

扛起國羽的石宇奇



亞運人物
石宇奇

在蘇迪曼盃奉獻驚艷表現後，石宇奇又參加了三站世界羽聯巡迴賽，成績都不太理想。起起伏伏，高峰連着低谷，正如他這幾年的職業生涯。榮譽和挫折帶來的，是身心多維度的成長。展望緊接的杭州亞運，以及通向巴黎的路，國羽頭號男單很清醒，也很堅定。

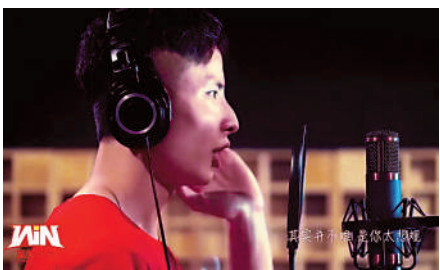


◀石宇奇近年狀態的起伏，都無礙他的爭勝心。

石路崎嶇 愈走愈強



▲石宇奇（後排中）領銜國羽隊奪取今年蘇迪曼盃冠軍。



▲石宇奇曾翻唱《空白格》，並推出MV發布在自己的微博。



▶石宇奇在中國羽壇人氣高企，不時接受雜誌訪問。

▼走訪學校期間，學生們都爭相索取石宇奇的簽名。



承托師弟的磐「石」

▲石宇奇明白作為球隊「大師兄」，除了不斷自強，亦要挺身扶持一班小將。

由於杭州亞運延期一年，比賽時間便包括在巴黎奧運積分賽周期內，因此亞運成績影響奧運資格。巴黎奧運會積分周期將於2023年5月1日開始持續到2024年4月28日，以2024年4月30日的奧運積分排名名單來確定。

羽毛球參賽總名額為172個（男86個，女86個），除常規名額（166個）外，還包括2個主辦國名額和4個額外名額。每個國家或地區協會派出的男女運動員的名額都不得超過8個。



▶單打項目共有38個奧運名額。▶任何國家或地區在雙打中不能有2組以上參賽。

單打

在每個單打項目中，國家或地區協會至少需要兩位球員排在奧運積分前16位，才能獲得兩個滿額參賽名額。共有35個名額，一個東道國名額，兩個額外名額。額外名額將在資格期結束後由三方委員會確定。每個單打項目必須至少兩名來自五大洲協會的運動員，前提是他們的排名在前250名之內。

雙打

在每個雙打項目中，國家或地區協會至少需要兩組球員排在奧運積分前8位，才能獲得兩個滿額參賽名額。每個雙打項目還必須至少有一對來自五大洲協會的運動員，前提是他們的排名在前50名之內。考慮到所有項目的參賽資格，沒有任何國家或地區協會可以在單個項目中派出超過2組以上運動員。

「每個人肯定都希望自己能站在巔峰上，一覽眾山小，但這條路其實非常崎嶇、非常難走。我當然希望能夠達到這個目標（成為像林丹一樣的超級明星），但要一步一步來。」石宇奇說。

早前在巴黎奧運會羽毛球項目首站積分賽蘇迪曼盃上，石宇奇作為核心成員幫助中國隊奪取三連冠。頂着團體賽加主場作戰的巨大壓力，他交出了五戰五捷的成績單。

「我只是做了一些該做的事，隊伍有需要我就上場，把這分拿下，給大家做貢獻。」石宇奇說得云淡風輕。

他印象最深是準決賽跟日本隊的男雙對決，劉雨辰/歐烜屹在大比分1:2落後時上場，決勝局連續挽救4個賽點後反勝，為中國隊扳平大比分，成為國羽最終翻盤的轉折點。「在懸崖邊上，這種比分、這種壓力下能夠扳回來，我覺得再來幾次都不一定能做到。」石宇奇那場球看得比自己上場打還緊張。

決賽夜，頒獎儀式前，歡鬧的人群裏，石宇奇落淚了。一方面是覺得「奪冠不容易」，另一方面，27歲的他也想到，這有可能是自己最後一屆蘇盃，「按照目前的形勢，年輕人在慢慢往上走，我肯定要提前做好這方面的準備」。

他所說的「年輕人」，已經取得一些亮眼成績。今年「00後」李詩灑拿下全英賽男單冠軍，翁泓陽奪得馬來西亞大師賽亞軍。

石宇奇坦言，雖然現在國羽男單整體實力比較弱，但有很多進步空間。「而且我們的心態比較好，是保持一種衝擊對手的心態，所以可能發揮會相對好一些。不過在比賽經驗以及

戰術體系方面，還需要再學習。」
諸龍退後，石宇奇正式扛起國羽男單大旗。在最新的世界排名中，他位列第8，李詩灑、陸光祖、趙俊鵬都在前20，翁泓陽排名第19。「我們的排名整體在往第一梯隊靠。希望咱們男單越來越好，整體實力提高之後，能跟世界一流水平的球員進行更多交流。」石宇奇說。



▲石宇奇（左）十分欣賞陸光祖（右）。



▲石宇奇（左）經常給予一班師弟寶貴意見。

個人層面上，他更需要的則是穩定。「不能太激進地訓練，導致老傷復發。心理上也需要更多調整，不要因為心理波動導致成績起伏。」

這些年他沒少經歷起伏。以青奧會冠軍為起點，石宇奇的排名曾攀升至世界第二，但一直飽受傷病困擾，2019年的左腳踝側副韌帶撕裂更是讓其征戰奧運會的前景蒙上陰影。不過，得益於奧運會延期，2021年石宇奇如願來到東京，但很快止步八強。之後高光時刻降臨，他先是將全運會男單冠軍收入囊中，又在蘇迪曼盃決賽中擊敗日本名將桃田賢鬥，幫助國羽成功冕。然而只過了十多天，湯姆斯盃的退賽風波給他帶來隊裏為期一年的禁賽處罰。

「還是不夠成熟，這也是成長的一部分。現在要吸取之前的教訓，更平穩地處理事情，更冷靜地對待比賽。休息了一段比較長的時間，我覺得對整體心態、身體上，都有很大幫助。學習了一些東西，希望以後能夠避免類似的事情。」石宇奇說。

去年世錦賽石宇奇提前解禁復出，重新站上賽場的他很激動。從教練到家人，感謝的名單列了一長串。奧運會前這段時間，石宇奇希望首先把身體狀態保持好，同時積極提升技術水平，並多與國外選手交流、取長補短。現在談目標還為時過早，他想「先全力以赴把這張入場券拿下」。

比奧運會更近的是杭州亞運會。上一屆石宇奇隨隊拿下男團冠軍，這一次他覺得衛冕之路是「非常艱苦的戰鬥」，因為目前男團整體實力沒有絕對優勢，本土作戰壓

力也不會小，但他相信團隊會有很強的衝擊力和凝聚力。

至於男單，石宇奇分析，現在多名頂尖球員實力相當，從世界排名是看不出什麼的，最重要的是臨場發揮，要看心理素質。

「競技體育就是一筐雞蛋往牆上砸，能有一個完整的留下來都很難。這是一個非常艱苦的挑戰。但是有這麼多人鼓勵我，我會一往無前地走下去。」他說。



▲石宇奇（左）在康復期間，耐心地接受物理治療。



▲石宇奇對訓練一絲不苟，希望盡快提升技術水平。