

全能型選手 球風實而不華

# 安洗瑩勝率達92%成績卓越



羽壇新勢力  
系列②

如果要評選2023年世界羽壇的最有價值球員，韓國女將安洗瑩毫無懸念地當選。儘管杭州亞運會後，安洗瑩因右膝肌腱撕裂缺席10月份多站公開賽，但她仍佔據世界排名和奧運積分榜首位置。安洗瑩在今年參加的14站單項比賽中，奪得10站冠軍、3站亞軍和1站季軍，在參加的68場比賽中

僅負5場，勝率高達92%。如此表現，意味着安洗瑩只要在未來半年內再參加1站高級別的奧運積分賽，並打入8強，就可鎖定巴黎奧運積分賽榜首的位置。新世紀以來，世界羽壇女單還從未有過人達到安洗瑩如此之高的勝率，當今世界羽壇天后之稱名副其實。

大公报特約記者  
史玄之

安洗瑩  
韓國女羽球選手



安洗瑩  
小檔案



▲世界四位頂尖女羽球選手（右起）陳雨菲、山口茜、戴資穎及安洗瑩。

出生日期

2002年2月5日

出生地

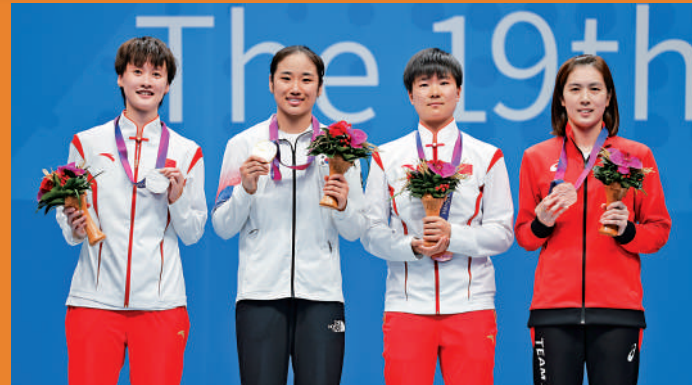
韓國光州

身高

1米70

技術特點

核心力量強，技術全面，移動步伐出色



▲安洗瑩（左二）在杭州亞運會奪得女子單打金牌。

主要獎項

2021年

世界羽聯巡迴賽總決賽女單冠軍

2023年

世界羽球錦標賽女單冠軍

2023年

亞運會羽毛球女單冠軍

## 體能力量素質比肩男選手

體力充沛

安洗瑩之所以能成為羽球賽場上的「全能戰士」，根本原因是她擁有超出其他現役女球員的核心力量素質。球場上她移動輕盈省力，每一次步伐移動都能保持相對穩定身體重心，這得益於她擁有出色的核心力量。羽毛球是一項技術和體能兼備的項目，沒有出色核心力量素質，球員很難在比賽中充分發揮自己技術水平。因此，在核心力量素質的訓練，安洗瑩顯然走在了世界羽毛球女單球員的前列。

比賽策略運用得宜

得益於出色核心力量素質，安洗瑩有着比肩優秀男球員的步伐能力和水平。比賽中，她步伐乾淨、省力，既沒有其他女選手腳下頻繁的小碎步，也沒有像其他女選手一樣在擊球後迅速回到球場中央。能力超強的安洗瑩擁有迅速覆蓋球場各個角落接球的能力，即便對手對她四個角進行來回調動，她也能憑藉着自己能力輕鬆回球，全

場無死角的說法正來源於此。正因為安洗瑩擁有很大的球場覆蓋面，與她隔網相對的對手總是希望將球回到更刁鑽、更貼近邊線、底線的位置，這造成了對手很多不必要的失誤。

安洗瑩的體能儲備一直是她最大優勢，她在球場上擁有90-100分鐘高速折返奔跑能力，充沛體能讓她能夠始終保持速度上優勢，在場上創造主動進攻機會。安洗瑩常用的比賽策略是：開局與對手拉鋸，消耗對手體能，而到了第一局的間歇後，她便會根據比分情況主動選擇不同節奏。一旦比賽到了關鍵時刻，她能突然加速，讓早已疲於奔命的對手徹底喪失追趕她的信心。

杭州亞運會女單決賽上，安洗瑩在第一局比賽中出現右膝肌腱撕裂問題，這在很大程度上影響了她後場進攻，但她仍然可以憑藉自己穩定、高質量的回球、出色的速度和充沛的體能消耗陳雨菲的體能，直至決勝局陳雨菲因體能不足抽筋後，安洗瑩迅速拿下比賽，比賽始終處於安洗瑩掌控的節奏之中。



▲安洗瑩有着比肩男選手的步伐能力和水平。



▲安洗瑩（左）在杭州亞運會女單決賽第一局比賽中出現右膝肌腱撕裂問題。

## 傷病或成奪奧運冠軍絆腳石

未達巔峰

毫無疑問，當今世界女子羽壇已經進入了「安洗瑩時代」。山口茜、陳雨菲、戴資穎等其他三位世界名將因年齡增大、傷病增多等問題均導致自身狀態下滑，而其他女單選手在身體條件、大賽經驗和技術實力上與安洗瑩相比仍有較大差距。因此，在短期內很難有選手能夠真正在實力上超越安洗瑩。可以預見的是，如果安洗瑩自身不出現問題，在未來的兩、三年內她將是世界女子羽壇最有競爭力的單打球員。即便目前戰績顯赫，但安洗瑩仍認為自己的巔峰期尚未到來，這也說明她還有更大抱負，希望自己的巔峰期能夠維持更長時間。

期望獲大滿貫成就

展望巴黎奧運會羽毛球比賽的走勢，在全部5個項目中，女子單打冠軍誰屬懸念最小，安洗瑩無疑是巴黎奧運會羽毛球女單冠軍的最大熱門。

巴黎奧運會將是安洗瑩第二次奧運之旅，東京奧運會上安洗瑩一路殺進8強，但在8強以兩局接近的比分負於最後冠軍陳雨菲。如今技術與心理日臻成熟且擁有豐富大賽經驗的安洗瑩，將有充足的信心衝擊奧運冠軍。若安洗瑩如願在巴黎奧運會奪冠，她將成為擁有奧運會、世錦賽、亞運會、年終總決賽冠軍的「大滿貫選手」。

但是，傷病很有可能成為影響安洗瑩奧運冠軍之路的重要因素。杭州亞運會結束後，安洗瑩進行了全面的身體檢查，結果她的右膝被診斷為肌腱撕裂和髓膜炎，至少將休息兩周，並將進行五至六周的康復訓練，這讓她缺席了丹麥、法國等多站高級別公開賽。雖然，這一傷病不會對安洗瑩的職業生涯構成嚴重影響，也不影響她的世界排名和奧運積分排名，但在世界羽壇密集的賽程下，安洗瑩等頂尖選手如何保持健康的體能，是其能否延續自身狀態、通向巴黎奧運之路的關鍵。



▲安洗瑩曾在東京奧運8強以兩局接近的比分負於最後冠軍陳雨菲。



冠  
安洗瑩在今年世錦賽女單摘

An Se Young wins Korea's first ever women's singles gold.

ACHIEVEMENT



▲安洗瑩贏波後誇張的慶祝方式或許不是很多人會接受。