

調整休息再上征途 石宇奇為夢想繼續戰鬥 新奧運周期展良好狀態

石宇奇小檔案

出生日期：1996年2月28日
出生地：江蘇省南通市
運動項目：羽毛球
主要獎項：3屆蘇迪曼盃冠軍
2屆湯姆斯盃冠軍

▼石宇奇(右)上月贏得馬來西亞公開賽男單冠軍。

國羽亞錦賽系列②

1月12日，在2025年世界羽聯超級1000馬來西亞羽毛球公開賽上，中國選手石宇奇僅用時39分鐘就直落兩局擊敗丹麥名將安東森，奪得男單冠軍，加上去年年底的總決賽冠軍，他已在兩項高級別公開賽上「背靠背」奪冠。石宇奇通過一次又一次的勝利，逐漸走出巴黎奧運會失利的陰影，在新奧運周期繼續為實現夢想而戰鬥。

大公報特約記者 史玄之

2024年對於石宇奇而言是五味雜陳的一年。年終世界排名第一，世界羽聯年度最佳男單球員，全年6次闖入超級賽決賽5次奪冠，亮眼的成績單說明這是石宇奇職業生涯中最成功的一年。然而，在石宇奇乃至中國羽毛球隊最為看重的巴黎奧運會上，他卻意外無緣四強，這無疑是2024年最大的遺憾。

巴黎奧運會前，世界排名第一的石宇奇是奧運會男單金牌的最大熱門。這一預測並非沒有根據，在奧運會前舉行的新加坡、印尼兩站超級賽上，石宇奇均奪得冠軍，再加上他的最大對手安賽龍奧運會前因傷多次高掛免戰牌，石宇奇的奧運金牌看似唾手可得。然而，出乎所有人意料，巴黎奧運會8強賽上，面對幾個月前在同一場地剛剛戰勝過的泰國名將昆拉武特，石宇奇全場如同夢遊一般，兩局以12:21和10:21的懸殊比分慘敗，第二次奧運之旅依舊止步八強。

奧運會後一度心灰意冷

巴黎奧運會止步八強後，在場外接受記者採訪時，石宇奇哭得像個孩子，「沒想到」、「不知道」成了他表達的常用語。此刻的石宇奇滿臉疑惑，他甚至不知道究竟那場比賽發生了什麼。究竟是賽前準備不充分還是對手發揮超出他的預料？還未等他找到失利的原因，他的巴黎奧運冠軍夢想就此終結。奧運會後石宇奇雖為了積分參加了日本、韓國、中國公開賽，但這幾站表現出來的精神狀態並不好，顯然他還沒有走出巴黎奧運會失利的陰影，而且有了退役的打算。

在去年中國公開賽結束後，石宇奇向中國羽毛球隊申請放假調整休息。一段時間的休息，讓他的身心狀態有了一定的恢復，緊繃一年的神經得到了徹底的放鬆。恰逢此時中國代表團巴黎奧運會報告會在人民大會堂召開，因參賽錯過了奧運總結會的石宇奇參加了此次報告會，現場聆聽了黃雨婷、馬龍、曹緣、張雨霏、潘展樂等奧運冠軍的報告。這次報告會對石宇奇的觸動很大，幾位奧運冠軍頗為坎坷的職業生涯讓石宇奇找到了共鳴，而奧運冠軍骨子裏的韌勁和鬥志更讓石宇奇找到了自己與奧運冠軍的差距。

要想成為奧運冠軍，必須先煉造為一個鬥士，只有毫無保留付出才有可能換來最終勝利的一刻。石宇奇並未就此退役，他重燃鬥志投入隨後的冬訓之中，並在年底杭州舉行的總決賽上奪冠，為2024年畫了一個完滿的句號。

►中國羽毛球名將石宇奇。



先打好大賽

不預設終極目標

集中精力

石宇奇雖身為世界第一，但考慮他今年已經接近30歲，在與國家隊教練組溝通後，石宇奇決定本周期並不設定終極目標，而是走一步看一步，先把2025年的蘇迪曼盃、世錦賽和全運會三大賽打好，再根據自己身體情況和比賽成績決定是否要參加2026年的比賽。

本賽季石宇奇的主要目標除了幫助中國隊衛冕蘇迪曼盃冠軍外，他還希望在8月底巴黎舉行的羽毛球世錦賽上衝擊男單冠軍。目前石宇奇雖世界排名第一，但他還從未有一個單項世界冠軍頭銜，最好成績僅是2018年世錦賽男單亞軍。2025年羽毛球世錦賽是洛杉磯奧運周期的首次單項世錦賽，石宇奇除了要面對安賽龍、喬納坦、

昆拉武特、金廷、奈良岡功大、安東森等老對手的挑戰外，也須迎戰以法國小將拉尼爾為代表的新一代選手的衝擊，奪冠之路並不平坦。

至於三年之後的洛杉磯奧運會，石宇奇並沒有太多考慮和計劃。如果真正踏上洛杉磯奧運會的賽場，屆時32歲的石宇奇早已過了體能巔峰期。此外，身體狀態的保持和與傷病的較量，也是決定他能否始終在世界高水平球員行列中立足的關鍵。為了避免頻繁參賽而造成的不必要傷病，今年石宇奇的參賽頻率有所減少，年初在獲得超級1000馬來西亞公開賽冠軍後，他退出了隨後開戰的超級750印度公開賽，並把下一階段的訓練重點對準3月中旬開始的超級1000全英公開賽上。預計今年石宇奇會將主要精力放在蘇迪曼盃、世錦賽、全運會和四站超級1000公開賽上，通過以賽代練的方式保持狀態和體能，為真正的大賽積攢能量。



▲石宇奇希望爭取參加2028年洛杉磯奧運會。

1 東京奧運會前遭遇意外傷病

在東京奧運會前，石宇奇成為國家隊重點打造的核心球員。1米84的身高、犀利的頭頂劈殺、細膩的網前手感，石宇奇擁有成為超一流球員的天賦和潛質，被視為未來世界男子羽壇的領軍人物。

2019年蘇迪曼盃決賽和年終總決賽男單決賽，石宇奇兩次擊敗當時排名世界第一的日本人桃田賢斗。然而，命運似乎有意捉弄這位天賦異稟的中國小伙，就在東京奧運會計劃開始前一個多月的印尼羽毛球超級賽上，石宇奇因崙腳導致韌帶撕裂。隨後，他回京接受手術治療，東京奧運會雖因全球疫情推遲一年舉行，但留給石宇奇的康復時間仍不足夠。他拖着還未痊癒的身體和冰冷的手感出征東京奧運會，最終負於安賽龍無緣四強。

2 湯盃賽點退賽被禁賽一年

東京奧運會後的湯姆斯盃團體賽上，石宇奇再次與桃田賢斗對決，受到腳傷困擾的石宇奇始終無法在場上自如移動，但由於這場比賽是象徵團隊榮譽的團體賽，教練不允許他隨意放棄。在第二局桃田賢斗大比分領先並拿到賽點的時候，石宇奇突然個人宣布退賽。作為男隊一號單打，在團體賽對方賽點時退賽，再加上隨後他在社交媒體上的無理智言論，讓中國羽協最終決定對石宇奇實行「禁賽一年」的處罰。

3 巴黎奧運失利難以釋懷

禁賽期滿後，石宇奇雖然意識到自己思想、行為的錯誤，每場比賽都拼盡全力，戰鬥到底，但一年的禁賽期讓他的排名已跌出世界前二十。為了提高積分排名，石宇奇開啟了「流浪地球」的參賽模式，輾轉世界各地參加各個級別的賽事。終於通過兩年不懈的努力，石宇奇在巴黎奧運會開賽前，世界排名來到第一，以一號種子的身份參加巴黎奧運會。然而，面對2023年世錦賽男單冠軍泰國人昆拉武特的挑戰，石宇奇賽前的困難準備明顯不足，最終兩局完敗。這場一邊倒的失利，讓石宇奇三年的努力化為泡影，奧運冠軍離他看似唾手可得卻又遙不可及，這場失利成為他職業生涯中難以真正釋懷的苦澀回憶。



▲石宇奇榮膺世界羽聯2024年度最佳男單球員。

羽球成長路上的三大挫折

白禮頓英足盃挑戰車路士

【大公報訊】英格蘭足總盃第四圈明晨其中一場全英超對壘，由白禮頓主場抗擊車路士。鑒於面對同級對手且需作客，估計客軍主帥馬利斯卡很可能派主力陣容出擊，但以近期又變得飄忽的表現，未必可在法定時間贏波，值得「讓球主客和」白禮頓[+1]的讓主。(NOW652台明晨4時直播)



▲車路士(藍衣)與白禮頓本屆第二度交鋒。

車路士在之前聯賽盃、歐協聯以至上一圈足總盃主場大勝乙組摩甘比都是「面目全非」，但足總盃畢竟有一定重要性，車路士斷不會掉以輕心，唯一變數是碰巧下仗雙方又在英超相逢，同樣作客的車路士或者留有一手。在尼高拉斯積遜有傷之下，車路士或以尼干古掛帥，其餘主力如高爾彭馬、安素費南迪斯等，當中多人也應會亮相。白禮頓持續受大量傷兵問題困擾下成績平平，但若該球隊發揮理想而對手又走樣的話，仍然是有力一戰。

曼城遇弱旅博上盤

曼城會先於今晚作客甲組奧連特，雖然曼城有下周中主場門皇家馬德里的後顧，但二線人腳仍力足輕取主隊，「讓球」曼城要讓兩球/兩球半仍可買上盤。(NOW651台今晚8時15分直播)



▲白禮頓翼鋒三笥薰(右)近況不俗。

另外，利物浦憑加普、穆罕默德沙拿、蘇保斯拉爾和華基爾雲迪積克各建一功，在昨晨英格蘭聯賽盃4強次回合主場大破普斯迪高古掌帥後首次單場未有中目標射門的熱刺4:0，總成績反勝4:1入決賽，下月16日與紐卡素爭標。

馬德里打吡和味濃

【大公報訊】西甲明晨上演馬德里市打吡兼榜首大戰好戲，由皇家馬德里主場迎撼僅落後1分居次席的馬德里體育會，一對法國國家隊前隊友、基利安麥巴比與基沙文，兩人暫時亦是球隊今季聯賽神射手，必施展渾身解數助球隊盡取3分。

近3場聯賽入5球的麥巴比，暫時亦以15球膺球隊西甲入球王，但首循環作客打和馬體會1:1之役，他因肌肉問題缺陣而未能與基沙文交鋒，上場西班牙盃休戰後，今仗勢必聯同祖迪比寧成、卡馬夏、盧卡斯華斯基斯、雲尼斯奧斯祖利亞等主力復任正選。不過中堅魯迪格將因傷缺陣至少兩周，近月從預備組提拔的21歲小將魯爾阿辛斯奧就要擔當重任，夥拍曹亞文尼扼守後防中路，既為今仗，也為稍後歐聯附兩門曼城備戰。

暫入8球的基沙文，與阿歷山大索洛夫並列馬體會暫時聯賽神射手。2022年世界盃後洛里斯退役，法國隊主帥迪甘斯把隊長臂章交予麥巴比，令基沙文非常失落，直至去年9月終宣佈退出國家隊，偏偏之後卻鬧出麥巴比「詐傷避役」，基沙文自然想在場上堂堂正正「指導」麥巴比。

馬德里雙雄近期都處於高水平，各有千秋可敵「主客和」的和。(NOW632台明晨4時直播)