

# “石”可破也，不可夺其坚

## 坚守



时间回到今年的9月1日，巴黎拉夏贝尔门体育馆。随着对手回球出界，第三局记分牌定格在21比18，石宇奇赢了，总比分2比1战胜上届冠军、泰国选手昆拉武特，夺得自己首个世锦赛冠军。这一刻，距离他上一次站上世界大赛领奖台，已整整七年。

12月15日，世界羽联在杭州揭晓了2025年各项年度最佳奖项，中国队石宇奇包揽年度最佳男单运动员和运动员票选的年度最佳男子运动员两项大奖。

本版撰稿 本报记者 李一平

## 石宇奇

石宇奇目前排名世界第一，今年除了如愿首次夺得世锦赛男单冠军，还帮助中国队实现了苏迪曼杯四连冠。

在刚刚结束的年终总决赛中，受困伤病的石宇奇最终未能取胜，让这一年的收尾略显遗憾。



29岁才首次夺得世锦赛男单冠军的石宇奇却非大器晚成，他早已少年成名。2014年，18岁的石宇奇在第二届青奥会上夺得羽毛球男单冠军；2018年，他战胜林丹夺得有着小世锦赛之称的全英赛男单冠军。但随后的印尼公开赛因重伤退赛、奥运失利、舆论失控让他陷入了一段“至暗时刻”。但就像他自己所说的那样——曾经的曲折都是走向成功的必经之路，在经历长达七年时间的低谷后，曾经自嘲为“最水世界第一”的石宇奇涅槃重生，让大家知道了何为“石可破也，而不可夺其坚”。

### 年少成名

1996年出生的石宇奇，在幼年时期便展现出过人的机灵。2002年，南通市儿童业余体校羽毛球教练顾小晶前往石宇奇就读的南通市机关幼儿园选材，“当时小小的石宇奇倚靠着课桌，看着我们，眼神里都是好奇和专注，我们一下子就选中了他。”石宇奇的父亲是个体育迷，儿子被选中，他非常支持，当即带着孩子来到儿童业余体校。父亲跟他说，你喜欢什么咱们就练什么，因为羽毛球在天上飞来飞去非常有趣，最终他选择了羽毛球。

石宇奇在南通儿童业余体校练了七年羽毛球。石宇奇10岁时去湖南益阳参加羽毛球全国基地比赛，一路战到决赛时，他的对手是一名比他高出一个半头的孩子，身高上的劣势，让他几乎没有胜算可言。但是小小的石宇奇处变不惊，最终获得了那场比赛的冠军。

自那以后，石宇奇经常走出南通参加各种比赛，2007年入选江苏省队。在江苏省队，石宇奇遇到另一位良师——孙俊。孙俊是20世纪90年代的羽坛名将，在他看来，石宇奇最大的优势是有灵气、聪明，训练中可以举一反三。2012年，石宇奇参加在上海举行的全国青少年锦标赛，并收获乙组男单冠军。赛后，其被国家青年队选中，到北京参加集训，备战亚洲青年锦标赛。两年后，石宇奇获得了南京青奥会冠军。

转战成年赛场后，他先后夺得印

尼大师赛、法国公开赛、德国公开赛、全英公开赛等一系列赛事冠军。2018年，22岁的石宇奇在全英公开赛决赛中击败偶像林丹，世界排名来到第二位。此时，几乎所有人都看好这位国羽的接班人，就连世界羽联官网也发文评价，认为他的夺冠打破了林丹、谌龙、李宗伟自2009年以来对全英赛男单冠军的垄断。此时的石宇奇意气风发，满怀信心地朝着人生首次奥运会迈进，未来似乎一片光明。

### 一场伤病

石宇奇从巅峰到崩塌，只隔一场伤病。在2018年的高光时刻过后，石宇奇的命运急转直下。2019年7月，印尼公开赛对阵安东森，他在一次救球中左脚踝侧副韧带三级撕裂，随后因反复损伤，跟腱几近断裂。其实，石宇奇的伤病并非突然而至，早在2014年的青奥会赛后，他就被查出右脚踝先天性肌腱滑脱。手术刀划开皮肤时，医生摇头：“这身体，撑不住高强度对抗。”随后的三次手术、八个月休养，康复初期他连起床都需人搀扶，手臂转动时“咯吱”作响，像一台生锈的机器。

然而时间不等人，彼时的东京奥运会迫在眉睫。为了拿够足够的积分，他毅然选择复出，但最终在东京奥运会1/4决赛惨败于安赛龙，止步八强。在不久后举行的2021年汤姆斯杯上，在对阵日本队时，出任第一单打的石宇奇面对桃田贤斗，在首局20比22惜败的情况下，第二局一路溃败，在5比20对手即将拿到胜利时选择退赛，引发了广泛争议。赛后，他又在社交账号上发表了一篇文章，但没想到就是此举引发了网友的激烈征讨。

在汤姆斯杯后，石宇奇在一段时间内一直没有参加国际比赛，而在一次接受媒体采访中，中国羽协主席张军透露，因汤姆斯杯期间发表不当言行，石宇奇遭到了国家队禁赛一年的处罚。

一连串的打击，让这段时间堪称石宇奇的“至暗时刻”。后来，石宇奇回忆：“那段时间，外界没有人可以理解你，自己的意志也非常消沉。感谢我的教练孙俊，还有很多人帮助我渡

过了那个难关。从我的内心来说，我也知道自己仍然渴望为国争光，所以我就逐渐把精力集中在训练上，尽量不考虑其他事情，慢慢恢复意志和竞技状态，直到重新回到国家队。”

### 重返巅峰

2022年年底，石宇奇的世界排名跌至第31位。在外界压力、伤病干扰的情况下，许多人都在感叹石宇奇的“伤仲永”，但真正拉着他走出泥潭的，还是他的恩师孙俊。孙俊在当时曾这样鼓励他：“一般运动员做一次手术可能就崩掉了，你都做三次了，你的世界排名还在前面，你太厉害了，你会越来越好的。”在孙俊的悉心指导下，石宇奇开始了艰苦的恢复与提升训练。他的努力开始初见成效，2023赛季他获得包括全英公开赛、年终总决赛在内的四站亚军，世界排名回升至第六。

2024年，石宇奇迎来全面复苏，春夏季节先后夺得印度、法国、新加坡、印尼四站公开赛以及汤姆斯杯赛冠军，世界排名首次登顶，王者归来的气势让人为之振奋。2024年第24周，积分破10万，生涯首次登顶世界第一。这也让他提前锁定了巴黎奥运会羽毛球男单头号种子席位。

然而，巴黎奥运会再次成为石宇奇的心结。随着状态回升，对奥运冠军的渴望也给石宇奇带来巨大压力，他的心理似乎有些失衡。第二次踏上奥运赛场，同样是在四分之一决赛，他遭遇强劲对手——泰国名将昆拉武特。回忆那场比赛，教练孙俊和石宇奇都坦言，对手没有包袱、发挥出色，几乎没有失误。最终，石宇奇不敌昆拉武特，再次止步奥运会八强。

在巴黎奥运会止步八强后，石宇奇似乎“看开了”，在紧随而至的日本公开赛，石宇奇虽然没能拿到冠军，但自嘲“最水世界第一”的背后，是他对网友期望和比赛结果的释然。

2024年年底的世界羽联年终总决赛，石宇奇似乎又找回了世界冠军的感觉，男单决赛以2比0完胜丹麦名将安东森，自2018年后第二次夺得年终总决赛男单冠军。而这个冠军只是石宇奇王者归来的一个起点。

●2025年，石宇奇全面开花，收获了极具价值的六座冠军奖杯，涵盖苏迪曼杯、世锦赛、三站世界羽联巡回赛超级1000赛及一站超级750赛，世界排名稳居男单第一。

●29岁的石宇奇经历了三次手术，身体机能并不如很多同龄运动员，他的杀手锏“斜线劈杀”对体能和状态都有很高的要求，为了延长职业生涯，这一年石宇奇在场下也更加自律，赛前热身和赛后放松都比别人用时更久。

●“这一年自己起伏不是很大，比较稳定，除了伤病以外，整体心态趋于平稳。”谈及2025年全年的表现，石宇奇说。

### 封神时刻

2025年，石宇奇延续“冠军状态”，年初连夺马来西亚和全英公开赛两项超级1000级别赛事男单冠军，5月帮助国羽成功卫冕苏迪曼杯，7月的日本公开赛为国羽时隔10年再夺该项赛事的男单冠军，此后的背靠背中国公开赛，石宇奇在决赛中以2比1逆转队友王正行，拿到了他2025赛季的第四个巡回赛冠军，成为国羽历史上第一位达成“超级1000赛大满贯”的男单选手。

除此之外，这个赛季最为重磅的冠军，莫过于世锦赛冠军头衔。8月的世锦赛征程，石宇奇从1/8决赛对阵东道主选手小波波夫开始一直到半决赛，他都是以2比1艰难战胜对手才晋级的。石宇奇在1/4决赛险胜队友翁泓阳，半决赛更是惊险，在对阵加拿大黑马新秀赖浩俊时，第二局一度被对手拿到了两个赛点，最终硬是完成了不可思议的大逆转。

在决赛中，石宇奇面对巴黎奥运会的宿敌昆拉武特，这次他没有再“掉链子”，以21比10和21比18实现了逆转。获胜之后，石宇奇跪在场边泣不成声，继而与孙俊教练热烈拥抱，庆祝这来之不易的胜利。

石宇奇上一次打进世锦赛决赛是在2018年的南京，当时他以0比2输给了日本名将桃田贤斗，痛失金牌，那一年“小石头”还是一位22岁的年轻选手。历经七年磨砺，石宇奇终于在第二次打进世锦赛决赛时夺冠，成为羽坛佳话，也创造了一项纪录，因为此前还没有任何一位球员能时隔那么久再度晋级世锦赛决赛，这本身就是一种坚持、一种精神、一种热爱。

石宇奇与羽毛球相伴23年，占了他人生的80%。伤病低谷后的顿悟，是羽毛球与自我的较量。石宇奇时常把自己比作一颗鸡蛋，在他看来“鸡蛋”永远不可能变成“石头”。虽然自己是一颗“碎烂的鸡蛋”，但缝缝补补还能在国羽“顶一顶”。

即使他不承认，但在所有人心中，石宇奇已经成了国羽的“定海神石”，石可破也，而不可夺其坚。