

# 2023賽季大豐收 屢摘大賽錦標

# 李詩灃成國羽男單領軍主將



羽壇新勢力  
系列 1

2023年的世界體壇賽事已到尾聲階段，但11月的羽毛球比賽並未停歇。德國公開賽、韓國大師賽、日本大師賽、中國大師賽等國際賽仍在如火如荼地進行。各路羽球精英不僅在為下個月的年終總決賽參賽資格爭取積分，更是到了衝刺巴黎奧運會積分的關鍵時期。如果用一個詞來形容2023年的世界羽壇，那就是「新王加冕」，各個單項上原有秩序逐漸被打破，一批新生力量成為賽場主角，今年連奪全英公開賽、美國公開賽和杭州亞運會男單冠軍的中國「00後」小將李詩灃，便是羽壇新勢力中最具代表性的一人。

大公報特約記者  
史玄之

2023年，國羽男單呈現出一股復甦勢頭，除了石宇奇仍保持一定競爭力外，李詩灃、翁泓陽等年輕選手的湧現，讓人看到了國羽男單光明的未來。出生於江西南昌的李詩灃，就是這批年輕選手中成績最為亮眼的一位。經歷了全英公開賽、蘇迪曼盃、亞運等大賽的磨練，李詩灃憑着自己出色的成績和年輕球員身上的朝氣，已經逐漸成為國羽男單新時代的領軍人物。

## 從小展示非凡柔韌性

身高1米82的李詩灃場上移動靈活，身輕如燕的特點與他良好的柔韌性不無關係，這要歸功於小時候父親對他身體質素的強化訓練。李詩灃的父親李順輝，是南昌市第一醫院心血管科的一名主任醫師，他在大學時期酷愛羽毛球、排球等體育運動，李詩灃身上無疑遺傳了他的運動基因。

在父親的帶動和要求下，李詩灃4歲時學習民族舞，5歲時練習跆拳道，6歲時開始接受羽毛球訓練。從小打下的身體素質基礎，讓李詩灃擁有出眾的身體柔韌性和協調性，僅兩天便學會了雙搖跳繩，在腿部力量和敏捷性測試上名列前茅，加上身高手長上的優勢，讓他具備了從事羽毛球運動的先天素質。

## 青奧會登頂一鳴驚人

先天條件出眾的李詩灃，在青年時期的羽球之路一帆風順。練習羽毛球僅3年就進入江西省隊，3年之後進入了曾培養出林丹、李雪芮等奧運冠軍的八一羽毛球隊。又過了兩年，李詩灃成功入選國家青年羽毛球隊，2018年李詩灃升入國家羽毛球一隊，並參加同年在阿根廷布宜諾斯艾利斯舉行的第3屆青奧會。在男單決賽上，李詩灃以局數2：0擊敗印度選手拉克什亞，獲得冠軍，李詩灃的名字也首次真正進入人們關注的視線之中。

在人才濟濟、競爭激烈的國家隊中，李詩灃成長的每一步都沉穩、扎實。2021年，李詩灃首次代表國家隊參加湯姆斯盃團體賽，初出茅廬的他表現出色，接連戰勝常山幹太、昆拉武特等名將，幫助國家隊最終奪取亞軍。

經過了2022賽季世界羽壇各項大賽的磨練，李詩灃在2023賽季迎來了爆發。今年全英公開賽上，賽前並非大熱的他一路連勝伍家朗、趙軍鵬、黃志勇、安東森等名將，並在決賽中完勝隊友石宇奇奪得冠軍，這是他職業生涯中首次獲得超級1000公開賽冠軍。在杭州亞運羽毛球男團決賽中，國家隊一度大比分0：2落後印度，擔任第2單打的李詩灃在絕境中顯示出了超出年齡的冷靜與智慧，最終擊敗曾排名世界第1的印度名將斯里坎特，成為中國男隊決賽逆風翻盤的最大功臣。隨後在男單項目上，李詩灃又一路連勝西本拳太、金廷、普蘭諾伊、石宇奇等名將，以未失一局的驕人成績奪得了分量極重的亞運男單冠軍，成為新世紀以來繼林丹之後，第2位獲得亞運男單冠軍的中國選手。



▲石宇奇（左）與李詩灃（右），是國羽男單的主力球員。

►李詩灃經歷了多個大賽的磨練。

## 李詩灃 小檔案

►李詩灃身高手長，具備羽毛球運動的先天素質。



出生日期  
2000年1月9日

出生地  
江西南昌

身高  
1米82

►李詩灃在2018年的第3屆青奧會摘金。



▲李詩灃奪得杭州亞運會男單冠軍後，興奮慶祝。

## 主要獎項

- 2018年 青奧會羽毛球男單冠軍
- 2023年 全英羽毛球賽男單冠軍
- 2023年 蘇迪曼盃混合團體賽冠軍
- 2023年 亞運羽毛球男單、男團冠軍

## 勤奮踏實 頭腦冷靜

**大將之風** 李詩灃成績的節節攀升並非偶然，沉穩踏實的訓練和比賽作風頑強、理性冷靜的頭腦、低調不張揚的性格，成為他成績飛躍背後的主要原因。

## 教練口中的「乖乖仔」

從小到大，李詩灃一直是教練口中的「乖乖仔」，聽話、勤奮、踏實是他留給教練的深刻印象。南昌市體校羽毛球隊的教練段國相，很早就發現了李詩灃「聽話肯練」的特點。在南昌酷熱難耐的三伏天氣裏，在一撥小孩中只有李詩灃能夠保質保量地按照教練的指示練習，即使熱得光着膀子他也堅持訓練。這說明李詩灃從小就有着超出同齡人的忍耐力，這種聽話、踏實、堅韌的性格一直延續到他在國家隊的訓練中。帶過李詩灃的教練都認為，這名選手有着非常積極的訓練態度，雖然他的技術並沒有太多華麗出彩之處，但扎實的訓練讓他擁有很好的訓練基礎和充沛的體能，這也是他能在比賽中後發制人的關鍵所在。

沉穩、冷靜、理性是比賽場上李詩灃留給觀眾的最大印象。對手很難從他的臉上捕捉到他的心理變化，很難猜測他的內心想法。杭州亞運會羽毛球男團決賽上，國家隊連輸兩場後，作為第2單打陣上的李詩灃背負巨大的壓力。男團決賽當天正逢中國的國慶節，上午的女團決賽國家隊完敗韓國拍下，如果男團再次慘敗，全隊上下將會遭遇空前的輿論和心理壓力，對後面的單項比賽非常不利。

當全隊的壓力都轉移到李詩灃肩上的時候，場上的他雖然緊張但卻能很好地控制自己的情緒。與斯里坎特的首局比賽，對方一度先拿到局點，但李詩灃巧妙地通過換球、繫鞋帶、擦汗等方式打亂對手節奏，遏制對手的「囂張」氣焰，這些比賽策略的使用也說明在危急時刻，李詩灃依然能夠保持清醒、冷靜的頭腦，這種大將之風在年輕選手中實屬罕見。

勤奮踏實的李詩灃堅信厚積而薄發的力量。他的成長之路並不像一些選手在取得一次優異成

績後如流星般滑落，他的每一步都扎實、平穩，從青年比賽到國家隊比賽，從公開賽、預選賽打起，到一步步突破從未戰勝的對手，李詩灃的成長與進步水到渠成，讓教練對他的未來之路更有信心。隨着他比賽經驗進一步豐富，各項技術進一步精進，李詩灃還會創造更多好成績。



▲李詩灃今年成績飛躍。

## 進攻打法有待改善

**精益求精** 截至2023年丹麥羽毛球公開賽後，李詩灃的巴黎奧運會積分位列世界前五，很有可能代表國家隊參加明年的奧運。如成功入選中國羽毛球隊的奧運名單，李詩灃將開啟自己的首次奧運之旅。

進攻效率是羽毛球男單比賽的關鍵。雖然多拍拉吊突擊是目前男單項目上的主流打法，但如沒有進攻得分的利器很難打到最後。近些年李詩灃成績的提升，很大程度上得益於他進攻比例的提升。李詩灃球風穩健，多拍拉吊相持是他的主要打法特點，但在進攻威脅和進攻手段上較之安賽龍、金廷、駱建佑等世界一流選手還有差距。經過一段時間的系統訓練，李詩灃的上肢力量有了明顯增強，正手位一步蹬跳的能力有所提高，但其進攻手段還是以劈殺為主，大力重殺的力度和速度仍有不足。

成績波動較大也是李詩灃亟需解決的一大問題。今年他曾奪得全英公開賽和杭州亞運會兩項大賽冠軍，但在這兩項比賽之後的瑞士公開賽和

丹麥公開賽上，他都遭遇「一輪遊」。這兩次「一輪遊」雖有大賽後身體狀態欠佳等客觀原因的影響，但這為他備戰巴黎奧運敲響了警鐘。在當今競爭激烈、選手之間差距很小的羽毛球男單賽場，一場比賽的準備不足和小小疏忽就會改變結局。如何能夠在比賽中迅速進入狀態，避免在前兩圈意外出局，這是李詩灃必須面對的問題。

## 擺正心態奧運可爭獎牌

能夠奪得全英賽和亞運兩大賽事的男單冠軍，這說明李詩灃已擁有在奧運等世界大賽上奪取獎牌甚至是問鼎冠軍的實力。然而，有實力並不等於有把握，今年世界羽壇男單項目呈現出群雄逐鹿的混亂局面，東京奧運冠軍丹麥選手安賽龍、新科世界錦標賽冠軍泰國人昆拉武特、印尼名將金廷、新加坡首位世界冠軍駱建佑等選手，都是李詩灃在大賽上面對的主要對手。如果能夠擺正心態，充分地發揮自身水平，首次參加奧運的李詩灃將是獎牌的有力爭奪者。



▲李詩灃今年初勇奪全英賽男單冠軍。