亞運會、全英賽冠軍的王適嫻從未入選中國奧運名單，無法與諶龍一起走上奧運賽場。二〇一六年里約奧運，當諶龍奪取冠軍的那一刻，鏡頭第一時間鎖定了觀眾席上的王適嫻，她早已激動地泣不成聲。雖然王適嫻未能參加奧運，但能在現場見證愛人的奪金瞬間也彌足珍貴。二〇一七年十一月，諶龍與王適嫻在廈門完婚，一年半後兩人擁有了愛情結晶「小咖啡」。將兒子起名為「小咖啡」，是諶龍和王適嫻都喜歡喝咖啡的緣故。諶龍還曾調侃過，希望「小咖啡」的頭別像媽媽那麼大，眼睛別像爸爸那麼小。事實證明，「小咖啡」繼承了父母優良的基因，從小就是一個小帥哥。

與妻兒雲見面甚興奮

出於備戰東京奧運的需要，孩子出生前後，諶龍並沒有在醫院裏待幾天。孩子出生那一刻他才踏進醫院，出生後兩、三天，他又不得不返回訓練場。東奧延期一年，諶龍在國家隊訓練的時間更長了，這也讓他與家人見面的時間更短了。諶龍只能在訓練前後，通過手機視頻與妻子和兒子「雲見面」，看看兒子最近發生的變化。王適嫻發覺諶龍每次見到兒子都會非常興奮，場面好像是網友見面，有着多年不見時的興奮、緊張與侷促。

孩子未來發展不設限

父母都是羽球世界冠軍，這也讓很多人期待他們有着完美羽球基因的孩子，能夠在未來繼承父母的衣缽，成為中國羽球新時代的天王。當然，要實現這一美好祝願為時過早，身為專業運動員的諶龍和王適嫻深知：對羽球的熱愛才是專業運動員能否堅持下去的主要動力。對於孩子的未來，夫妻之間的觀點比較一致，他們不希望孩子像他們中的任何一個人。孩子是一個獨立的個體，應該有自己的目標和夢想。他們最大的希望就是：孩子能夠堅持自己最喜愛的事物，學會獨立、勇敢地面對生活的挑戰。

▲諶龍抱着愛兒時，露出滿足表情。

▲諶龍珍惜與兒子難得的互動時間。

▲諶龍（左）與香港歌星張學友合照。