

石宇奇:
感谢遇到困难时
不放弃的自己

第十四届全运会羽毛球男单决赛上,经历两年伤病折磨的石宇奇以21:9和21:13连下两局战胜江苏队友陆光祖,成为“后林丹时代”首位全运会羽毛球男单冠军。这个冠军是否预示着属于石宇奇时代的来临?经历了伤病的他完成了怎样的蜕变?赛后面对话子晚报/紫牛新闻记者,石宇奇给出了他的答案。

文|扬子晚报/紫牛新闻记者 黄啟元

CFP供图



快问快答

H = 黄啟元

S = 石宇奇

H 儿时为什么想从事这项运动?

S 为了锻炼身体。因为我爸比较喜欢运动,所以他就想让我去练点运动项目、锻炼身体。

H 小时候的梦想是什么?

S 我好像没有什么梦想。小时候老师也都会问,但我好像没有什么。

H 职业生涯最低谷、最挫折是什么时候?

S 其实我没有想到什么很大的挫折,只是每周有那么两天在场上特别不顺。我觉得每时每刻都会有挫折吧,没有特别大的。就算是大家认为我2019年受伤是一个很大的挫折,但其实这也是一个事实本身,背后还是会有一些事情,能把挫折转化成幸福感。

H 过往的荣誉对你来说是压力更多还是动力更多?

S 曾经的荣誉对我肯定是有动力的。我觉得之前既然能达到这样的高度,之后应该会更好。其实恢复期有时候也会看一看以前的球,可能是想找找打球的感觉吧,但我觉得这样也不是太好,因为都是过去式嘛,还是要往前看。对手们也都在成长,荣誉对我来说可能就是,曾经拥有过吧。

H 这么多年的运动生涯,自己最大的改变或成长?

S 要说成长的话,我的心态更加成熟了,遇到问题不会急躁,能更好地面对困难。改变就是话变多了吧,团体赛之后我觉得我会更容易跟别人沟通,因为要给自己压力、要对团队负责。我原来可能就只做自己的事吧,尽量能靠自己就靠自己,不会和别人有更多深入的沟通。

H 东京奥运会上的表现满意吗?

S 东京奥运会对我来说很遗憾,毕竟身体不舒服,心气也不高,自己打比赛也没有自信,怎么可能真正去赢得胜利。

H 奥运延期这一年你也有新的腰伤和脚伤,你会非常焦虑吗?

S 对,一直受伤、一直有一些奇奇怪怪的疑难杂症,也找不到问题所在,没有办法很好地针对治疗,就等于是在靠自身的恢复力去康复。当然队医也是绞尽脑汁做出了很多努力。对我来说还是比较受挫吧,心情受打击,本来好好的正常开始训练,但是又出现其他的问题,还是会受挫。

我就是会周期性地出现一些奇奇怪怪的问题,知道哪疼但是不知道为什么,拍片子也只能看出这儿肿了,但是具体原因我和队医都找不出来,也找不到办法。也许是我这个身体比较奇怪吧,三次手术以后,可能我的身体形态已经变形了,所以老受伤。

H 对全运会结束之后的自己说句话吧?

S 感谢每一次遇到困难时没有放弃的你。

关键词:接班人

“扛旗,这是信任也是责任!”

“后林丹时代,谁能扛起国羽男单的大旗?”这应该是全运会关于国羽最核心的话题——在林丹结束漫长的统治期后,国羽急需找到一个接班人。而谌龙已经在半决赛脆败后说:“未来应该属于更年轻的石宇奇他们。”显然,“国羽一哥”的名号已经交接到了25岁的石宇奇手中,他重任在肩。

对于谌龙的“嘱托”,石宇奇很是谦虚,“谢谢龙哥,这是对我能力的肯定,也是希望我能做得更好,这是一份信任,也是一份责任。”

而面对很多记者提出的“石宇奇时代”的称谓,石宇奇慌忙予以纠正:“这个词几年前就听过,我一直在努力,也谈不上什么时代吧,作为自己来说,能在羽毛球队一天,就应该作出贡献。这也是我和陆光祖他们应该承担的责任,并且会汲取丹哥、龙哥的经验,给小队员更多建议和帮助。”

2016年,石宇奇接连夺得了世界羽联黄金大奖赛印尼大师赛、法国和德国公开赛的男单冠军,2017年首次参加全英羽毛球公开赛就在半决赛中战胜了偶像林丹。

到了2018年,他先是赢得了印度羽毛球公开赛的冠军,紧接着又在全英羽毛球公开赛上再次战胜林丹夺冠。紧接着石宇奇以男单第一主力的身份代表中国羽毛球队出战雅加达亚运会和汤姆斯杯,帮助中国队获得了男团冠军,世界排名一路蹿到了世界第二。

在林丹和年龄的斗争中日渐式微,谌龙似乎总达不到球迷预期时,渴望国羽出现领军人物的众人,自然会把“林丹接班人”的名号放在他身上。然而,2019年7月印尼公开赛上脚踝韧带撕裂,让石宇奇正在上升的职业生按下暂停键。尽管他即刻进行手术并很快回归赛场,但伤病的如影随形让他很难重回此前的高度。

东京奥运会,石宇奇在四分之一决赛负于最终夺冠的阿塞尔森,止步男单八强。回国后的隔离期,石宇奇花了很长的时间进行回溯和思考,他说隔离是自我消除压力的时间,这个时间里没有训练任务,训练目标,可以完全放松下来。

来到全运会的赛场,石宇奇的精神面貌焕然一新,从团体赛到单项赛,他整体感觉都比奥运会看起来更流畅,特别是男单半决赛和决赛,两个2:0,分别战胜了谌龙和陆光祖,颇为顺利地拿到了第十四届全运会男单金牌。

关键词:蜕变

“今天,看到了我的霸气没有?”

拿到自己的第一块全运会金牌,石宇奇心情大好,在记者的要求下,他拿过去两个时间段的自己和现在做了两个对比:四年前天津全运会决赛0:2不敌林丹;两年前印尼公开赛脚伤之后。

四年前的天津全运会,21岁的石宇奇连败两局输给了当时虽然在国际上统治力降低、但国内依然无敌的林丹。提及往事,石宇奇认为,输球源于内心的不强大。

“那是一场比分悬殊的比赛,我记得那场比赛的每一个细节,其实在平时的训练中,我有赢过丹哥,但真的到了决赛场上,面对林丹这种比赛经验丰富的老将,就突显出我的稚嫩,”石宇奇说,林丹在面对大场面时的那种沉稳和游刃有余,正是他这四年里最大的收获。

而现在,石宇奇不再青涩,“现在面对比较关键的场次时,我会更游刃有余。”

两年前的印尼公开赛,受伤后的石宇奇即刻被送往雅加达当地医院,诊断为左脚踝侧副韧带扭伤。为保证治疗效果,他迅速回国,经进一步确诊,为左脚踝侧副韧带撕裂。根据医生建议,石宇奇马上接受了手术治疗。

伤病的突然来袭,对原本蓄势待发、跃跃欲试要打好奥运积分赛的石宇奇来说,无疑蒙上了一层阴影。“每天在疼痛中醒来,身体彻底失衡。”石宇奇告诉记者,每天经受的压力和痛苦甚至让他失去了对羽毛球的兴趣。

两年的时间,边接受治疗边训练,石宇奇和时间赛跑,和自己较劲,和病魔斗争。这两年的时间也让石宇奇沉淀自己,变得更加成熟。在石宇奇自己看来,伤病不仅给他带来了痛苦,也磨砺了他的心志,现在的他很难再被困难击倒。

“以前年轻,要冲要杀,经历了伤病的磨砺,石宇奇现在变得有耐心,找到机会再进攻,打得越来越聪明,技术也越来越全面。”这是中国羽毛球协会副主席、江苏羽毛球队总教练孙俊对如今石宇奇的评价。

在他看来,弟子最大的变化是心态,“优秀运动员一定要有霸气,现在从石宇奇身上可以看到这种自信和霸气。”

对于孙俊的点评,石宇奇表示,“缺乏霸气是源自于不自信,不知道今天大家看到我的进步了没有,看到了我的霸气没有?”

关键词:伤病

“从伤病走出来?走不出来了!”

“我说我没练就能赢好像有点凡尔赛啊”,在半决赛击败谌龙、决赛战胜陆光祖后,石宇奇连着两次这样说了一个同样的幽默。而大家都明白,他只不过在用这样的幽默淡化着挥之不去的伤痛。

现在的石宇奇,比以往看起来更为“佛系”甚至有些“插科打诨”,这并不代表他不认真不努力,他只是用另外的方式来消化自己的情绪,特别是受伤之后,他更不愿意呈现出一种颓丧的情绪,各种各样看似玩笑,成了他伤病的保护色。

刚开始伤病时,石宇奇更多的是被动接受,一开始他自己也着急,甚至在很长一段时间不愿意看到别人的表情,更想给自己戴上面具。

“身体不舒服,心气就不会很高,每天经受的压力和痛苦让我很难对羽毛球产生兴趣。”

如今,他似乎能更好地和伤病共存。“隔离期间,大家都在房间进行一些力量训练,而我的目标只是让自己不要那么疼,每天练瑜伽、太极拳这种老年项目,养养生就行了。”石宇奇说他的状态完全取决于疼痛的轻重,“疼痛轻一点,心情会好很多,就又会去对羽毛球燃起希望。”

时隔两年再获一枚金牌,代表着石宇奇走出伤病了吗?他却只是笑笑。

“我每天都在想办法走出来,但走不出来了,每天起床都很疼,只是看上去我在场上对于伤病没有过多的反应,那就认真过好每一天吧。”

石宇奇不谈大梦想,却有小愿望,这个愿望只不过是希望自己的伤不再疼痛。

结束了全运会的比赛后,国羽将士们奔赴芬兰,开启苏迪曼杯的征程,打响国羽巴黎奥运周期国际赛场的第一枪。而这一次,谌龙休战,石宇奇将首次在没有林丹没有谌龙这两位大队员的情况下和弟兄们一起去拼:“接下来我们就要征战苏迪曼杯、汤姆斯杯等一系列大赛,主要是团体赛,我就是感觉肩上的担子更大更重了,要多发挥作用。也没有什么我一个人带队之说,我顶多是能给年轻选手一些建议和意见。”

25岁,石宇奇也还年轻,但他已经承担起中国男单的重任;25岁,石宇奇的未来还有时间,没有人知道他还能不能够真正走出伤病,他也不知道,毕竟人生的这场历练,终究只能由他自己去走过去完成。