



王祉怡奪冠 曾兩勝安洗瑩

### 國羽蘇迪曼盃系列 2

3月16日，在英國伯明翰落幕的全英羽毛球超級1000公開賽上，國家隊球手王祉怡在先勝一局的情況下，被世界排名第1位、韓國的安洗瑩連扳兩局，屈居亞軍。儘管未能奪得自己的第一座全英賽冠軍獎盃，但王祉怡在這場比賽中的表現讓人欣喜。王祉怡牛皮糖式的多拍相持能力，讓以體能儲備充沛著稱的安洗瑩疲於奔命，國羽女單組也在多年之後終於看到了真正突破安洗瑩強勢的希望。

大公報特約記者 史玄之

►王祉怡現時世界排名第2位。



王祉怡  
小檔案

出生日期：2000年4月29日  
出生地：湖北省荊州市  
身高：1米71  
世界排名：第2位  
主要獎項：

- 2022年、2024年亞錦賽女單冠軍
- 2024年世巡賽總決賽女單冠軍



▲王祉怡曾兩奪亞錦賽女單金牌。

**走出低谷** 王祉怡並不是媒體口中的「天才少女」，無論是身高、移動速度、身體力量還是手上技術，她都不具備天生的優勢。2018年，王祉怡進入國家隊以來，其最多算中國女單在陳雨菲、何冰嬌之後的「第三單打」，但一步一個腳印地努力，讓王祉怡逐漸看到了拚搏盡頭的曙光。

2022年對於王祉怡來說是五味雜陳的一年。在當年4月舉行的亞洲錦標賽上，王祉怡在決賽中力克日本名將山口茜，出人意料地奪得女單冠軍，媒體驚呼在陳雨菲後中國女單又迎來一位世界頂尖球員。然而，這次意外的勝利似乎是王祉怡職業生涯第一個大挫折的伏筆。在5月舉行的優霸盃女團決賽上，中、韓兩隊戰至決勝場，王祉怡迎戰名不見經傳的韓國小將沈有振。原本被外界一致看好的新科亞錦賽冠軍王祉怡發揮失常，場面非常被動，陷入對手的節奏中難以擺脫，這場失利讓中國女隊丟失了保存10年之久的優霸盃，也讓王祉怡在賽後成為外界「千夫所指」的批評對象。優霸盃的失利幾乎擊潰了她的全部信心，之後便陷入了長時間的低谷之中。

優霸盃後的一年裏，王祉怡始終沒有擺脫失利的陰影，眼中少了年輕小將的銳氣，步伐也比之前更加沉重，甚至出現了自我懷疑。直到2024年初，在教練員的開導和自己的調整下，王祉怡逐漸走出了一年半前的陰影，在優霸盃失利後首奪公開賽冠軍。可惜王祉怡的「醒悟」為時過晚，此時奧運會積分賽已經過去一半，她的奧運積分不僅落後於陳雨菲和何冰嬌，還落後於韓悅，只排在隊內第4位，提前錯失了巴黎奧運的參賽資格。

#### 隊友眼中的「王鐵牛」

正當人們認為錯過巴黎奧運的王祉怡有可能一蹶不振之時，性格堅韌的她並沒有放棄追逐奧運金牌的夢想，她安下心來從訓練的一點一滴做起。隊友們喜歡稱王祉怡為「王鐵牛」，這個外號是對她體能訓練認真程度的狂讚。王祉怡的先天力量並不出色，但她發現出色的身體素質是韓國名將安洗瑩屢創佳績的基礎，體能訓練也就成為王祉怡訓練的重點。經過一段時間的體能訓練，王祉怡如今的核心力量比兩年前有明顯提升。正是得益於體能力的支撐，王祉怡場上的整體速度比之前上了一個階梯，成為她與頂尖球員相抗衡的重要砝碼。

## 抗衡勁敵妙法 提升體能速度

在世界羽聯

公布的最新一期世界排名上，王祉怡僅次於安洗瑩，成為國羽女單世界排名最高的選手。王祉怡世界排名上升至第2，除了有陳雨菲、山口茜、戴資穎等名將在奧運會後一段時間內淡出賽場的因，更重要的是王祉怡逐漸找到了一套適合自己的打法，通過一次次比賽的鍛煉，逐漸成長為新時期國羽女隊的「新一單」。

#### 打法體系成熟增實力

2024賽季是王祉怡成績突飛猛進的一個賽季。從1月的印尼大師賽奪冠打破長達21個月的「冠軍荒」開始，王祉怡在亞洲錦標賽、馬來西亞大師賽、中國公開賽、丹麥公開賽和年終總決賽上奪冠，爆發性地全年斬獲6項冠軍。特別是首次在中國公開賽和年終總決賽兩項高級別比賽中奪冠，證明了她的實力。通過比賽的磨煉，王祉怡逐漸形成了自己相對成熟的打法體系，在原先以四方球拉吊為主的打法體系中，增加了頭頂劈殺和劈吊，豐富了得分手段，比賽的主動性明顯提升。

於去年豪奪6冠的道路上，王祉怡在丹麥公開賽決賽和年終總決賽上曾兩次「零封」安洗瑩，這是巴黎奧運後國羽女單組取得的兩次重要突破。客觀來說，安洗瑩在這兩場

與去年奧運後處在狀態調整期不同，今年安洗瑩的狀態明顯回升，連奪馬來西亞、印度、奧爾良、全英4站比賽冠軍，豪取驚人的20連勝。全英賽決賽上，安洗瑩再次對壘王祉怡，這次交鋒是兩人真正實力的對抗。整場比賽扣人心弦，共耗時95分鐘，堪稱女單史上罕見的馬拉松對決。王祉怡先勝一局，並在第2局後半局比分領先。比賽上可以看出，一向以體能好著稱的安洗瑩罕見地出現了體能極點，多次救球後倒地不起。

#### 全英賽力拚屈居亞軍

在局面不利的情況下，安洗瑩利用更豐富的經驗，主動發起進攻，減少比賽的相持拍數，反而造成王祉怡更多的失誤。王祉怡最終被逆轉的主要原因，還是自身沒有把握住關鍵球的機會，在比賽經驗和霸氣上與安洗瑩還有一定的差距。儘管如此，無論從比賽的場面還是最終的比分來看，王祉怡的這場失利給她自己、國羽女單組帶來了信心，通過一次次嘗試和摸索，逐漸找到了突破安洗瑩的辦法。



▲王祉怡（左）在全英賽頒獎儀式後，與安洗瑩合照。



▲王祉怡去年奪得年終總決賽冠軍。

## 蘇盃肩負重任 迎來關鍵硬仗

首擔大旗

由於奧運會冠軍陳雨菲恢復系統訓練時間較短，目前在狀態和能力上還與世界頂尖球員尚存一些差距，王祉怡將被教練委以重任，成為中國女單在蘇迪曼盃上的頭號選擇。對比目前世界羽壇各支列強頭號女單球手的實力，除了安洗瑩外，王祉怡對陣其他選手都佔據上風，很有機會為國家隊奪得關鍵一分。

如果中、韓兩隊在蘇盃決賽上相遇，王祉怡與安洗瑩的再度對決將會吸引很多人的眼球。女單這分是韓國人計劃內的一分，如果王祉怡能夠擊敗安洗瑩，將讓勝利的天平傾向國家隊一邊。王祉怡目前具備與安洗瑩抗衡的技戰術實力，她的多拍相持能力甚至要

強於安洗瑩。王祉怡與安洗瑩的主要差距在於絕對進攻能力的差距，安洗瑩是以多拍拉吊突擊為打法特點的球員，但在比分焦灼或遲遲打不開局面的情況下，安洗瑩也具備一定的後場下壓能力，這種臨場比賽策略和比賽節奏的變化，恰恰是目前王祉怡所欠缺的方面。如何能夠變化在對手前面，通過豐富的球路變化限制安洗瑩的進攻，成為王祉怡能否在蘇盃上擊敗安洗瑩的關鍵因素。

本屆蘇盃的表現對於王祉怡的未來發展非常重要，若能在關鍵的場次中登場並取勝，她很有可能突破心理的那層窗戶紙，於之後的比賽中能夠更加堅定地使用技戰術。

►王祉怡極具潛質。



# 跳水世盃瓜達拉哈拉站 國家隊混合團體奪金

【大公報訊】據新華社報道：2025年世界泳聯跳水世界盃瓜達拉哈拉站4日迎來第二個比賽日，中國隊奪得混合團體金牌。

這是本站世界盃決出的首枚金牌。陳芋汐、陳藝文、王宗源、程子龍組成的中國隊以489.10分奪冠，意大利隊和德國隊分獲第二、三名。



▲陳芋汐、陳藝文、王宗源、程子龍（從左到右）在頒獎儀式後合影留念。

賽後，陳藝文接受採訪時說：「混合團體對我們來說一直是比較輕鬆的項目，大家心態比較放鬆，挺享受這場比賽。」

#### 陳藝文陳佳闖女子3米板決賽

王宗源則對自己的表現有些不滿意。「今天的混合團體比賽可能是我有史以來發揮最差的一次，可能思想沒有放開。所以今天的比賽是靠我的隊友，我也相信他們能把分數追回來。」

程子龍是首次參加世界盃。他說：「這是我第一次比世界大賽，參加這個團體決賽很興奮、很緊張，比賽中我努力克制緊張的心態，也相信自己能夠做得很好。」

陳芋汐說：「我今天跳了兩個昨天失誤的動作，能跳成這樣還是比較滿意。」

當日進行的兩個單項預賽中，陳藝文、陳佳發揮穩定，以前兩名的成績晉級女子3米板決賽；程子龍、朱子鋒在男子10米台預賽中分列第二、第三，晉級決賽。

5日，陳芋汐、全紅嬋將在女子10米台決賽中上演「巔峰對決」。



▲陳芋汐（左）與程子龍在比賽中。

►王宗源在比賽中。



新華社

新華社