

## 中国羽毛球队时隔十年夺得世锦赛男单冠军

## 石宇奇 “鸡蛋壳”成“金刚石”



巴黎阿迪达斯体育馆聚光灯下，29岁的石宇奇双膝跪地，泪洒赛场。他以2比1力克泰国名将昆拉武特，首夺羽毛球世锦赛男单冠军。这也是中国羽毛球队时隔十年再度捧起这座象征男子单打最高荣誉的奖杯，上一回，还要追溯到2015年谌龙登顶之时。石宇奇的世界冠军既是他个人的里程碑，也为国羽男单注入了强心剂，更激励了陆光祖、李诗沣等新一代男单选手。原奥运冠军林丹、谌龙等纷纷通过社交媒体致敬石宇奇，肯定其历史性突破。

本版撰稿 本报记者 张立

## 眼含热泪破茧成蝶

一年前的巴黎奥运会，同样是这片场地，同样是面对昆拉武特，世界排名第一的石宇奇在四分之一决赛中状态全无，惨遭淘汰。“大赛疲软”的质疑如潮水般涌来。谁能想到，一年后，他竟在同一个地方完成了一场荡气回肠的“复仇”。

决赛场上，风云变幻。首局在领先情况下被逆转，石宇奇却不见丝毫慌乱。“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”，他在第二局耐心周旋，用凌厉的劈杀撕开对手的防线。扳回一城后，决胜局他一度建立7分优势，虽被顽强追至仅差1分，但最终仍以21比18锁定胜局。“这样的比赛到最后已不是体能的较量，而是心灵的对话。”赛后石宇奇坦言，“我们都很紧张，就看谁更敢打，更放得开。”这番话道出了顶尖运动员的心声——巅峰对决，胜负往往系于一念之间。

决赛的技术统计显示，石宇奇的进攻效率成为取胜关键。他全场完成47次杀球，其中32次直接得分，进攻得分率达到68%。相比之下，昆拉武特的进攻得分率为59%。在控制失误方面，石宇奇非受迫性失误控制在15个，比对手少6个。这场胜利体现了

石宇奇战术体系的成熟。他放弃了单纯依靠进攻得分的打法，转而采用控制底线加寻找突击机会的战术组合。

实际上，世锦赛男单的夺冠路上，石宇奇的每一步都走得惊心动魄。首轮即遭遇巴黎奥运四强森·拉克什亚，此后连续四场三局苦战，平均用时73分钟，对手平均年龄比他小6岁。八强战与队友翁泓阳内战争锋，半决赛面对本届最大黑马、加拿大华裔新星赖浩俊，更是在18比20落后的绝境中，凭借一次毫米级的鹰眼挑战死里逃生，最终实现惊天逆转。“我这次世锦赛每一场都如履薄冰，好几次都是绝处逢生。”这个曾经被调侃为“鸡蛋壳”的年轻人，终于完成了向“金刚石”的蜕变。

颁奖仪式上，当国歌奏响，石宇奇眼中泪光闪烁。而教练孙俊看到石宇奇拿下最后一分后兴奋地捶打助理教练乔斌后背的画面也被镜头捕捉，网友笑称“孙指导要把乔斌打成重伤”，而这正是喜悦最真挚的表达。这一幕也成为本届世锦赛最温馨的插曲，教练团队长期的技术打磨和心理建设，为石宇奇的爆发奠定了坚实基础。

与伤病抗争  
低谷中坚守

1996年2月，石宇奇出生于江苏南通。5岁被市业余体校选中，10岁时在湖南益阳参加全国基地比赛，以小打大，一战成名。2007年入选省队，2014年在南京青奥会摘金，从此开启职业生涯。

18岁开始，石宇奇在国际赛场上崭露头角，连夺印尼大师赛、法国公开赛等冠军。2018年，22岁的石宇奇世界排名升至第二，同年闯入南京世锦赛决赛，虽不敌桃田贤斗获亚军，但已成为中国男单新旗帜。2019年苏迪曼杯，他力克当时世界第一的桃田贤斗，助中国队夺冠。少年得志，意气风发。

然而，命运在2019年7月发生转折。印尼公开赛上，石宇奇左脚踝副韧带撕裂，“当时很悲观，很不舒服。”伤病的反复折磨让他的世界排名一路下滑，至2022年年底已跌至第31位，职业生涯陷入最低谷。2021年东京奥运会，石宇奇止步八强，赛后淡淡地回应：“遗憾就是几分钟的事。”但谁都知道，这轻描淡写背后，是多少个日夜的煎熬与不甘。

转机出现在2022年年底。孙俊出任国家队男单组主教练。面对爱徒的消沉，这位上世纪90年代的羽坛传奇怒其不争，“你才26岁，装什么老油条？要么拼，要么走，选一个。”石宇奇沉默了许久，最终吐出四个字：“再拼一次。”师徒促膝长谈，重燃信念之火。2023年，石宇奇逐渐复苏，夺得全英公开赛、年终总决赛亚军，世界排名回升至第六。2024年更是连夺印度公开赛、法国公开赛、汤姆斯杯等冠军，首次登顶世界第一。

尽管曾经的伤病让石宇奇心理变得脆弱，“每次赛前总暗示自己会输”。但经过这些年的淬炼，他的心理素质已如钢铁般坚硬。本届世锦赛的半决赛，在首局失利、次局18比20被对手拿到两个赛点的绝境下，他连得4分实现逆转。这正是他心理蜕变的最佳印证。“竞技体育就像一筐鸡蛋往墙上砸，最后一个没碎的才是冠军。”石宇奇曾这样比喻，“我就是一颗反复砸碎再粘合的鸡蛋壳，虽然一次次遭遇挫折，但从未放弃。”

从18岁拿到青奥冠军到22岁成为世界第二，从韧带撕裂到排名暴跌，从两届奥运八强到世锦赛冠军，石宇奇用坚持诠释了什么是“破茧成蝶”。他的成长轨迹，恰如从易碎的鸡蛋壳到坚硬的金刚石的蜕变过程，历经无数次破碎与重组，最终在世界之巅闪耀出最璀璨的光芒。

这场胜利，不仅是一个冠军头衔，更是一个关于坚持、勇气和成长的故事。石宇奇用他的经历告诉世界：生命中最光荣的时刻，不是从不跌倒，而是每次跌倒后都能重新站起来。

29岁获得首个世锦赛冠军 羽球男单竞争空前激烈  
新的冠军 新的起点 新的征程

男单的发展趋势。数据显示，他在本届世锦赛中使用劈吊技术的频率比2018年提高25%，网前小球使用率提高18%，而强攻杀球比例下降15%。

这种技术转型使他能够更好地适应多拍相持的现代比赛节奏。相比之下，林丹的技术体系更依靠主动进攻。据统计，林丹在2011年世锦赛的进攻得分占比达到42%，而石宇奇本届世锦赛为35%。这种差异体现了不同时代羽毛球技术发展的特点。在更加均衡的世界羽坛格局中，选手需要更长的成长周期和更全面的技术体系。

参考林丹32岁仍能保持世界前三的排名，石宇奇还有机会争取更多荣誉。他这次的世锦赛冠军标志着中国男单重返世界之巅，也反映出与林丹时代不同的成长路径。但不管怎么说，29岁的石宇奇用这个冠军证明了坚持的价值，也为国羽男单的新老交替提供了新的解决方案。他在赛后表示：“这个冠军证明了我的坚持没有白费。但羽毛球是不断进步的运动，我必须继续提高。”这种态度与林丹在2012年获奥运冠军后的发言相似：“每个冠军都是新的起点，而不是终点。”

随着巴黎奥运周期的开启，石宇奇将面临新的挑战。如何保持状态、避免伤病、应对年轻选手的冲击，将决定他能否延续林丹、谌龙等前辈的辉煌。这次胜利是一个里程碑，更是新征程的开始。

问鼎世锦赛后，石宇奇在社交媒体上只写下一句简单的话：“新的冠军头衔，继续努力！”这份淡定与从容，正是历经风雨后的成熟与智慧。

对比林丹在29岁时已经完成奥运会卫冕（2012年伦敦），并手握四个世锦赛冠军（2006、2007、2009、2011）。相比之下，石宇奇的大赛冠军之路起步较晚。这种差异既源于两人技术特点的不同，也反映出世界羽坛竞争格局的变化。林丹的职业生涯以稳定性和持续巅峰著称。他在25岁至30岁期间保持了世界前三的排名，共获得11个世界大赛冠军。石宇奇则经历了更为曲折的成长轨迹：2018年首次进入世锦赛决赛，2019年严重脚踝伤病，2021年东京奥运会八强，2024年巴黎奥运会八强，直至2025年才夺得首个世锦赛冠军。

换句话说，中国羽毛球队男单组自林丹退役后一直面临新老交替的挑战。谌龙在2016年里约奥运会夺冠后逐渐淡出，石宇奇成为新一代领军人。但与林丹、谌龙相比，石宇奇的大赛成绩突破来得更晚。林丹在23岁时已获得首个世锦赛冠军（2006年），谌龙在25岁时获得首个世界冠军（2014年世锦赛）。石宇奇直到29岁才获得首个世锦赛冠军，这反映出当前男单竞争的空前激烈。目前世界排名前10的选手中，有七人获得过超级750以上级别冠军，这是林丹职业生涯早期未曾遇到的情况。

而石宇奇的技术特点反映了当代