

中国体育报业总社有限公司主办

羽毛球

BADMINTON

2023年1月刊 总第197期 上半月刊

RMB 18元

ISSN 2095-3100



国内统一刊号: CN10-1036/G8

邮发代号: 80-568



重返总决赛 国羽满载而归

告别2022年——
赛事满满 收获累累

广告



刀锋勇士



WIDE

决斗



扫描关注官方微信“李宁羽球会”
搜索关注官方微博“李宁羽毛球”
李宁（中国）体育用品有限公司

刀锋勇士 全能出击



极光



卯兔



雪地迷彩

全面
均衡

系列



BOOM
李宁雷



BOUNSE+
高反弹减震压缩



CLOUD
李宁云



CARBON-FIBER PLATE
碳纤维板



PROBAR LOC
足弓稳定

广告

VICTOR

霸气 压境

AURASPEED

900K



#神速再临
中管抗扭升级



全新升级WES2.0，大幅提升抗扭性，加速回弹与高效力量传导；
进一步搭载FREE CORE科技，下压角度更加尖锐犀利，鞭甩爆发，
霸道飙速，适合擅长连贯突击选手！



VICTOR官方微信

江苏威克多体育用品有限公司
www.victorsport.com

广告

新 天斧系列

ASTROX77



THE NEW
TOURS

扫码关注微信



尤尼克斯(上海)体育用品有限公司
客服电话: +86(21) 6285-0789
官方网站: www.yonex.cn
官方微博: @YONEX_尤尼克斯



far beyond ordinary

力量。

赋我出彩

VERIS





VIKTOR AXELSEN, ANTHONY SIN
GINTING, JONATAN CHRISTIE, KODAI
NARAOKA
AKANE YAMAGUCHI, TAI TZU YING, CHEN
YU FEI, HE BING JIAO
LIU YU CHEN/OU XUAN YI, MOHAMMAD
ANSAN/HENDRA SETIAWAN, FAJAR
AL FIAN/MUHAMMAD RIAN ARDIANTO,
G-3 YEW SIN/TEO EE YI

CHEN QING CHEN/JIA YI FAN, BENYAPA
AIMSAARD/NUNTAKARN AIMSARD,
JEONG NA EUN/KIM HYE JEONG, ZHANG
SHU XIAN/ZHENG YU
ZHENG SI WEI/HUANG YA QIONG
DECHAPOL PUAVARANUKRON/SAPSIREE
TRERATTANACHAI, RINOV
RIVALDY/PITHA HANINGTYA MENTARI,
TAN XIAN MING/CAI PEI JING

重返总决赛，国羽满载而归

文/王 林 图/BADMINTAN PHOTO

以三个年终总决赛冠军结束东京奥运会之后的第一个完整赛季，对于中国羽毛球队来说是一个非常圆满的 2022 年节点。从年初 3 月启程，在海外征战的 10 个月，有欢笑有泪水，有奔波有忙碌，有幸福满满的收获，也有激发生命活力的充分动力。

尽管年终总决赛突然移师泰国曼谷，但是国羽队员们已然习得了适应环境、创造条件的应战秘籍。对他们而言，重返阔别三年之久的年终总决赛，有太多的久别重逢和殷切期许在其中。随着 2022 年世界羽坛最后一场盛宴的揭幕，我们有幸见证了“十全十美”的难能佳话，凡尘也以绝对实力封存了组合年度第七冠，而刘雨辰/欧烜屹则两次击败佩妮斯夺冠，实至名归。

在金牌的背后藏着许多不为人知的故事，本期，请跟随我们走近曼谷，重温总决赛的点点滴滴。

P18



CONTENTS

目录

2023 年 1 月刊总第 197 期

- 8 卷首语
- 10 世界排名
- 11 本月赛事
- 12 上月羽坛
- 14 星生活
- 15 星论坛
- 16 星问答

封面 Cover Story

- 18 重返总决赛，国羽满载而归



小球故事多

T B A

特别耐看的频道



Table Tennis **Table Tennis** Badminton **羽毛球** Channel **频道**
乒乓球



湖南广播电视台先锋乒羽频道



官方微信二维码

互动热线电话: 0731-84802106

订购先锋乒羽频道, 请咨询当地有线电视网络公司
 淘宝搜索乒羽运动装备 "先锋乒羽频道商城"

官方微博: <http://weibo.com/VANTV>



P64

CONTENTS

目录

2023年1月刊总第197期

热点 Hot Topics

48 告别2022年——
赛事满满 收获累累

明星面对面 Face to Stars

64 陆光祖：我算不上钢铁直男哦

BADMINTON

中国羽毛球协会会员专刊



王帅：永不言弃的“球王”

戴资颖与山口茜，谁更能建功巴黎奥运会？

居家训练计划，请查收



中国羽毛球协会
官方公众号

中国羽协会员刊

达人 Talents

70 王帅：永不言弃的“球王”

关注 Follow with Interest

72 “双羽天下”热袭巴蜀

74 共享

76 私教

78 球星支招

80 专家把脉

82 专家坐诊

84 健身

88 赏析

戴资颖与山口茜 谁更能建功巴黎奥运会？

装备 Equipments

102 专题

字母、产品树与皮肤 “大师”们的决战
——2021-2022 羽毛球拍年终个人总结

108 品牌故事

谢幕，2022

终于，在2022年的年末，我们看到了工作与生活行将回归正轨的曙光。随着疫情防控政策的大幅调整，行程卡、封控、核酸等三年来我们已经习惯的日常已经或正在成为历史。尽管当下的北京以及国内许多地方感染奥密克戎的人很多，“阳了吗”成了大家相互间问候的最常用语，但无论是“杨康”、“杨过”们，还是仍然阴性的人，大家都很清楚一个事实，这是放开之后必经的过程，顶过去，前面就是众所期盼的真正回归。

在制作本期杂志的过程中，编辑部的记者编辑们集体“阳”了，不得已大家只能暂停手边的一切工作，先与病毒斗争一番。幸运的是，大家从“阳”到转阴的步调几乎一致，因而可以集体满血复活地赶工。当然，因为这一变故来得有点突然，之前的一些规划不得不做出调整，但依照惯例的全年回顾篇章仍然如期呈现出来了。

回望2022年，世界羽坛回归常态的步伐要比我们自身生活工作的回归快了很多。虽然间或仍有个别赛事被取消，但汤尤杯、世锦赛以及众多高级别赛事都如期举办了。为了应对世界羽坛快速回归的节奏，中国羽毛球队在各方的支持下独辟蹊径，在泰国清迈建立了一个海外训练营，以此为训练和比赛的中转站，确保了队伍在国外的连续征战。

2022年之于国羽绝对是终身难忘的一段时光。自3月初出国离乡，开启“海漂”旅程，在长达半年多的时间里，他们经历过在海外大面积

感染新冠的恐慌，遭遇了在海外训练基地的种种生活与训练的困境，也面临过连续作战给身心带来的巨大挑战。这是一段不平凡的旅程，亦是一段催人成长的光阴。从初染新冠的茫然焦虑，到几经折腾之后的坦然淡定；从人在异国的离愁别绪，到且把他乡当故乡的苦中作乐；从重返国际赛场的生疏与不适，到频繁参赛后的平和与稳定，无论是奥运冠军和顶尖主力还是新生代，大家都在努力奔赴向前，收获成绩的同时更获得了成长。

2022年即将谢幕，国羽也结束了在海外的漂泊，重回祖国怀抱。随着疫情防控政策的改变，未来他们不再需要为了比赛而久居异国他乡。在与2022年说再见的时候，在这一年当中所经历的林林总总确实值得认真回味一番，好的，不好的；快乐的，不快乐的；美好的，不美好的；所有的一切都是来年继续前行的滋养。当下，国羽正在温暖而熟悉的海南陵水基地，为了2023年的重新出发积蓄能量，相信他们会将2022年所经历的一切变为一种力量，勇敢地踏上新的征程。

2022年，所有的过往之于我们又何尝不是一种磨砺。当曾经以为的困苦折磨变为可以云淡风轻笑谈的故事后，我们也在慢慢成长着。来年，唯愿已经连着许了三年的重回正轨的希望心想事成；来年，我们满怀信心明天会更好。



羽毛球

BADMINTON

羽毛球

上半月刊

2023年1月总第197期

每月1号出版

Authorities in Charge 主管 国家体育总局
Run by 主办 中国体育报业总社有限公司

Editor-in-Chief 主编 张军
Director of Management Committee 管委会主任 唐九红 刘锦 高超
Deputy Editor-in-Chief 副主编 夏煊泽 王伟
Members of Editor Committee 编委 陈兴东 赵剑华 孙俊 冯平善 成小学
Executive Editor-in-Chief 执行主编 王渝燕
Editors 责任编辑 张颖 麦延 闫佳
Reporter in Germany 驻德记者 李昂
Reporter in UK 驻英记者 唐诗
Art Editors 美术编辑 李照 阿连

Edited by 编辑 《羽毛球》编辑部
Add 地址 北京市东城区体育馆路8号
Post Code 邮编 100061
Tel 电话 (010)67194398 67118657(Fax)
E-mail 电子邮箱 badminton123@sina.com

Photo Director 图片总监 赵彤杰
Website 图片网址 本刊图片除署名外,由中国体育在线提供
<http://www.sportsphoto.cn>

Advertising Director 广告总监 王勃
Advertising Center Tel 广告中心电话 (010) 67111386 67149836

Distribution Director 发行总监 银秀青
Distribution Manager 发行经理 周恒
Distribution Tel 发行中心电话 (010) 67158285 67143596

读者服务部 (010) 67143708

Printing Director 印制总监 门德才

Overseas Sales Agency 国外发行 中国国际图书贸易总公司
Overseas Code Name 国际发行代号 M8629
Domestic Code Name 邮发代号 80-568
邮局订阅热线 11185

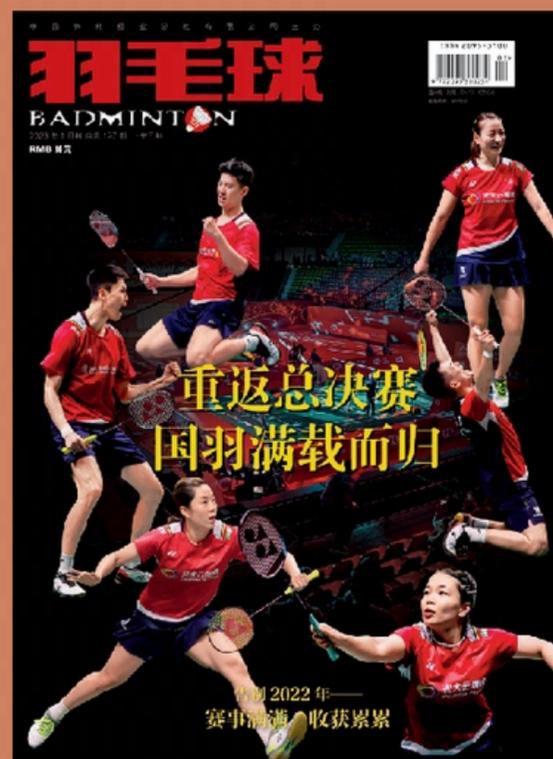
北京期刊登记证号 第1579号
国内统一刊号 CN10-1036/G8
国际标准刊号 ISSN 2095-3100

Printing 印刷 北京盛通印刷股份有限公司
Price 定价 18.00元

Legal Counsel 法律顾问 中勉律师事务所 刘庆平
Tel 电话 (010) 67144680

凡作者来稿一经本刊使用,即视为作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无线增值业务传播权,以及以其他电子形式传播的权利;本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。

本刊如有缺页、倒页、白页、印刷模糊,请将杂志寄到印厂调换,
地址:北京经济技术开发区经海三路18号,邮编:100176,
联系电话:010-52249888-8889 联系人:孙洪超
版权所有,未经允许任何媒体、个人不得转载本刊文字及图片。
本刊保留一切法律追究权利。



《羽毛球》杂志订阅,
任意期数起订!



中国羽毛球协会
官方公众号

本期广告

拉页	YONEX
封二	李宁
P1	VICTOR
P2-P3	YONEX
P5	先锋乒羽
P45	李宁
P68	中国体育报业总社有限公司
P112	怡宝
封三	《羽毛球》
封底	李宁

虚假失实报道举报电话

010-67118657 67194398

MEN'S SINGLES

男单

1、安赛龙(丹)	116806
2、李梓嘉(马)	82968
3、骆建佑(新)	81594
4、乔纳坦(印尼)	78162
5、周天成(中国台北)	78126

6、金廷(印尼)	75749
7、拉克什亚(印)	71914
8、昆拉武特(泰)	69079
9、普兰诺伊(印)	65890
10、奈良冈功大(日)	64640

注: 中国队的陆光祖第15, 赵俊鹏第16, 李诗沣第26, 翁泓阳第30, 石宇奇第37, 孙飞翔第106, 雷兰曦第123

WOMEN'S SINGLES

女单

1、山口茜(日)	108713
2、安洗莹(韩)	101753
3、戴资颖(中国台北)	94345
4、陈雨菲(中)	90956
5、何冰娇(中)	84064

6、辛德胡(印)	81438
7、拉差诺(泰)	79469
8、王祉怡(中)	68158
9、李美妙(泰)	68015
10、布桑兰(泰)	63824

注: 中国队的韩悦第12, 张艺曼第17, 高昉洁第119

MEN'S DOUBLES

男双

1、小林优吾 / 保木卓朗(日)	96650
2、阿尔菲安 / 阿迪安托(印尼)	88655
3、苏伟译 / 谢定峰(马)	82868
4、亨德拉 / 阿山(印尼)	81425
5、兰基雷迪 / 谢提(印)	75806

6、阿斯特鲁普 / 拉斯姆森(丹)	74739
7、王耀新 / 张御宇(马)	73710
8、苏卡姆约 / 吉迪恩(印尼)	72700
9、刘雨辰 / 欧烜屹(中)	70142
10、吴世飞 / 努伊祖丁(马)	64615

注: 中国队的梁伟铿 / 王昶第19, 何济霆 / 周昊东第23, 任翔宇 / 谭强第30

WOMEN'S DOUBLES

女双

1、陈清晨 / 贾一凡(中)	105816
2、松山奈未 / 志田千阳(日)	98143
3、金昭映 / 孔熙容(韩)	84575
4、郑娜恩 / 金慧贞(韩)	79540
5、琼卡潘 / 拉温达(泰)	73477

6、郑雨 / 张殊贤(中)	73258
7、李绍希 / 申昇瓏(韩)	70570
8、陈康乐 / 蒂娜(马)	69705
9、松本麻佑 / 永原和可那(日)	69568
10、加夫列拉 / 斯蒂芬妮(保)	66473

注: 中国队的杜玥 / 李汶妹第14, 刘玄炫 / 夏玉婷第23

MIXED DOUBLES

混双

1、郑思维 / 黄雅琼(中)	109600
2、德差波 / 沙西丽(泰)	103950
3、渡边勇大 / 东野有纱(日)	96470
4、王懿律 / 黄东萍(中)	82120
5、陈健铭 / 赖沛君(马)	67170

6、邓俊文 / 谢影雪(中国香港)	65930
7、吉凯尔 / 德尔吕(法)	64850
8、马克 / 伊莎贝拉(德)	62660
9、吴顺发 / 赖洁敏(马)	60850
10、苏柏克 / 苏皮萨拉(泰)	57350

注: 中国队的郭新娃 / 张殊贤第39

截至2022年12月20日

一月羽坛： 新年伊始忙忙忙

印度公开赛

时间：1月17日至22日
地点：新德里
级别：超级750赛
奖金：900,000美元

马来西亚公开赛

时间：1月10日至15日
地点：吉隆坡
级别：超级1000赛
奖金：1,250,000美元

泰国大师赛

时间：1月31日至2月5日
地点：曼谷
级别：超级300赛
奖金：210,000美元

印尼大师赛

时间：1月24日至29日
地点：雅加达
级别：超级500赛
奖金：420,000美元

翻过2022年忙碌的篇章，2023年赛程便匆匆拉开。新年伊始，第一个月就被赛事塞得满满当当。以全新升级为超级1000赛的马来西亚公开赛在1月10日作为开端，另外还有印度超级750赛、印尼超级500赛、泰国超级300赛，四个赛事横跨四个级别，分布在四个东南亚和南亚国家，非常紧凑。

值得一提的是，世界羽联从今年起又对赛事结构做出调整，不仅增设了高级别赛事的站数，还重新提出了高水平运动员的参赛义务。可以预见的是，2023年必定是羽坛热闹、球员辛苦的一年，就像史无前例四大赛合一的2021年那般。对于新年的新变化，本刊将在新春二月刊做展望和分析。

今年的春节是1月22日，这正是印度公开赛的决赛日。因此，今年大多数国羽健儿将在异乡欢度中国年了。这也意味着，直到除夕当晚和大年初一当天，我们依然能一睹国羽众将在赛场上的风采，祝愿他们能取得佳绩。

国羽包揽总决赛双打冠军

2022年12月11日，年终总决赛在曼谷结束，中国队夺得三项双打冠军。在男双决赛中，刘雨辰/欧烜屹以2比1击败印尼强档阿山/亨德拉夺冠；女双决赛，陈清晨/贾一凡以2比0击败泰国的艾米萨德姐妹夺冠；混双决赛，郑思维/黄雅琼以2比1击败泰国组合德差波/沙西丽夺冠。丹麦的安赛龙和日本的山口茜分获男女单打冠军。



郑思维/黄雅琼获世界羽联年度最佳

2022年12月5日，世界羽联世界巡回赛总决赛开赛前夕，世界羽联在欢迎晚宴上公布了年度最佳奖项的归属。中国混双组合郑思维/黄雅琼凭借评选周期内的九项冠军获得年度最佳组合奖，丹麦男单安赛龙获得年度最佳男运动员奖，日本女单山口茜获得年度最佳女运动员奖。

国羽在陵水以军训的形式开启冬训

从2022年12月18日起，在海南陵水训练的中国羽毛球队以为期一周的军训拉开冬训序幕。本次军训地点就在训练基地内，期间，部队专门安排了6名教官和队伍吃住训在一起。本次军训，国羽提出的目标是学习一堂军事理论，完成一套军事动作，唱响一首军中红歌，打造一种军队作风。

军训期间，队员们白天进行队列队形等军事训练，晚上则集中学习，通过听讲座、看录像、学军歌等形式接受爱国主义教育和战斗作风培养。参加了在泰国举办的总决赛的队员在结束隔离返回陵水后，亦马上加入全队的军训。

对于中国羽毛球队而言，此次军训标志着今年冬训的正式开启。由于今年1月中旬就要进入世界羽坛的新赛季，留给中国队的冬训时间很短暂，因此队伍希望以军训为起点，进一步强化队伍的作风建设，让队员们能以良好的精神面貌充分利用好这段宝贵的冬训时间，确保训练质量，达到训练效果。

全国羽毛球锦标赛激战厦门，上海男队创历史

12月16日至21日，2022年全国羽毛球团体锦标赛在福建厦门进行。经过多日角逐，团体冠军在21日产生，上海队在男团决赛以3比1击败福建队，建队65年以来首次夺得全国锦标赛男团冠军；女团决赛，浙江一队以3比2战胜江苏队，获得冠军。

接下来，全国羽毛球单项锦标赛在12月22日至29日进行，全国羽毛球冠军赛在12月30日至1月6日进行。





奥原希望出席活动



昆拉武特也在海岛度假



拉差诺在海边度假



李梓嘉、苏伟译等为歌手张栋梁庆生



马林在大雪里



沙西丽收到的礼物摆满了房间



山口茜回国后受到表彰



斯里坎斯过去一个月在印尼当地俱乐部训练



苏卡姆约出席活动



吴柳莹和陈炳顺宣布以2023年马来西亚公开赛作为谢幕战



印尼“双A”在巴厘岛度假



志田千阳的时尚照

杜玥yy 🏆
 22-12-18 12:14 发布于 海南 来自 HUAWEI Mate 40 Pro 已编辑
 能跟儿时的偶像站在同一片场地，甚至是陪我训练，简直是小时候不敢想象的事情😭
 (小时候看省队教练穿赞哥的球衣，都能羡慕好久!) ❤️ **杜玥超话** 最后附上周日早晨的力量房，开启美好的周末! 还有我帅气的体能教练👏



📍 国家羽毛球队陵水训练...

蔡赞: 再不加油我要取代你了🐼 22-12-18
杜玥 yy: 呀! 赞哥🐼, 我会努力的! (你努力到膝盖都鱼跃破了, 我可不能掉队) 🐼

黄雅琼 ---: 我还以为最后一张是赞哥哈哈
杜玥 yy: 哈哈杰哥听到要开心死

黄雅琼 ---: 我的塔先借给你拉点好运! 🍀🍀🍀
欧烜屹: 可以, 反正你奖牌多👏👏👏
黄雅琼 ---: 回复 @ 欧烜屹: 哈哈 说吧! 想要哪一站的!

谭强 916: 回来把这段话给陈导读一遍🐼
欧烜屹: 挑刺是吧, 大概懂想表达的意思就行了👏👏
谭强 916: 回复 @ 欧烜屹: 我还是喜欢你: 额……还行吧

刘雨辰 1961: 你是在替我谢谢陈导对我的帮助?
欧烜屹: 你听出来了啊

欧烜屹 🏆
 12-12 13:37 来自 iPhone 13 Pro Max
 很开心能拿到这个冠军, 刚好完成今年定的前十的小目标, 也是对自己的一个肯定, 这一年的状态跌宕起伏, 有很多需要总结和完善的的地方。感谢陈导@陈祈道 这一年对男双组的付出和搭档的帮助, 还有一直支持我们的人。下个月新赛季开始了继续加油, 希望真的可以带你飞@刘雨辰1961 🍀🍀🍀 (也想拥有一个广州塔) 📍 **欧烜屹超话** 收起



📍 泰国 ▶

📄 55 💬 292 👍 2626

Question:

关于世界杯，你是真球迷，还是大赛党？

喜欢哪支球队？

李诗洋

我喜欢的球队有很多吧，不单单只有巴西，像阿根廷，克罗地亚队，还有很多都很喜欢。
巴西队止步八强确实有点意外，但竞技体育的魅力就是这样，没有绝对获胜的一方，即便整体实力输你，也有可能战胜你吧！



雷兰曦

阿根廷队的死忠粉！如果上帝不是阿根廷的球迷，那为什么天空是蓝白色？



孙文骏

最喜欢的肯定是阿根廷。从2014年开始看世界杯，当时阿根廷离冠军只差一步之遥；2018年，他们又被法国挡在淘汰赛之外；今年，在小组赛第一轮失利的情况下，他们绝处逢生，慢慢踢出了自己的状态和士气，直至最后夺冠。看到梅西轻吻大力神杯的那一幕，我早已热泪盈眶，他们真的非常不容易。

喜欢哪位球星？说出喜欢的原因。

我喜欢的球星有很多，如果必须选择几个的话，我觉得应该是巴西的内马尔、葡萄牙的C罗以及英格兰的贝克汉姆，因为我觉得他们每个人身上都有自己不同的风格，跟其他球星相比，更具有自己独特的气质！

当然是梅西！球王这一路都颠沛流离，不要只看到他的成功，更要看到他背后的努力和坚持的勇气。幸运的是他没有放弃，这也是所有阿根廷球迷的幸福！

最喜欢梅西，他是我初中时候踢球的第一个偶像，一路看他比赛到现在。觉得他脚下的盘带特别好，在球门前的嗅觉也是顶级的，是一个极具天赋且非常努力的球员。

本届印象深刻的是哪一场比赛？

我看的比赛其实不太多，让我印象深刻的还是决赛法国对阿根廷，也许是决赛的关注度比较高吧。我觉得决赛时法国队踢得挺好的，特别是姆巴佩，能在逆境中实现帽子戏法，帮助球队扳平比分。即便最后点球大战法国输给阿根廷，但是我觉得法国也很厉害了！

印象最深的肯定是第二场小组赛阿根廷对墨西哥，梅西进球打破了僵局。阿根廷小组赛第一场输了，所以这场比赛太关键了。感谢一切，阿根廷夺冠了！

影响最深刻的肯定是决赛啊！决赛真的是一波未平一波又起，从2比0到2比2，接着3比2、3比3，法国队一次又一次地将比分顽强扳平。直至点球大战，阿根廷门神大马丁扑出关键的点球，阿根廷赢得胜利！不到最后一刻不放弃的精神非常值得我们学习。

对各队的球服有哪件是想要拥有的？

自己对收藏球衣这方面还好啦，我收藏过一件内马尔的球衣。

那必须是和梅西相关的各种球衣。

对红蓝条的巴萨10号梅西球衣印象深刻，因为我也有一件。刚开始看球时，正是巴萨前场三叉戟状态火热的时候。

自己喜欢踢球吗？踢得怎么样？觉得踢球累还是打羽毛球累？

自己也挺喜欢踢球吧，不过我踢得非常一般。我觉得足球要靠团队的努力、积极的配合才能取得胜利。足球和羽毛球比起来，那还是羽毛球累一点吧，哈哈！毕竟对于我来说羽毛球是职业，足球是娱乐，所以我感觉羽毛球会累一点！

喜欢！足球是团队运动，会很有凝聚力。感觉肯定会是足球比较累吧，和我们打羽毛球的辛苦不太一样。

喜欢踢球啊，但我觉得肯定是打羽毛球更累。因为足球相当于兴趣爱好，再累也会觉得很开心。羽毛球是事业，如果自己是足球运动员，肯定会说足球累！



杜玥

喜欢阿根廷。

喜欢梅西，老粉一枚！喜欢他谦逊且不服输的态度，喜欢他场上看似慢悠悠，却能云淡风轻过人的华丽球风；喜欢他场下对妻子的专一，喜欢他对家庭的负责。



我很小就开始看世界杯了，大概是2006年，但真正有印象的还是2014年巴西世界杯德国最后战胜阿根廷。本届印象深刻的当然是决赛了，从2比0到2比2再到3比2，然后3比3，最后点球大战，我心里就跟坐过山车一样。

本届当然是最想要蓝白球衣了，哈哈。

踢足球自己想踢前腰或者前锋。因为中场球员更多的需要睿智的头脑，以及策动进攻的能力；想当前锋是因为想射门！足球应该还是累点吧，要不停地折返跑。

黄东萍

没有特别喜欢哪一支球队，因为我也看热闹。

在看这届世界杯之前，说实话我没有特别喜欢哪个球星。看完之后，我蛮喜欢梅西的。这也是因为看到了一篇有关他的报道，大致内容是在世界杯前，他的教练对他说，即将到来的事情（世界杯）会非常困难。因为球迷对阿根廷队寄予厚望，如果失利，则会加剧人们的失望感。但梅西对他的教练说：“这有什么关系？我们必须大胆前进，要相信它会很顺利。如果不顺利，尝试一下也没什么关系。”看到这里，我被梅西内心的强大所震撼。我很喜欢也很欣赏这样的性格，而且梅西的先天条件不算好，是靠着努力达到了现在的成就。我觉得，就凭以上两点，没理由不喜欢他。



球衣的话，就梅西吧。

踢足球的话，我也不知道自己想在哪里，别是守门员就好，哈哈哈哈哈！羽毛球和足球比起来，可能各有各的累吧！我不喜欢跑步，所以可能在我的潜意识里还是觉得足球累吧，谁让我喜欢打羽毛球呢！

黄雅琼

说起来我属于大赛党，并没有特别喜欢哪一支球队。世界杯期间我们刚好在隔离，所以就看了比赛。

也是因为本届世界杯，让我对梅西、姆巴佩、C罗还有克罗地亚10号“魔笛”莫德里奇有了记忆。



说起来应该是决赛，因为这场比赛我是从头到尾全程看下来的。虽然是凑热闹，但在90分钟内双方打到2比2之后进入加时赛，又到了点球大战，可真是太刺激了。

球衣的话，想拥有阿根廷冠军队的，它的蓝白配色也是我喜欢的。

我想选守门员的位置。虽然说很多时候压力很大，但我感觉如果我队的前锋很出色，守门员应该不会很辛苦，而且守门员在场上不用跑这么多。

我觉得踢足球比较累，因为平时我们自己也会踢球，那个感觉就是你要不停跟着球跑，然后冲刺，还有急停急转。所以，我觉得踢足球肯定要比打羽毛球累多了，而且他们这个时长比我们要长很多。

郑雨

目前最喜欢阿根廷，因为只看了决赛场，哈哈哈哈哈！

除了梅西，印象最深的就是阿根廷门将马丁内斯。我也是看了决赛才知道他，觉得他很厉害。了解到他默默努力了十年，才从替补到了主力的位置。而且，他的年龄也挺大了，2021年才以主力的身份帮助阿根廷队拿到美洲杯，2022年世界杯也是在点球大战中立功，还拿到了金手套奖。可以说，马丁的足球之路也是个很燃的故事。



其实，看决赛之前我一直都有点GET不到足球的魅力。决赛那天，我刚好在隔离，看到有直播，就点进去看。那个时候已经78分钟了，阿根廷2比0领先。我还想阿根廷队肯定没问题，结果就80分钟那一小会儿姆巴佩就进了两个球，法国队扳平了比分，这一下给我整兴奋了。到点球大战的时候，我觉得自己绝对比阿根廷和法国队的教练还紧张，一下子就代入了，感受到了足球的魅力，他们的速度、技术、现场的气氛、团队的配合、凝聚力，确实称得上是世界第一运动。

最想要决赛颁奖时他们穿的，梅西老婆穿的那件球衣挺好看的。

踢球肯定最想踢前锋啦，射门的时候真的太帅了！守门员也帅，但我有点害怕。足球是集体项目，人多，球没到自己这里还可以走一走。我们羽毛球双打最多两人，没有多的人帮我们分担。而且女双动不动就80分钟、90分钟，我个人觉得应该还是羽毛球会累一些吧。

VIKTOR AXELSEN, ANTHONY SIN
GINTING, JONATAN CHRISTIE, NODAI
NARAOKA
AKANE YAMAGUCHI, TAI TZU YING, CHEN

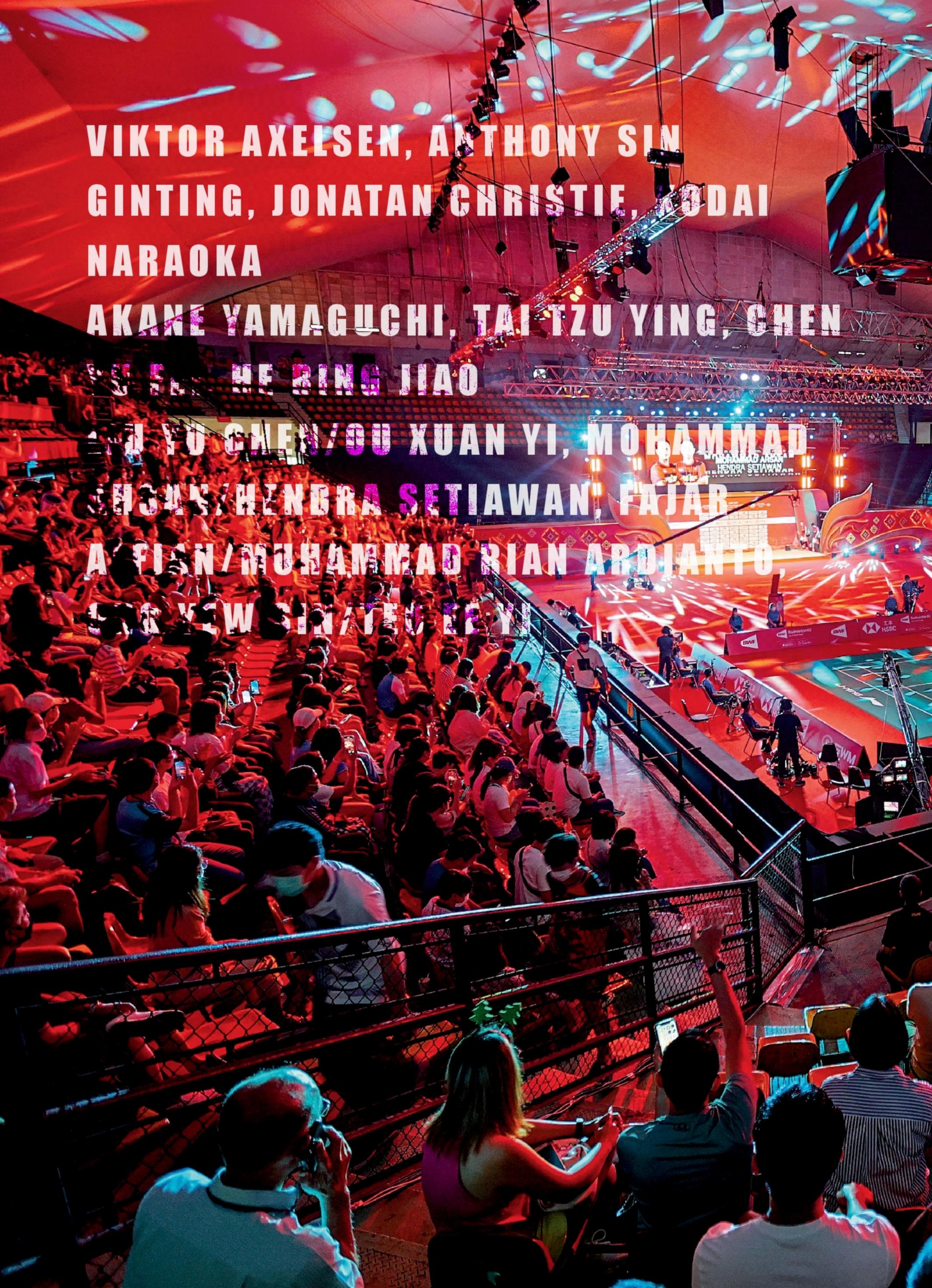
HE RING JIAO

JI YU CHEN/OU XUAN YI, MOHAMMAD

HISAN, HENDRA SETIAWAN, FAJAR

A FIAN/MUHAMMAD RIAN ARDIANTO,

LEA WEN SIN/TEH EN



CHEN QING CHEN/JIA YI FAN, BENYAPA
AIMSAARD/NUNTAKARN AIMSARD,
JEONG NA EUN/KIM HYE JEONG, ZHANG
SHU XIAN/ZHENG YU

ZHANG SI WEI/HUANG YA QIANG,
DEGRAPOL-PUAVARANUKRONG/SAPITTA

TAERATTANACHAI, RINDU

RIVALDY/PITHA HANINGRAVA MEENTZHA

TAN KIAN MENG/LAI PEI JING

重返总决赛，国羽满载而归

文/闫佳、陈乔 图/BADMINTONPHOTO

以三个年终总决赛冠军结束东京奥运会之后的第一个完整赛季，对于中国羽毛球队来说是一个非常圆满的2022年句点。从年初3月启程，在海外征战的10个月，有欢笑有泪水，有奔波有忙碌，有幸福满满的收获，也有激发奋勇向前的无穷动力。

尽管年终总决赛突然移师泰国曼谷，但是国羽队员们已然习得了适应环境、创造条件的应战秘笈。对他们而言，重返阔别三年之久的年终总决赛，有太多的久别重逢和殷切期许在其中。随着2022年世界羽坛最后一场盛宴的揭幕，我们有幸见证了“十全十美”的雅思佳话，凡尘也以绝对实力封存了组合年度第七冠，而刘雨辰/欧烜屹则两次击败偶像斩获冠军，实至名归。

在金牌的背后藏着许多不为人知的故事，本期，请跟随我们走近曼谷，重温总决赛的点点滴滴。



曼谷小分队：办法总比困难多

由于年终总决赛地点从广州变更为曼谷，这也让刚刚打完澳大利亚公开赛的国羽大部队分成两批行动。其中，获得总决赛资格的陆光祖、刘雨辰、欧烜屹、郑雨、张殊贤、黄东萍和各自教练直接从悉尼飞抵曼谷备战，其他球员回国隔离。

在曼谷训练的这段时间，国羽组成了互助小分队。由于只有陆光祖一名男单球员，黄东萍也是临时落单，大家的训练都有了变化。不过，乔斌、陶嘉明两位教练亲自下场，加上几位当地俱乐部的男运动员的加入，让近两周的对抗和强度都保持得不错。

期间，陆光祖和泰国俱乐部球员进行过单打对抗，也和黄东萍、乔斌一起联手绝杀过刘雨辰 / 欧烜屹。郑雨 / 张殊贤打过上难度的男双对抗，也有欧烜屹 / 黄东萍这样的国内比赛限定组合再现。“变化多”的特色贯穿在这两周的训练里，

不论是三打三还是二打四，他们要的就是在训练中充分调动自己。

与搭档分隔两地的黄东萍最初并不适应自己落单，但性格积极的她表示，有这么多队友在身边，想不努力都很困难。第一次参加总决赛的郑雨表示，虽然人数不够，但教练和我们都想了很多办法来利用这两周时间。“对于我和殊贤来说，每天都要和男孩子打对抗，过程是吃亏的，但从训练的角度上看我们是得益最多的，因为都是高手跟我们练。第一次参加总决赛，希望能和殊贤努力冲一冲。”

另一边，在 10 月底法国公开赛结束后已经回国的几位主力这段时间在海南陵水集训，陈雨菲、何冰娇、陈清晨、贾一凡、郑思维、黄雅琼、王懿律等参加总决赛的球员和教练则提前一周出发，两路人马于 2022 年 12 月初于曼谷集结。



热身年终总决赛

赛前两天，大家可以进入总决赛比赛场地进行适应性训练。热身训练并不会有很高强度的练习，所以场馆内总是洋溢着其乐融融的轻松氛围。对选手们来说，这两天的主要任务就是充分感受场馆的灯光、风向、空间，为总决赛的揭幕做好最后的准备工作。





晚宴派对

依照惯例，世界羽联在年终总决赛开赛前都会举行欢迎晚宴，参赛的运动员、教练员、随队工作人员等亦会盛装出席。

在 12 月 5 日的晚宴上，中国队的男队员、教练员非常默契地都挑选了西装，而女队员们的选择则更为丰富，大家都展示了赛场外不同的一面。







年度进步最快运动员：阿尔菲安 / 阿迪安托



最佳组合：郑思维 / 黄雅琼



最具潜力运动员：奈良冈功大



最佳着装：普兰诺伊、布桑兰





最佳男运动员：安赛龙



最佳女运动员：山口茜

2022 世界羽坛年度最佳

在晚宴上，世界羽联宣布了2022年度最佳奖项的归属并进行颁奖。国羽的陈清晨 / 贾一凡和郑思维 / 黄雅琼共同入选年度最佳组合，最后该奖项由郑思维 / 黄雅琼获得。



最佳残疾人组合：托马斯 / 里克



最佳残疾人男运动员：梶原大空



最佳残疾人女运动员：拉姆达斯

郑思维 / 黄雅琼： 十全十美，归来值得

漫天震耳欲聋的加油和呐喊原本应该是属于郑思维 / 黄雅琼的，赛事的突然易地没有影响到“雅思”组合。“进场的时候，我们已经感受到主场球迷的热情，那个时候就告诉自己要做好艰苦的准备。我们一直都专注于比赛。”黄雅琼在混双决赛结束之后对于球场的狂热气氛体验颇深。

在首局 17 比 19 落后德差波 / 沙西丽时，一直都在这一局扮演追赶者的郑思维 / 黄雅琼变身“曼谷主场消音器”，连续得到 4 分之后，最多能够容纳 5600 人的尼米布特体育馆除了少数华人球迷和留学生的欢呼之外，出奇得安静。

赛季 10 次闯入决赛，10 次夺冠，百分百的决赛胜率是对于 2022 年 4 月重组的“雅思”组合最好的褒奖，更让世界羽联授予的“年度最佳组合”熠熠生辉。和东京奥运会之前的那两年不同，“雅思组合”以更强大的姿态回归。

2022 年赛季终于结束，被问及 2023 年的目标时，郑思维说：“先让我们结束 2022 吧！我们都还没庆祝呢，所以还没结束！庆祝完，之后还是要好好对待每一天的训练，迎接 2023。”

2022 年终总决赛夺冠路：

郑思维 / 黄雅琼 21 比 8、21 比 9 吉凯尔 / 德尔吕（法国）

郑思维 / 黄雅琼 21 比 9、22 比 20 里瓦尔迪 / 门塔里（印尼）

郑思维 / 黄雅琼 21 比 10、21 比 15 陈健铭 / 赖沛君（马来西亚）

郑思维 / 黄雅琼 21 比 19、18 比 21、21 比 13 德差波 / 沙西丽（泰国）



陈清晨 / 贾一凡： 向着更好的 2023 出发

如果世界羽联的“年度最佳组合”可以共享，本赛季第三次世锦赛夺冠的陈清晨 / 贾一凡同样应该享有殊荣。

总决赛前被分到公认的死亡之组，继 2016 年和 2019 年后第三次站上最高领奖台的“凡尘”组合留下的是五场比赛仅丢一局的完美成绩单，对垒的对手包括被广泛看好在未来巴黎会给世界第一制造麻烦的奥运冠军拉哈尤和搭档西蒂，以及马来西亚新近崛起的人物陈康乐 / 蒂娜，决赛更是同样两局横扫主场作战的本雅帕 / 伦塔卡恩。

“凡尘”在 2022 赛季横扫世界羽坛，无论是日本的新近领军人物松山奈未 / 志田千阳，或是来自韩国各种千变万化的女双搭配，亦或是东南亚的后起之秀陈康乐 / 蒂娜，以及卷土重来的奥运冠军拉哈尤和新伙伴西蒂，陈清晨 / 贾一凡用赛场上的见招拆招证明着，新的巴黎奥运周期她们依然是最具统治力的女双组合。

从数据统计上看，陈清晨 / 贾一凡渡过了征服全世界的一年。在面对日本两对顶尖组合松山奈未 / 志田千阳、松本麻佑 / 永原和可那时取得 3 胜 1 负，对垒韩国各种女双组合共计 5 胜 4 负，泰国的两对组合宗功攀 / 拉温达、本雅帕 / 伦塔卡恩更是在“凡尘”这里占不到任何便宜，全年对阵 7 次，泰国两对组合共计只赢下其中一场。而在面对新近崛起的陈康乐 / 蒂娜时，“凡尘”组合更是好好给对手上了一课，三场比赛全胜且仅丢一局。卷土重来的奥运冠军拉哈尤在和新搭档西蒂遇到陈清晨 / 贾一凡时同样没有占到便宜，全年四次交手，“凡尘”赢下三次。

赛前，大家都觉得决赛“凡尘”胜算极大，她们则认为，被认为该赢才是最危险的，只要站上场，就是以拼的心态去面对对手。2022 年赛季结束了，陈清晨说，她们需要适当休息，休息很重要，然后在 2023 年重新出发。展望未来，希望一年比一年好！

2022 年终总决赛夺冠路：

陈清晨 / 贾一凡 21 比 18、17 比 21、21 比 14 郑雨 / 张殊贤

陈清晨 / 贾一凡 21 比 13、21 比 15 陈康乐 / 蒂娜（马来西亚）

陈清晨 / 贾一凡 21 比 16、21 比 16 拉哈尤 / 西蒂（印尼）

陈清晨 / 贾一凡 21 比 19、21 比 13 郑雨 / 张殊贤

陈清晨 / 贾一凡 21 比 13、21 比 14 本雅帕 / 伦塔卡恩（泰国）



刘雨辰 / 欧烜屹：彼此奔赴的努力

和混双、女双赛场皆有统治级选手坐镇不同，当下的男双赛场，冠军归属悬念最大，远超其它单项。

新赛季，国羽在男双赛场接连埋下四颗“种子”，各对组合赛场上均有亮点，而收获最丰的当属刘雨辰 / 欧烜屹。年中在印尼称霸 1000 级别赛事或许可以说是惊喜，年末在曼谷横扫多对世锦赛冠军组合，则是“新双塔组合”磨合过后实力的绝对体现。

决赛中面对常青组合阿山 / 亨德拉，手握一局的欧烜屹表示，自己在第二局局末看到赢的机会时着急了。随着大比分变为 1 比 1，也及时敲醒他在决胜局的开局相持中迅速调整过来。刘雨辰说，总决赛冠军是彼此的目标，很开心他们完成了这个目标。虽然是在曼谷比赛，但是现场许多中国球迷举着国旗，让他们战斗时也格外有激情。

这一年对欧烜屹来说是突飞猛进的一年，从连获亚军到夺下年终总决赛冠军，世界排名也将刷新新高。他说，2022 年让自己的心态得到了很多锻炼，但还是要继续去历练。总体上，下半年两个人的配合比上半年好很多。刘雨辰表示：“这是很好的收官之战，证明我们的努力是对的，方向是对的。2023 年马上就要开始了，我们要保持努力，一步一步走，那才是冠军的源泉。”

巧合的是，年终总决赛的五个单项冠军有四项都与东京世锦赛完全重合，仅有男双的年终总决赛冠军刘雨辰 / 欧烜屹在赛季初期因为排名过低而无缘世锦赛。当他们在年终总决赛击败新科世锦赛冠军谢定峰 / 苏伟译后，自然引来无数遐想，如果“新双塔”当时能够参赛呢？

2022 年终总决赛夺冠路：

刘雨辰 / 欧烜屹 21 比 11、21 比 19 阿斯特鲁普 / 拉斯姆森（丹麦）

刘雨辰 / 欧烜屹 23 比 21、22 比 24、21 比 16 谢定峰 / 苏伟译（马来西亚）

刘雨辰 / 欧烜屹 21 比 13、21 比 18 阿山 / 亨德拉（印尼）

刘雨辰 / 欧烜屹 22 比 20、11 比 21、21 比 19 阿尔菲安 / 阿迪安托（印尼）

刘雨辰 / 欧烜屹 21 比 17、19 比 21、21 比 12 阿山 / 亨德拉（印尼）



女单三大威胁浮出水面

陈雨菲与何冰娇先后在年终总决赛小组赛击败各自强敌，前者在小组赛首战失利后奋起直追，之后均以2比0横扫了世锦赛冠军山口茜和赛季三次夺冠的安洗瑩；何冰娇则是小组赛击败戴资颖后三战全胜。

不巧的是，陈雨菲同何冰娇先后在半决赛输球，输给对手更是小组赛她们曾经先后击败过的山口茜、戴资颖。最终，一年收获颇丰的国羽女单组只能无奈看着山口茜赢得对阵戴资颖的四连胜。

2022赛季已经结束，征战赛场的国羽“五朵金花”陈雨菲、何冰娇、王祉怡、韩悦和张艺曼都留下了属于自己的一段专属印记。陈雨菲稳定的发挥为自己赢得8次决赛席位；何冰娇屡屡突破自己，世界排名来到新高；王祉怡打破国羽女单组亚锦赛长达6年的冠军荒；韩悦则是在下半赛季愈战愈勇；张艺曼打破宿命，生涯首次击败马林。当然，还有在低级别赛事中逐渐找回自己的高昉洁。这些都是国羽女单组在2022赛季留下的美好回忆。

赛季全面出击的背后，隐忧仍在，未来的对手已经浮出水面。山口茜凭借在本土夺得世锦赛桂冠，终结了东京奥运周期各路女单轮流坐庄的局面。连续两届拿下世锦赛冠军的山口茜无疑是最大威胁，在2022年对阵国羽的陈雨菲、何冰娇、王祉怡三大尤伯杯主力时，她的战绩为8胜5负，只在对阵何冰娇时稍处下风，没能取得超过50%的胜率，而在对阵陈雨菲和王祉怡时，她的战绩为4胜1负和3胜2负。国羽未来在巴黎的最大敌人，非山口茜莫属。

另外两个名字同样不容忽视，戴资颖在2022年和国羽女单组平分秋色，面对三大主力时5胜5负。不过，陈雨菲与何冰娇均在2022年有过连续击败戴资颖的壮举。另一个名字则是今年打遍女单“五朵金花”的安洗瑩。这位韩国天才少女相比山口茜、戴资颖稍显逊色，国羽的三大主力在遇到她时，全年只有一次输球，不过，作为当下女单顶尖豪强中年龄最小的存在，安洗瑩还有很大的进步空间去调整、改进，年轻就是她的本钱。此外，国羽女单组全年没有人拿下过1000级别或是世锦赛、总决赛冠军，似乎预示着距离完美还有一丝差距。

2022 年终总决赛夺冠路：

山口茜（日本）21比18、21比16 安洗瑩（韩国）

山口茜（日本）19比21、18比21 陈雨菲

山口茜（日本）21比15、13比21、21比18 玛丽斯卡（印尼）

山口茜（日本）21比19、21比10 陈雨菲

山口茜（日本）21比18、22比20 戴资颖（中国台北）



男单冲击任务重

陆光祖在澳大利亚公开赛上从李梓嘉手中“抢”来总决赛门票，使得国羽男单组没有成为缺席的那部分。第一次进入总决赛的陆光祖丝毫没有怯场，力拼普兰诺伊，为自己赢得出线曙光。虽然在最终的决定性一战中不敌奈良冈功大，但陆光祖在本赛季的表现已经足以证明一切，世界排名在总决赛结束之后亦进入前 16。

男单赛场在曼谷依然是安赛龙的独角戏，尤其是在骆建佑小组出局之后，能够在曼谷挥舞“屠龙刀”的人已被认为不存在。当然，转变来得如此之快，先是普兰诺伊在已经出局的情况下上演了逆转安赛龙的好戏，甚至让印度选手保持着在东京奥运会后对阵安赛龙的两连胜，后又出现奈良冈功大险些磨出的一场胜利，只可惜在心理层面，在面对胜利曙光时，年轻的奈良冈功大还是交出了本不应该交的一次学费。

这场被誉为“奈良冈功大生涯代表作”的比赛，或许让 2023 年的世界男单不再那么无聊看着安赛龙一家独秀。日本选手一度凭借密不透风的防守和网前的“软磨硬泡”接近胜利，或许在未来，这一战将成为打破安赛龙统治地位的敲门砖。

值得一提的是，世界羽联在总决赛开赛前的欢迎晚宴上公布了各项年度最佳奖项，年度最佳男运动员安赛龙、最佳女运动员山口茜、最佳组合郑思维 / 黄雅琼在本次总决赛中全部夺冠。另一个“巧合”是，2022 年东京世锦赛的冠军们，除男双外，全部在总决赛夺冠。可见，2022 年其实是极度聚合的一年。

对于国羽来说，一个赛季的拼搏过后，石宇奇、陆光祖、赵俊鹏、李诗沣和翁泓阳的世界排名已经让他们足以获得高级别赛事资格，2023 赛季，会是对于国羽男单组的全新挑战。巴黎奥运积分赛即将在 5 月开启，若想达成满额参赛的基本目标，必须有 2 人能够冲入积分赛前 16，机会肯定有，任务肯定重，更需要的是在机会来临的时候，做好准备。

2022 年终总决赛夺冠路：

安赛龙（丹麦）21 比 13、21 比 11 陆光祖

安赛龙（丹麦）21 比 5、21 比 15 奈良冈功大（日本）

安赛龙（丹麦）21 比 14、17 比 21、18 比 21 普兰诺伊（印度）

安赛龙（丹麦）21 比 23、21 比 19、21 比 18 奈良冈功大（日本）

安赛龙（丹麦）21 比 13、21 比 14 金廷（印尼）



一波三折，来年再战

陈雨菲：小组赛首场意外负于印尼小将玛丽斯卡后，陈雨菲在输球中找到了突破慢热的变化。此后面对近期的苦主山口茜，她以更为积极主动的进攻2比0赢下比赛。第三场又以2比0击败安洗瑩，在连环套的女单A组中名列榜首晋级四强。半决赛再次与山口茜隔网而立，陈雨菲未能再续小组赛中的表现，以0比2止步。

陈雨菲 9比21、21比14、16比21 玛丽斯卡（印尼）

陈雨菲 21比19、21比18 山口茜（日本）

陈雨菲 21比16、21比12 安洗瑩（韩国）

陈雨菲 19比21、10比21 山口茜（日本）

何冰娇：小组赛中，何冰娇一路三胜，呈现出火热状态。以小组头名进入四强后，半决赛再次对阵小组赛2比0赢下的戴资颖，何冰娇未能再保持之前的势头，在第二局中虽然一度11比5领先进入间歇，但随后出现连续失误，让对手追近比分。随后在12比10时连丢8分，没能把比赛拖进决胜局。

何冰娇 21比19、21比19 戴资颖（中国台北）

何冰娇 21比17、24比22 拉查诺（泰国）

何冰娇 8比21、22比20、21比13 布桑兰（泰国）

何冰娇 18比21、14比21 戴资颖（中国台北）

陆光祖：抓住总决赛末班车门票的陆光祖身处艰难的A组之中，他与印度一哥普兰诺伊大战三局最终获胜，但未能攻克当今男单巨无霸安赛龙与日本新秀奈良冈功大，止步小组赛。

陆光祖 13比21、11比21 安赛龙（丹麦）

陆光祖 23比21、17比21、21比19 普兰诺伊（印度）

陆光祖 19比21、15比21 奈良冈功大（日本）



年末始终待突破

王懿律 / 黄东萍: 总决赛中久违重逢的“黄鸭”1胜2负,位列小组第三无缘出线。显然,这样的成绩对于“黄鸭”而言并不算可心,关于重新上路,他们还将继续寻找自我突破的方向。

王懿律 / 黄东萍 21比23、21比14、16比21 陈健铭 / 赖沛君 (马来西亚)

王懿律 / 黄东萍 21比16、21比7 苏帕克 / 苏皮萨拉 (泰国)

王懿律 / 黄东萍 21比23、13比21 德差波 / 沙西丽 (泰国)

郑雨 / 张殊贤: 首次参加年终总决赛,郑雨 / 张殊贤与队友同组,且半决赛再次遇到队友,实属不算幸运。但是,在小组赛中2比0战胜印尼组合拉哈尤 / 西蒂,对她们而言也是一次真正意义上的实战突破。

郑雨 / 张殊贤 18比21、21比17、14比21 陈清晨 / 贾一凡

郑雨 / 张殊贤 21比14、21比19 拉哈尤 / 西蒂 (印尼)

郑雨 / 张殊贤 21比19、20比22、21比9 陈康乐 / 蒂娜 (马来西亚)

郑雨 / 张殊贤 19比21、13比21 陈清晨 / 贾一凡



关键词：千钧一发





关键词：轻松一刻





AT DRY SMART
智能吸汗排湿



AT-BACTERIA
抑菌



AT-STATIC
抗静电

国际球队大赛服

破浪

智能吸汗排湿 抗菌 抗静电



扫描关注官方微信“李宁羽球会”
搜索关注官方微博“李宁羽毛球”
李宁（中国）体育用品有限公司



赖茅“羽”你共赴热爱



百年赖茅酒的发展之路，汇聚了一代代酱香酒人的初心和坚守，在时代浪潮下这段流淌在岁月长河中的祝捷酒故事，在酱酒新周期与体育营销战略的双重探索下，酝酿出“羽”众不同的新篇章。

民国时期赖茅酒即有祝捷酒的美誉，其近百年的酿酒史和八十多年的品牌史，让赖茅酒在贵州茅台集团乃至中国酒业的进程中，都占据着浓墨重彩的一笔。久负盛名的历史荣光，让赖茅酒的品牌基因中蕴含着巨大的能量。2014年贵州赖茅酒业有限公司成立，由贵州茅台酒股份有限公司与中石化易捷销售有限公司强强联合组建，这标志着身为茅台酱香系列酒战略的先行者——赖茅酒将开启一条属于自己的创新之路。

秉持悠久文化历史，重构赖茅独特价值，赖茅酒以“举信赖 敬真情”作为自己的理念。“赋能羽毛球”这条跨界体育营销的思路，亦让赖茅人探见了酱酒长期势能和布局价值的风向标。身为民族品牌赖茅参与国际体育盛事，推动着双方在精神内核上达到深度共鸣。自2018年夏天，赖茅酒成为南京羽毛球世锦赛官方合作伙伴，同年12月赖茅正式签约成为世界羽联官方合作伙伴。作为首个成为世界羽联官方合作伙伴的民族品牌，也是世界羽联首家白酒行业合作伙伴，赖茅酒正式掀开了围绕这一世界顶级IP为全链路的羽毛球圈层营销序幕。

这五年间赖茅酒的身影遍及世界羽球顶级赛事的现场，也走入了寻常百姓热衷的业余羽毛球圈子。众所周知，羽毛球馆是广大羽毛球爱好者日常参与羽毛球运动的重要场所。赖茅自2019年至今，已与110多家羽毛球场馆达成深度合作，组织实施了“助馆惠民 羽动健康——全国千城百馆免费开放日活动”和赖茅杯全国羽毛球馆邀请赛等活动，不遗余力地助力羽毛

球馆复工复产，实现与合作球馆间的双向赋能。此外，作为民众挥洒羽毛球技艺的重要平台，“赖茅杯”系列赛事已走过全国56座城市，超11.5万名羽球迷参与其中，从业余俱乐部到高校校友到EMBA校友，影响力遍布全国。正是凭借着助力全民健身的社会责任感，赖茅酒为全国羽毛球爱好者构建起了“以球会友、以酒传情”的沟通交流平台，真正做到在羽毛球跨界体育营销路上走出了自己的新意与诚意。

对于赖茅而言，以酿酒坚守的“工匠精神”，呵护羽毛球人的热爱，这是赖茅酒助力中国羽毛球运动的初心所在。“赖茅·爱羽成长”少儿羽毛球发展公益基金2022年规划募集资金与物资总额268万余元，未来将会以羽毛球夏令营、羽毛球器材捐赠、羽毛球球场捐建、年度慈善晚宴等公益项目陆续开展。

现如今，通过开拓羽毛球市场赖茅将沉淀下来的财富和创新中的机遇高效转化，赖茅酒针对当前竞争环境围绕合作伙伴、消费者以及自己的每一位员工，都制定了科学且规范的应对策略，而这种植根于全盘的全面谋划，也是一支行业领军力量所必备的元素。这种骨子里的自信与精细，是赖茅酒在酱酒冲破品类调整周期时最宝贵的能量。

携手世界羽联、深耕业余羽毛球领域，赖茅酒在这5年间的话题度不断升温，这也顺势激活市场端的活跃，佐证了赖茅酒在战略和落地战术上的正确性，让贵州赖茅酒在未来酱酒竞争规矩重构中立足核心位置。赖茅酒与世界羽联的合作已经展望至巴黎周期后，借助着世界羽联强大的背书和世界顶级羽球大赛的媒体曝光加持下，赖茅酒更加坚定了结合茅台“五合”营销法开展深入羽毛球圈层与市场一线的各项品牌活动，与广大羽毛球迷建立更深度的链接。

在时代的感召下，赖茅人以默默付出的品牌实干精神，将热爱化为创造力，将机遇反哺至激励人心、积极向上的羽毛球运动之中。放眼2023年，持续专注羽毛球圈层的赖茅，将与世界羽联、羽球明星、羽毛球馆、羽毛球俱乐部等各领域的合作伙伴，不遗余力地推动中国羽毛球事业的发展，以更多的实际行动支持全民健身国家战略和健康中国2030规划，书写下属于赖茅人自己的活力名片。





HSBC BWF World Tour Finals 2022

BANGKOK

GWM

BWF

GWM

Badminton4U

HSBC

BWF

HSBC

BWF

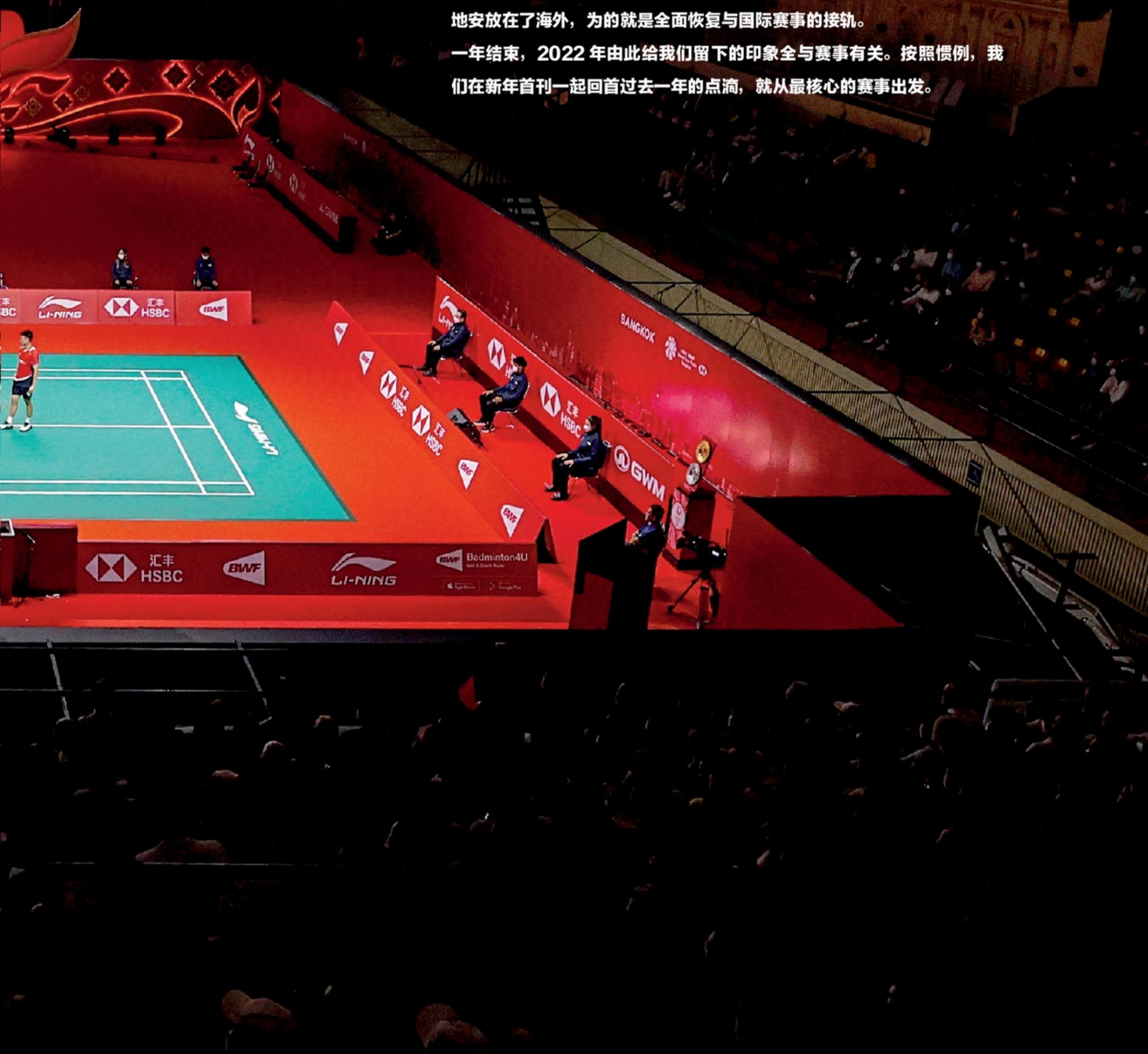
告别 2022 年——

赛事满满 收获累累

文 / 麦延 图 / BADMINTONPHOTO

2022 年对世界羽坛来说是极其忙碌的一年，是世界羽坛全面恢复正常的一年，大小赛事将全年时间塞得满满当当，无论是球员还是球迷都可谓是忙碌充实的。这一年，中国队踏出国门，全面回归国际比赛，并将训练基地安放在了海外，为的就是全面恢复与国际赛事的接轨。

一年结束，2022 年由此给我们留下的印象全与赛事有关。按照惯例，我们在新年首刊一起回首过去一年的点滴，就从最核心的赛事出发。



2022，比赛匆匆如常



★ January 印度开启新一年

2022年由连续三站在印度举行的比赛拉开帷幕，但吸引到的名将不算太多。在印度公开赛上，新科世锦赛冠军骆建佑闯入了决赛，但最后输给了印度新秀拉克什亚。

印度公开赛 Super 500

男单：拉克什亚（印度）

女单：布桑兰（泰国）

男双：兰基雷迪 / 谢提（印度）

女双：本雅帕 / 伦塔卡恩（泰国）

混双：许永凯 / 陈薇涵（新加坡）

★ February 新年亚团道冷清

二月农历新年，世界羽坛一贯冷清，仅有的各大洲团体锦标赛也因故取消了许多。亚洲团体锦标赛得以举办，经历单飞风波后的李梓嘉带领马来西亚男队登顶男团，女团冠军由印尼女队首度摘得。

亚洲团体锦标赛

男团：马来西亚队

女团：印尼队



★ March 又见开春铁三角

德国 - 全英 - 瑞士的欧洲开春铁三角赛事 2022 年终于恢复了！在德国，国羽开始投入比赛，战绩不俗。但进入全英公开赛后，部分队员感染病毒，身体受到很大影响，国羽最终只获得两项亚军，随后集体退出了瑞士公开赛。

全英公开赛 Super 1000

男单：安赛龙（丹麦）

女单：山口茜（日本）

男双：菲克里 / 毛拉纳（印尼）

女双：志田千阳 / 松山奈未（日本）

混双：渡边勇大 / 东野有纱（日本）

★ April 小将首战引惊喜

自四月起，赛场焦点连续六个月集中在亚洲。首次参加高级别比赛的国羽男单小将翁泓阳一鸣惊人，首夺桂冠，风头一时无两。在这个月，还举行了亚锦赛，女单王祉怡惊喜夺冠，“雅思”组合重新合体夺冠，开启了一路狂飙之旅。



韩国公开赛 Super 500

男单：翁泓阳（中国）

女单：安洗莹（韩国）

男双：姜敏赫 / 徐承宰（韩国）

女双：郑娜恩 / 金慧贞（韩国）

混双：陈健铭 / 赖沛君（马来西亚）

亚洲单项锦标赛（相当于 Super 1000）

男单：李梓嘉（马来西亚）

女单：王祉怡（中国）

男双：普拉姆迪亚 / 雅各布（印尼）

女双：陈清晨 / 贾一凡（中国）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）



★ May 泰国曼谷伤心地

汤尤杯是 2022 年的第一项大赛，时隔四年再次在泰国曼谷进行。这一届汤尤杯充满戏剧性，各国比拼之激烈前所未有，陈雨菲和安洗莹在尤杯决赛的惊天马拉松式战斗就是最好代表。最后，中国男队止步汤杯八强，黑马印度队历史性首捧汤杯；韩国女队则是时隔 12 年再次上演哀兵夺魁的戏码，从卫冕冠军中国队手中夺走了尤杯。五月的曼谷，是国羽的伤心地。

汤尤杯决赛

汤姆斯杯：印度队

尤伯杯：韩国队

泰国公开赛 Super 500

男单：李梓嘉（马来西亚）

女单：戴资颖（中国台北）

男双：小林优吾 / 保木卓朗（日本）

女双：志田千阳 / 松山奈未（日本）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

★ June 印尼站告别波莉

印尼两站比赛拉开了东南亚五站高级别比赛的序幕。每个人都有不同的机遇和挑战，像国羽的赵俊鹏打入了 1000 赛决赛，陈雨菲拿到首站冠军，刘雨辰 / 欧烜屹成功“开胡”，还有“雅思”的保持连胜。印尼名将、现任世界羽联运动员委员会主席波莉选择在主场的这站比赛举办退役仪式。



印尼大师赛 Super 500

男单：安赛龙（丹麦）

女单：陈雨菲（中国）

男双：阿尔菲安 / 阿迪安托（印尼）

女双：陈清晨 / 贾一凡（中国）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

印尼公开赛 Super 1000

男单：安赛龙（丹麦）

女单：戴资颖（中国台北）

男双：刘雨辰 / 欧烜屹（中国）

女双：志田千阳 / 松山奈未（日本）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

★ July 持续作战考验人

连续五站高级别赛事下来，不可能有球员吃得消，即便是连胜的“雅思”和安赛龙也没能参加完所有赛事，在最后时刻退出。连续作战之下，每一次交手都变数巨大。



马来西亚公开赛 Super 750

男单：安赛龙（丹麦）

女单：拉差诺（泰国）

男双：小林优吾 / 保木卓朗（日本）

女双：西蒂 / 拉哈尤（印尼）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

马来西亚大师赛 Super 500

男单：瓦多约（印尼）

女单：安洗莹（韩国）

男双：阿尔菲安 / 阿迪安托（印尼）

女双：陈清晨 / 贾一凡（中国）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

新加坡公开赛 Super 500

男单：金廷（印尼）

女单：辛德胡（印度）

男双：卡尔南多 / 马丁（印尼）

女双：西蒂 / 拉哈尤（印尼）

混双：德差波 / 沙西丽（泰国）



★ August 男双诞生新冠军

世锦赛如约在东京上演，安赛龙和山口茜均二度登顶，“凡尘”和“雅思”均三度加冕，唯独男双诞生了全新的世锦赛冠军。马来西亚组合谢定峰 / 苏伟译的夺冠打破了马来西亚羽毛球史上的世锦赛冠军空白，创造了历史。

世锦赛

男单：安赛龙（丹麦）

女单：山口茜（日本）

男双：谢定峰 / 苏伟译（马来西亚）

女双：陈清晨 / 贾一凡（中国）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）



★ September 国羽后浪勇登顶

日本公开赛与世锦赛无缝衔接，中国队有四项折戟半决赛。独闯决赛的“00后”男双小将梁伟铿/王昶一马当先，首夺超级750赛冠军，极为闪耀。

日本公开赛 Super 750

男单：西本拳太（日本）

女单：山口茜（日本）

男双：梁伟铿/王昶（中国）

女双：郑娜恩/金慧贞（韩国）

混双：德差波/沙西丽（泰国）



★ October、November、December

亚欧双线皆精彩

进入年末，丹麦、法国、海露、澳大利亚四站比赛接踵上演，世青赛和众多东南亚低级别赛事亦穿插其中，曼谷总决赛为全年画上句号。三个月当中有众多精彩，比如石宇奇回归后夺得两站冠军，国羽女单包揽欧洲三站比赛冠军，韩悦打破冠军荒，许多国羽“00后”小将在不同的低级别赛事中首尝冠军滋味。在世青赛上，中国青年队包揽三项双打金牌。到了总决赛，国羽又包揽了三项双打金牌，男双年末创造惊喜，“凡尘”再度加冕冠军，“雅思”更是实现十全十美。前浪后浪，携手向前。



世青赛

团体：韩国队

男单：郭冠麟（中国台北）

女单：宫崎友花（日本）

男双：朱一珺 / 徐化雨（中国）

女双：王汀戈 / 刘圣书（中国）

混双：朱一珺 / 刘圣书（中国）



丹麦公开赛 Super 750

男单：石宇奇（中国）

女单：何冰娇（中国）

男双：阿尔菲安 / 阿迪安托（印尼）

女双：陈清晨 / 贾一凡（中国）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

法国公开赛 Super 750

男单：安赛龙（丹麦）

女单：何冰娇（中国）

男双：兰基雷迪 / 谢提（印度）

女双：陈康乐 / 蒂娜（马来西亚）

混双：郑思维 / 黄雅琼（中国）

2022, 冠军唰唰进账

2022年,世界羽联一共举办了25站世界巡回赛,包括了从超级100赛到超级1000赛以及总决赛。其中,高级别比赛(超级500赛及以上)共13站,加上世锦赛这一年度大赛,每个单项都有佼佼者。



★男单：一超多强安赛龙

2022年的男单羽坛绝对能用一超多强来形容,这“超”字毫无疑问就是目前独步天下的安赛龙。进入自由球员的第一个完整年度,安赛龙的势头有增无减,一年夺得八冠。在高级别世界巡回赛中,除了安赛龙,剩下全部夺冠球员的夺冠数均为1,只有李梓嘉加入亚锦赛冠军后才得以达到2。下面的分布图清晰可见安赛龙占据了整整一半的冠军数,可见其强势。

安赛龙的年度8冠:全英公开赛、欧洲锦标赛(不纳入世界巡回赛)、印尼大师赛、印尼公开赛、马来西亚公开赛、世界锦标赛(不纳入世界巡回赛)、法国公开赛、年终总决赛。

2022年高级别赛事男单冠军分布

(含世锦赛、不含洲际赛)



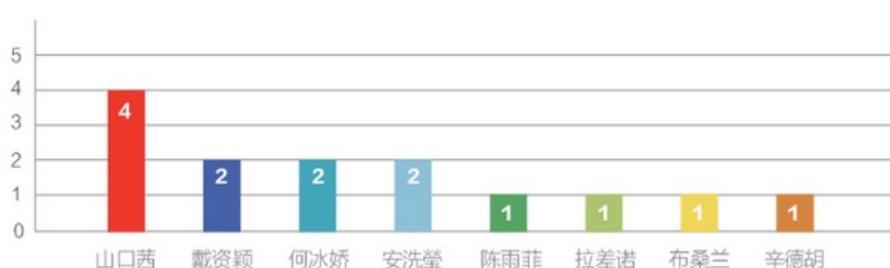
★女单：多强之最山口茜

2022年的女单形势较上个周期产生较大变化。以马林、辛德胡、奥原希望这三位里约奥运会奖牌得主为代表的顶尖球员势微,各因伤病问题状态大有回落;戴资颖和拉差诺亦不如上个周期那么有竞争力。在这一批球员实力下滑后,“95后”已经成为目前女单的主流,山口茜、陈雨菲、何冰娇甚至是“00后”安洗莹逐渐形成对女单第一梯队的统治。

作为年度最佳女运动员,山口茜在2022年展示了一定的统治力,虽然这不完全体现在冠军数目上,但体现在了大赛的冠军上。包括上半年最重要的全英公开赛、全年最重要的世锦赛、在家门口的日本公开赛、以及最后的年终总决赛,可以说山口茜包揽了年度最重要的几个单项冠军。

2022年高级别赛事女单冠军分布

(含世锦赛、不含洲际赛)





★男双：群龙无首极开放

一张柱状图足以形容 2022 年的男双形势，格局极为开放，竞争无比激烈，很多组合都有竞争冠军的可能。之前总见印尼男双有集团优势，过去的 2022 年其实也是印尼男双更新换代的一年，苏卡姆约 / 吉迪恩已经交出了第一男双的位置；老将阿山 / 亨德拉依然老而弥坚，全年打入三站决赛都屈居亚军；反倒是年轻的阿尔菲安 / 阿迪安托逐渐成为一双，年轻的几对组合全部有冠军入账。

随着印尼男双产生变化，世界男双格局也在变化。日本组合小林优吾 / 保木卓朗在 2021 年的高光后进入到一定的瓶颈期；马来西亚男双打破历史，对冠军产生竞争力；中国台北男双在夺得奥运会金牌后，有了集体崛起的势头，虽然奥运金牌得主李洋 / 王齐麟迅速下降，但其他两对组合却变得相当有竞争力。

至于中国男双，由年纪最大和年纪最小的两对组合在高级别赛事上斩获了三站冠军，表现可圈可点。这一年是男双组重新出发的一年，有特色的打法让他们在竞争激烈的男双赛场占据了一席之地。

2022 年高级别赛事男双冠军分布
(含世锦赛、不含洲际赛)



★女双：老牌女双有“凡尘”

进入新的奥运周期，每支队伍的女双都在酝酿变化，这从 2022 年的冠军分布就清晰可见。日本队两对老牌女双已经逐步丧失一线实力，世界排名更是一掉再掉，转而由志田千阳 / 松山奈未扛起大旗，但可惜她们的大赛实力依然不足；韩国女双又在重组，新的一对郑娜恩 / 金慧贞已逐步往一双的位置靠拢；泰国姐妹花本雅帕 / 卡伦塔恩代表泰国女双首次进入总决赛决赛，也在竞争着自己队伍的一双之位；还有印尼，波莉退役后，拉哈尤和新搭档西蒂迅速找到感觉，连夺两站冠军，不可小觑。

在这变化的一年，老牌一线女双中仅剩陈清晨 / 贾一凡这对组合屹立不倒。经过了无数风浪的她们 2022 年夺得三站公开赛冠军、亚锦赛冠军、总决赛冠军、世锦赛冠军，最遗憾的当然是尤伯杯决赛上的输球。其实并非敌变我不变，中国女双在 2022 年的重组也有效果，郑雨 / 张殊贤就是最佳例子。所以，在变动之时，别国只有新组合出彩，旧组合没落，但中国队是新老两对齐出彩，如果下面的几对组合能赶上来就更好了。

2022 年高级别赛事女双冠军分布
(含世锦赛、不含洲际赛)





★混双：十全十美是“雅思”

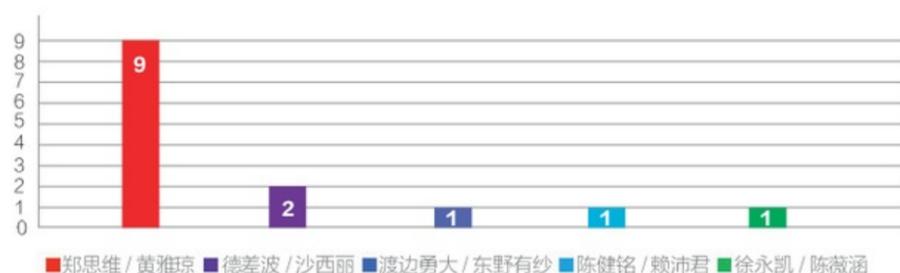
毫无疑问，2022年是属于“雅思”的一年，如果算上亚锦赛冠军，他们在2022年是名副其实的十全十美。这一年，“雅思”的统治力从4月底开始，一直到总决赛结束，中间只在新加坡一站退赛，以及在日本公开赛半决赛中不敌渡边勇大/东野有纱。

相比起高级别赛事的一家独大，今年低级别赛事上的混双显得更加百花齐放，充满生机，很多队伍都有新组合出现并夺冠。对于中国队而言，是年轻组合终于外出比赛的惊喜，蒋振邦/魏雅欣和程星/陈芳卉这两对“00后”新组合斩获了四站比赛的冠军，是国羽未来的希望。

眼下，中国队混双的困境留给了奥运冠军组合王懿律/黄东萍。他们在2022年的表现平平，只得到一站超级300赛冠军。是去是留，这是一个值得队伍考量的问题。毕竟奥运积分赛还有五个月就开赛，中国混双要延续东京奥运会会师决赛的盛况，就必须在积分赛开赛时确定好三到四对固定组合，尤其是确定目前的二双和三双。

2022年高级别赛事混双冠军分布

(含世锦赛、不含洲际赛)



★国羽总账：冠军第一 稍有“偏科”

聊完单项，数数总账。2022年是国羽全面回归国际比赛的一年，国羽在高级别赛事上共斩获了22金，占总数约30%之多。这一冠军数是第二名的日本队的两倍，日本队的主要夺金点2022年在于女单和女双。可见，2022年的中国队依然是稳居榜首的队伍。

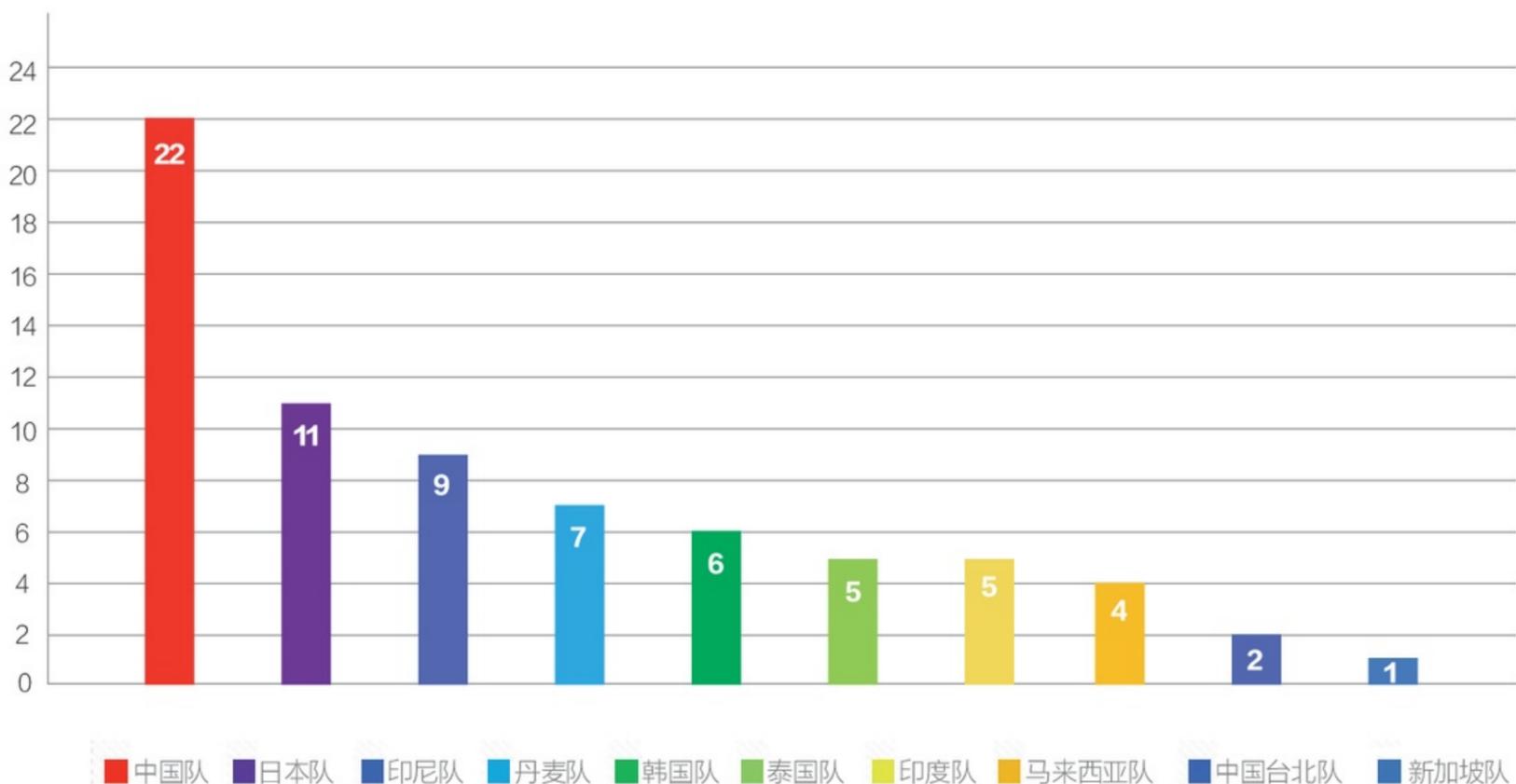
虽然如此，但这一数据的背后也有隐忧。因为在22个冠军里面，单是“雅思”组合就占了9个，“凡尘”组合又贡献了5个，两对组合加起来竟然占据了国羽全年冠军数的64%，这显然是一个有忧患的数据。当然，这其中统计的只是高级别赛事，像韩悦、高昉洁、任翔宇/谭强、郑雨/张殊贤、王懿律/黄东萍、蒋振邦/魏雅欣他们在300和100赛夺得的冠军并未统计其中。但一线队伍抗衡，往往看的就是一线赛事的直接对垒。

在这背后，显示的是女双和混双第一组合的强，后面组合还需继续努力。而男单、女单和男双组，2022年的冠军数量不多，证明我们还有许多需要提高的地方，但这三个组在2022年都体现出集体前进的势头。

男单组在石宇奇缺席时，几位球员轮番挑战强手，翁泓阳首夺500赛冠军，刘亮夺得100赛冠军，李诗沣、赵俊鹏、陆光祖全部进入过巡回赛决赛，排名齐齐前进，这是一种进步。女单组除了继续以陈雨菲为核心外，何冰娇在2022年有所突破，连夺两站超级750赛冠军，韩悦和王祉怡都打破了冠军荒，高昉洁亦重新出发，女单组已经有5人进入世界排名前20。男双新的四对组合已经全部进入世界排名前30，完成了年初的积分任务，提升竞争力就是今年的任务。

2022年高级别赛事各队伍冠军数目

(含世锦赛、汤尤杯，不含洲际赛)



2022，积分嗖嗖猛涨

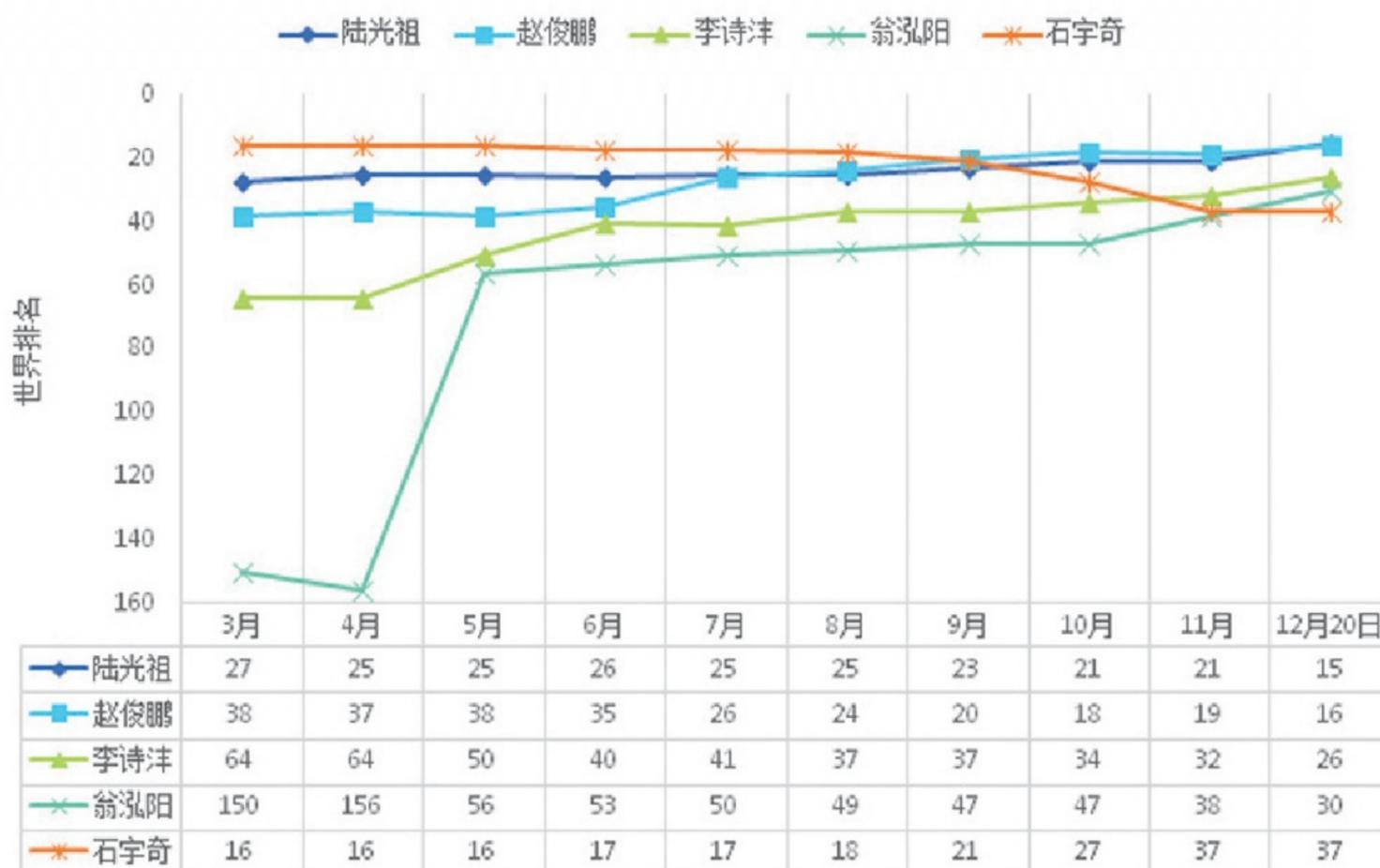
回归国际比赛后的中国队争取积分刻不容缓，因为世界羽联在年中释放出即将对世界排名解冻的信号。2022年刚出国比赛时，中国队大部分球员的主要积分构成都是2019年下半年的比赛，而这些积分会在2022年10月之前全部清除。因此，3月出国比赛时，不仅年轻球员和双打新组合有积分压力，就连主力们也有一定的积分紧迫感。十个月过去，国羽主力们的世界排名积分有了怎样的变化？

★男单组：更多人进入高级别赛事

石宇奇在上半年缺席，加之李诗沣和翁泓阳积分不够，国羽男单组经常出现只有陆光祖和赵俊鹏两人能参加高级别公开赛的困境。到了年末，男单组已经有4人排名进入前32，一线五位队员排名最低的反而成了石宇奇。

石宇奇因为东京奥运会以及之后的苏迪曼杯积分被扣除而下滑，但他已经获得了参加2023年1月高级别公开赛资格，只要抓住机会，很快就能重回前32。这样一来，我们便能有五位球员投身高级别赛事，参赛无忧。

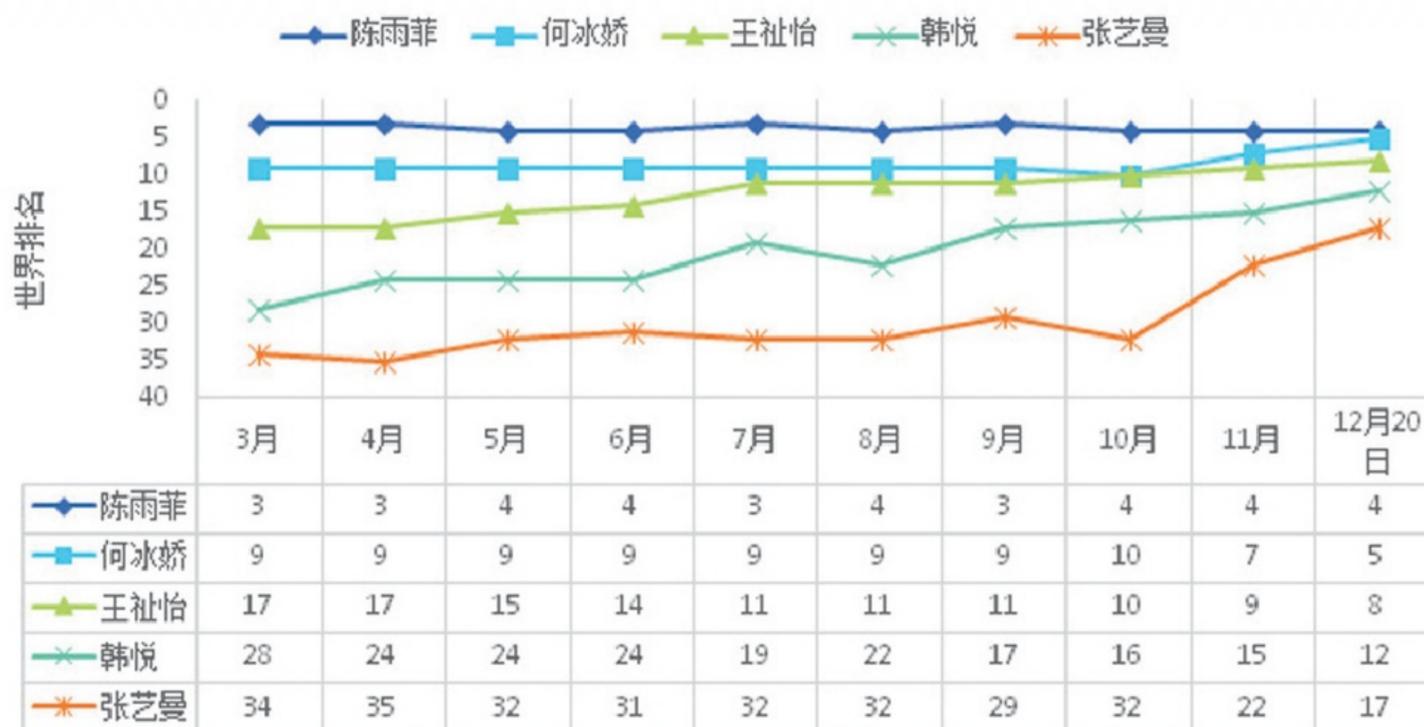
2022年国羽男单组一线队员世界排名曲线图



★女单组：五朵金花抱团前进

2022 年全年，国羽女单五朵金花呈现出抱团前进的良好势头。除了陈雨菲的稳定，还有何冰娇突破瓶颈，王祉怡首度进入前十，韩悦亦逼近前十，张艺曼进入前二十。目前，五位女将全部进入前二十，这是非常好的集团优势。

2022年国羽女单组一线队员世界排名曲线图



★男双组：确立参赛资格

重组后重新出发，男双四对组合在 2022 年达到了全部“到线”的任务，四对组合全部进入前 32，确保高级别赛事参赛资格。

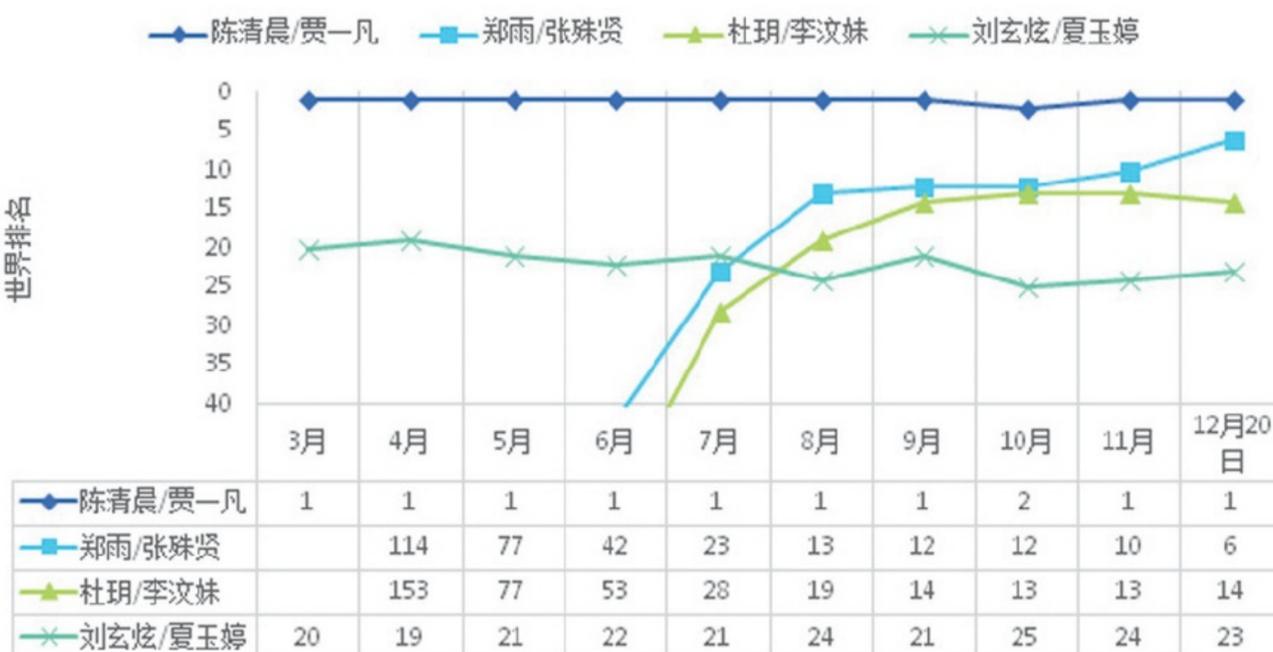
2022年国羽男双组一线队员世界排名曲线图



★女双组：再有组合进入前十

陈清晨/贾一凡在 2022 年基本把持着世界排名第一的宝座，但在杜玥/李茵晖的排名被移除后，一直没有第二对国羽女双能进入前十，与“凡尘”形成犄角之势。一年下来，新组合郑雨/张殊贤的进步最为喜人，在年终排名位列第六。

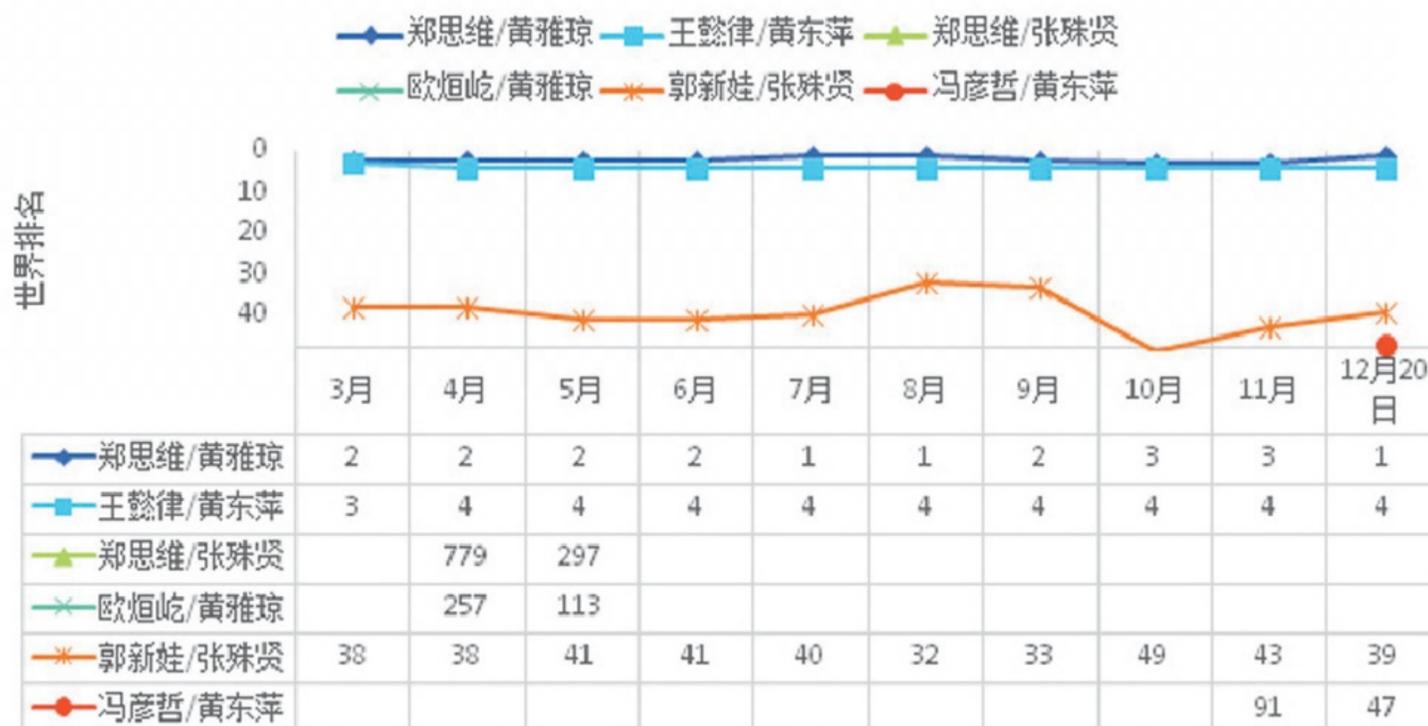
2022年国羽女双组一线队员世界排名曲线图



★混双组：主要组合几无起伏

郑思维 / 黄雅琼和王懿律 / 黄东萍这两对主要组合全年的排名起伏不大，尤其“黄鸭”，几乎一直都在第四位。“雅思”则因为不断有旧积分的扣除而在前三位之间稍有徘徊，不过年度十冠的佳绩让他们最终稳稳锁定年终第一。此外，年轻组合郭新娃 / 张殊贤在过去一年的排名起伏不大，几无上升。一度重组的郑思维 / 张殊贤和欧烜屹 / 黄雅琼只参加了两个月的比赛，倒是年末应运而生的新组合冯彦哲 / 黄东萍已经进入了前五十。

2022年国羽混双组一线队员世界排名曲线图





陆光祖：我算不上钢铁直男哦

2022年，陆光祖26岁。这一年，他有了许多以前从来没有过的经历，汤杯、一单、独苗、亚军、总决赛……这是新鲜的一年，也是收获的一年，有遗憾，也有成长。

接下来，冯彦哲将做客《明星会客厅》栏目。欢迎大家通过电子邮件 badminton123@sina.com、新浪微博“羽毛球杂志”留言等方式提出各种有趣问题。被嘉宾选中最佳提问的朋友，还将获得由嘉宾签名的当期杂志一本。还等什么，赶紧提问吧……”

2022 年遗憾没有拿到冠军

阿祖在 2022 年进入了总决赛，突破了自己，新的一年有什么新目标吗？（雪夜宸筱 - 晓晓涓、后退一步就起跳）

2022 年算是完成了自己的预期，基本上按照设想的一个弧线在行进，最大的遗憾应该是没能拿到冠军。不过，这一年其实算是经历了很多全新的东西，从年初的出国比赛、海外训练，到年中汤杯上阵、东南亚几站比赛的艰难，再到年底拿了一站亚军，争取到总决赛资格，还第一次参加总决赛……这是很新奇的一年。2023 年，希望自己身体健康，实力上有更大的突破，争取排名进入前八。

东南亚赛季结束，你在 7 月 14 日的博文里附上了一张背影照，说自己是“挣扎在泥泞中的人”。澳大利亚公开赛背水一战拼下总决赛门票，你告诉大家“总决赛见”。2022 年对你来说是怎样的一年？（ne_ohc、雪夜宸筱 - 晓晓涓）

实力更强，在场上战术更明确，更会打比赛了。对我来说，2022 年其实只是我完全投入到一线比赛的第二年，第一年是 2019 年。这一年顶着很多头衔，有过很多身份，遇到很多问题，有过很多大家不太在意、但我很看重的进步。现在在场上，我觉得自己分析问题的能力增强了。

这次在澳洲公开赛击败李梓嘉，确保了总决赛名额。这是一场怎样的比赛？准备比赛、比赛时、击败对手后，心态都有什么变化？（卡比兽 202006、夏梓晨_1111）

那场比赛并没有特别的心态起伏，既没有特别的期待，也没有特别的压力。其实，在比赛开始之前，我都已经准备好回国的机票了。可能就是这样的心态，让我在和李梓嘉的那场比赛中打得比较耐心，没有太多杂念。能

亲手拿到总决赛席位，对我来说是多了一次大赛历练的机会，开心的地方在这里。

《羽毛球》杂志 2019 年采访你时，你说最难忘的是 2018 年的澳大利亚公开赛决赛，现在还是吗？（大雄 FokChiHung）

四年多了，有了很多的新历练，肯定有了新的感悟。输赢也好，激烈也好，很多比赛都是很有记忆点的。现在我觉得最难忘的还是去年苏杯小组赛那场“天黑”吧。那是我第一次为中国队打团体大赛，而且还是在苏杯这样的混合团体赛上，第一场和对方打得挺激烈的，周末的时候灯灭了，这种意外印象很深刻。

总决赛感觉很新奇

想问问阿祖参加晚宴有什么样的体验？（Zzz 选手）

比较新奇，因为有欢迎晚宴，还要穿正装，挺不习惯。我的服装是在一家西装店借的，穿在身上，一晚上都觉得不太自然。

总决赛前，阿祖有什么期望呢？是怎么准备的？（有什么好吃的）

就是去见识的吧，争取多获胜、多赚积分、多赚钱。大家都知道，我们打了澳大利亚公开赛的队员在曼谷训练了两周，因为男单就我一人，没有人能跟我打对抗，只能打一对二的对抗或打双打。打了两周，我的双打都进步了，平抽之类的球贼快，这也导致我总决赛上来第一场打安赛龙，前面几分突然有点不适应单打的节奏。

打双打怎么样？阿祖尝试过双打吗？水平怎么样？（任意门 3000）

之前在曼谷备战总决赛时确实在双打上有一点进步。小时候我们都得兼项，也打男双，但打得一般。



阿祖如果打混双，想跟谁搭？会是国羽的女将吗？（大雄 FokChiHung）

我不挑搭档，但我不愿意选，因为对双打没什么兴趣，我还是爱单打。

阿祖是不是不用练体能，好像天生就特别能跑。不怕消耗。（ETH-ereal_10Lyya）

这啥逻辑？我是因为体能练得多才体能好的，不练怎么能好呢？我的体能应该可以排在前三吧。

压力大时要喝好睡好

遇到困难和压力的时候，都是通过什么样的方式去排解呢？阿祖压力最大的时候是什么时候？（香香妹妹 NONGNU、拔剑嚯嚯向猪羊）

2022 年压力最大的时候应该是汤杯吧。面对压力，我会跳出来，不想太多，吃好、喝好、睡好。

还想知道私底下阿祖的性格是不是像打球一样这么沉稳？（Daisycc26）

差不多。

除了羽毛球，最喜欢的运动是什么？（糖妮小萝卜）

足球算吗？偶尔也踢踢，但不怎么看，世界杯偶尔看看。

粉丝们可以听到阿祖唱歌吗？听说唱歌也挺拿手的。（大雄 FokChiHung-、Hanyuturbo）

很多歌都会唱，属于在KTV随便点一首热门歌都能唱起来的。

假期有想去的地方吗？最想去哪个地方游玩？以及最喜欢的地方是哪里呢？（赵啾啾9）

日本，因为好玩，主要是好吃的很多。去过日本几次，但都是因为比赛，包括东京、大阪、秋田，最喜欢东京，因为繁华一点。

有什么推荐的美食？（为了伯伦希尔的荣耀55）

喜欢吃贵的，贵的准好吃。推荐家乡的徐州烧烤。

阿祖和东萍比谁更黑一点？（林妹妹的生活圈）

肯定是我黑啊！我从小就黑，是个很容易晒黑的人。

阿祖来过长沙吗？能吃辣吗？

（做吃不胖没烦恼的狒狒沐）

肯定去过呀。我能吃辣，正常的程度都可以。

想问问阿祖怎么看别人说你是钢铁直男？（青海草原—国羽奥运加油）

那可能是没有特别了解我吧，我觉得自己并不钢铁。

有没有最害怕的东西或者事情？（青海草原 - 国羽奥运加油）

还真有，我恐高，那种到五六楼就会开始恐了的感觉。

你知道自己的代表性表情吗？（切利昂）

撅嘴？嘟嘴？我不太上网看帖子，你们开心就好。

关于刘雨辰封你农民工的雅号，阿祖你是如何想的？

（HORIZON 地平线 -）

我不管，他才是农民工。

最佳提问：假期有想去的地方吗？（赵啾啾9）

原因：当运动员有假期太难了！



陆光祖的小档案

生日：10月19日

星座：天秤座

昵称：阿祖、祖哥

性格：沉稳，跟熟人在一起比较活泼

爱好：吃好吃的

特长：唱歌

偶像：丹哥

最喜欢的食物：不挑

其他喜爱的运动：足球

喜欢的颜色：蓝色

喜欢的歌曲：英文歌、《lose yourself》

最爱的影视：《亮剑》

喜欢的穿着：黑白灰、简单简约

中国体育报业总社有限公司精品报刊

中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

邮发代号: 1-47
全年定价: 264.00元

中国钓鱼杂志

邮发代号: 82-688

月刊
定价: 18.00元

健美FITNESS & BEAUTY

邮发代号: 82-345
月刊
定价: 30.00元

乒乓世界

TABLE TENNIS WORLD

邮发代号: 2-435
月刊
定价: 20.00元

足球世界

邮发代号: 2-434
月刊
定价: 22.00元

中华武术

CHINESE WUSHU

邮发代号: 2-347
月刊
定价: 20.00元

THE WORLD OF WEIQI 围棋天地

邮发代号: 2-762
半月刊
定价: 20.00元

网球天地

TENNIS WORLD MAGAZINE

邮发代号: 82-403
月刊
定价: 30.00元

篮球BASKETBALL

邮发代号: 82-342
月刊
定价: 25.00元

桥牌

邮发代号: 82-468
月刊
定价: 20.00元

新体育

邮发代号: 2-241
月刊
定价: 20.00元

尚舞DANCE

半月刊
定价: 25.00元

羽毛球

BADMINTON

邮发代号: 80-568
月刊
定价: 18.00元

游泳

SWIMMING

中国游泳协会会刊 国际泳联水上世界特约授权

邮发代号: 82-546
双月刊
定价: 15.00元

田径

邮发代号: 2-433
月刊
定价: 18.00元

中国体育报业总社有限公司
China Sports Publications Co., Ltd.

荣誉
出品

地址: 北京市东城区体育馆路8号
邮编: 100061
读者服务部电话: 010-67172842
读者服务部QQ: 657403686
期刊发行部电话: 010-67142012



BADMINTON

中国羽毛球协会会员专刊



王帅：永不言弃的“球王”

戴资颖与山口茜，谁更能建功巴黎奥运会？

居家训练计划，请查收



中国羽毛球协会
官方公众号

王帅：永不言弃的“球王”

文 / 王进



1994年出生的王帅是河北唐山人，球龄19年，目前是羽毛球国家一级运动员、羽毛球国家二级裁判员。

王帅毕业于北京体育大学，本科学的是运动训练专业，研究生则是体育教育专业，研究方向均为羽毛球。2019年，王帅曾在期刊上发表文章《羽毛球男双运动员苏卡穆约/费尔纳迪组合接发球技术分析》；2013年，在中央电视台“谁是球王”总决赛中，王帅和郑健搭档夺得男双冠军；2021年，在第十四届全运会羽毛球群众组比赛中，王帅和杨霖飞合作获得A组男双冠军。

一路走来，羽毛球不仅陪伴了王帅的童年，也随着他挥洒青春，如今成为他生命中重要的一部分。

“遗憾没能进专业队”

王帅的父亲是开滦煤矿的一名矿工，业余爱好是打乒乓球。王帅的父亲说：“我本身是一名乒乓球业余爱好者，王帅小时候本是想让他学乒乓球的，学了半年时间他就跟我商量：‘我不想学乒乓球，我想学羽毛球，行不行？’我跟他说不行，不管你选择哪样，我都支持你。”

2003年，王帅9岁，唐山市羽毛球队到王帅就读的小学选队员，王帅并没有被选上，据说是因为他动作协调性不好。后来，他跟着父亲常去锻炼的体育馆里的一名教练开始学习羽毛球。王帅说：“我们这个地方很小，只有两块大理石地板的羽毛球场地和两张乒乓球球台，都在一个体育馆里，父亲跟羽毛球教练认识，就推荐我过来练习。”

2009年，王帅进入济南市体校就读，

也正式开启了羽毛球系统训练。从那时开始，王帅的羽毛球经历变得丰富多彩起来。2009年，王帅曾到山东省队进行羽毛球训练；2012年，赴新加坡国家羽毛球队交流。2014年，进入大学后的王帅入选北京体育大学羽毛球队，多次代表学校参加全国大学生羽毛球锦标赛，并获得各单项前三名的好成绩。2015年，王帅曾到天津市队进行训练，同年，还曾代表中国大学生赴日本各大学进行羽毛球交流。

王帅不仅通过羽毛球特长考上了北京体育大学，之后还保送了研究生。在校期间，王帅连续两次获得校三级奖学金。在提高羽毛球技术的同时，他还钻研羽毛球理论，先后完成并发表论文《世界优秀羽毛球男双运动员苏卡穆约和费尔纳迪三拍技术分析》、《对羽毛球运动员苏卡穆约和费尔纳迪接发

球技术分析》。

大学毕业后，王帅也是因为羽毛球特长成为了中国农业大学一名体育老师。可以说，是羽毛球陪伴王帅一路走来，是羽毛球成就了今天的他，但他对自己没能进专业队始终带着一些遗憾，正如王帅说的：“没能进专业队，我觉得很遗憾。”

“感恩父亲的支持”

对于父亲的付出，王帅很感激。他说：“那时候我老爸非常支持我，他也很辛苦，每天下井回来，一有时间就监督我打球训练，还骑着摩托车带着我到处打球，跟技术好的大人学习。”

王帅那时候年纪小，父亲是一个煤矿工人，工作需要下井，很辛苦，每天下班回来，还坚持到训练场去看儿子是不是认真学

球，有没有淘气。当时离家近的体育馆很少，父亲只能用摩托车早晨五点多载着王帅从范各庄到唐家庄的球馆学球。不管刮风下雨，父子一直坚持着。

我们知道，羽毛球是项消费不低的运动，但不管是使用的球拍、拍线还是球鞋等，只要王帅打球需要，父亲都会买给他。王帅的父亲介绍说：“在这孩子成长的道路上，也遇到不少这样那样的挫折。在王帅很小时候，我们就把他送往外地练球了，一年都看着不着孩子。”刚开始，王帅到秦皇岛学球，没有宿舍，只好住在一个老乡家，结果孩子小，爱说、爱动的，住不到两星期，老乡嫌吵，就让他找别的地方住。当时一时没办法，秦皇岛的教练知道后，觉得王帅不容易，直接把王帅接到自己家里住。

在秦皇岛训练的时候，王帅每天最早一个到，最晚一个走，常常自己练步法、动作，每天都加练到晚上10点、11点。回家时，父母发现王帅脚上磨出的老茧又厚又硬，父亲心疼他，只能拿刀子一点点地削掉。

到现在提起王帅小时候的事，父亲还是非常感慨：“当时我们两口子坐着火车给孩子送鸡蛋，看着孩子那么大点儿，舍不得啊，真是一步一回头看着孩子，但我们最后选择，还是把孩子留在那儿了。”王帅很独立，也很争气，在宿舍，那个小床单、小袜子洗得干干净净的。环境能造就人，环境也能改造人。王帅父亲说：“让孩子早早在这样的环境里独自锻炼，我觉得也是一件好事。”

“谁是球王”争霸赛“封王”

2013年，中央电视台“谁是球王”羽毛球赛总决赛成为王帅至今无法忘记的一场



比赛。他说：“两局比赛我们都是以一分险胜，而且开局我们都是以一直大比分落后，都是在落后情况下逆转的。”

经过“谁是球王”海选、大区赛等层层选拔，直到总决赛，历时近半年，一路过关斩将，最终王帅和郑健在男双项目上“封王”。王帅和郑健是发小，两人的父亲是同事，所以两人从小一起长大、一起打球，默契度十足。王帅说：“我们两人的配合很默契，不管是落后还是领先，感觉是一样的，不会被动了、落后了就把球给放了，不到最后一分球落地绝不放弃。我们从小认识，彼此互相信任，比赛中能特别放心地把另一个区域完全托付给对方。”

夺得球王赛男双冠军后，王帅激动地说：“这次冠军可以说圆了我的羽球梦。我虽然没能进专业队，但是这些年的球技还是

没白练，能在‘谁是球王’这个大舞台上展示自己，能在业余比赛中拿到一个‘球王’的称号，我也挺帅的。”作为发小的郑健也说：“我们两个人本来就跟兄弟似的，之前经常一起打比赛，这次我和王帅拿了这个冠军，以后还会参加越来越多的业余赛事。”

王帅获得过“球王”的称号，但球王并非护身符，王帅获得过全运会群众组冠军，但冠军已经成为历史。今后的羽球路怎么走、如何走，主要还是看王帅个人的努力。天生乐天派的王帅，从少年到成年，得益于羽毛球的一路陪伴，无疑他是幸运的。为此，王帅想表达的是：“感谢所有默默支持的人。”

凭着乐观向上、永不言弃的精神，加上个人后天的努力，王帅会继续用自己的行动言传身教，也会用自己的表现争取更多的冠军。📌

“双羽天下”热袭巴蜀

文 / 胡文

2022年12月初，成都市逐步放开疫情防控，大家对身体健康的重视程度上升，羽毛球作为增强免疫力的代表性运动之一，自然也成为了室内运动的首选。



“双羽天下”作为四川原创的羽毛球赛事IP，迄今已经连续举办七届。每一场比赛带来的不仅是羽毛球视觉盛宴，背后还蕴藏着不少机会。

高水平全民健身羽毛球比赛值得参与

“对我来说，羽毛球不仅仅是一项锻炼身体的运动，更是可以展示自己、相互交流、切磋的一种方式。‘双羽天下’刚好提供给我一个平台，参赛选手都是四川省内中高水平的羽毛球爱好者，能拿到冠军很不容易，非常具有参与意义，希望更多的人能参与其中！”蝉联两届总决赛男双冠军的张智瑜在接受采



访时表示。

“双羽天下”自2016年起，在四川省绵阳、巴中、阆中等地均设有分站赛，共吸引了1万多对组合（含中国香港、中国澳门、新加坡、马来西亚等国家和国内其他省市），共计2万多名选手报名参赛。该赛事因参赛组合多、高手云集、赛事组织和水平高以及奖励丰厚等，已成为四川省具有一定知名度与影响力的大型羽毛球赛事之一，赛事水平和规模也得到各级体育局、众多羽毛球爱好者和专业人士的肯定与赞扬。

赛事谋城、赛事惠民、赛事兴业

“双羽天下”IP创始人、四川和嘉天健体育文化股份有限公司董事长胡师雄表示：“办赛精彩、参赛出彩、赛事谋城、赛事惠民、赛事兴业，是我们办赛的初心和动力。看着因为‘双羽天下’

而受到积极影响的参赛者，以及周边的商业氛围，我觉得赛事办得十分值！”

根据调查发现，“双羽天下”自2016年开办以来，在四川巴中、阆中、绵阳等地开设分站赛，不仅活跃了当地的羽毛球氛围，更在办赛期间带动了周边的商业氛围，营业额均上涨至平时的100%至150%。尤其是在平均一年举办2至3次“双羽天下”的成都市双流区和嘉天健赛事中心，体育运动带动起的商业街消费总营业额可上涨100至200万。

胡师雄先生坦言，未来，和嘉天健将持续培育赛事IP，推进赛事朝着专业化、品牌化、市场化方向发展，进一步扩大赛事影响力，做到全民健身、全民参与。同时，不断推进周围的商业发展，助力成都市成为世界赛事名城，并最大限度做到赛事惠民、赛事兴业。📌

亦师亦友的范书记

文 / 孙劲松

范书记名叫范青，在宿迁市纪委监委工作，以前在基层干过纪委书记。范书记自幼酷爱书法，擅行草、隶书，书法作品先后 20 余次入选国家级和省级展览，现任中国书法家协会会员、宿迁市书法家协会副主席、宿迁市青年书法家协会主席。有位记者这样描述范书记的作品，“范青的作品，古法今韵，跃然纸上，用句时髦话：与时俱进”。因此，球友们称其“范书记”或“范大师”。

初识范书记始于 2020 年 9 月市体育局举办的“洋河·海之蓝”杯全民健身羽毛球比赛，范书记牵头组队参赛。机缘巧合，我加入了这支队伍。每逢队员比赛，范书记必在一旁呐喊助威，队员每打出一记好球，他必鼓掌欢呼，比自己打出好球还高兴。

那次比赛分群众组和领导组，范书记身兼两职，不仅组队参加群众组比赛，自己还参加了领导组比赛。比赛中，他遇到一名对手，技术水平两人旗鼓相当，但对方体力甚好，常年跑步，参加过马拉松比赛。范书记第一局赢了，但体力消耗太多，由于体力不支，连输了两局，遗憾告负。赛后，双方握手时对手也连喘粗气：“老范，我今天赢的侥幸，要不是你体力不支，我赢不了你”。

范书记在赛场上每球必争的拼搏精神、鼓劲加油的团队精神以及斗智斗勇的“亮剑”精神深深感染、激励着我们这支队伍的每一个队员，这种积极乐观、永不言败的精神甚至感染、感动了别的队伍。每当我们这支队伍比赛时，很多其他队的球员也来观战，给我们鼓掌喝彩。

范书记不仅是队员，更是教练，每一局比赛间隙，他都会言简意赅地分析对方的薄弱环节，布置接下来的技战术。小组赛中，我们这支杂牌军（一共 8 个人，6 男 2 女，来自不同的单位，双打几乎都是初次组合，我们调侃自己是“联合国部队”）的实力不算强，同组还有市交投公司代表队、市公安局代表队、市人民医院代表队，实力都在我们之上。范书记巧妙排兵布阵，田忌赛马、四渡赤水、避实就虚、运筹帷幄，小组赛中我们以第二名的成绩闯入八强。尽管在八强赛首轮被淘汰了，但这一成绩足以让我市的广大羽毛球

爱好者们大跌眼镜、啧啧称奇，都说“没有想到老范带的队伍竟然是一匹黑马，小米加步枪居然战胜了洋枪洋炮”，范书记嘿嘿直笑，得意之情溢于言表。

那次比赛之后，范书记为了维系队友之间的感情（笔者以前也参加过类似的比赛群，比赛结束后球友之间基本就断了联系），特意制定了活动规则，那就是每个月最多两个月就组织一次羽毛球友谊赛，以球会友，健康体魄，增进友谊。组织友谊赛看似简单，实则有很多事情，安排时间，联系场地，参加的人数够不够分组，而且每组的平均实力要尽可能均衡，这样才有对抗性。

每次比赛，范书记还自掏腰包买水、零食，大家伙心里着实过意不去，提议 AA 制。他总是乐呵呵地说：“没事，没事，这点钱我还能负担得起，只要大家在一起打球开心、快乐就好”。比赛之余，大家聆听范书记聊聊书法、中国画等国粹精华，还有他钻研艺术的心得体会和个中艰辛，以及创作完成一幅好的作品后心中的怡然自得之情。

大家既佩服又好奇范书记的工作性质，他白天上班要处理各种行政事务，晚上也经常加班到深夜，哪有时间做别的呢？范书记跟我们说：“万事万物都是相通的，要想做好没有捷径可走，唯‘刻苦’二字。由于工作原因，我基本没有整块的学习书法时间，只能利用工作间隙读帖。但凡有整块闲暇时间，即把平日读帖时的感悟付之实践。我每天鸡鸣即起，写字、画画，数十年如一日坚持不懈。由于长期弯腰伏案，颈椎、腰部都不舒服。咨询医生，建议我多参加体育运动，尤其是羽毛球项目有利于改善我的身体状况。其实，我打羽毛球也才短短几年时间。”球友们更是惊讶“短短几年就能达到这个水平”，范书记又是淡然一笑，“其实很简单，首先态度要认真端正；其次要肯吃苦、能坚持，切忌三天打鱼两天晒网，兴趣来了挥拍叫嚣，兴趣没了球拍蒙尘；三是多学习、多请教，向羽毛球教学视频学习，向球场里的高手不耻下问学习，报名参加羽毛球兴趣班跟专业老师系统学习，无外乎就这三条。能做到这三条，你即便不是高手，也

在成为高手的路上。”大家若有所思，更有所悟。是啊，练好书法、提高球技需要如此，我们每个人要想把日常生活过得精彩充实有意义，把岗位工作干得出彩出色出成绩，难道不是同样的道理嘛。

范书记不仅是球场上的老大哥，在生活中也是我们由衷敬佩的兄长。我们无论在生活中还是在工作上遇到困难和疑惑，都喜欢向范书记倾述和请教，范书记总能用春风化雨般的诚挚和智慧帮我们答疑解惑。

2022年6月下旬，范书记组织大家打了一场友谊赛。比赛前，

球友们请范书记说几句，范书记推辞不过。他说：“好事总是多磨，原计划3月组织的比赛，由于疫情原因一直推迟到今天。大家平时在微信群里聊天，总说盼了又盼，盼望疫情早点结束，盼望友谊赛早点恢复，盼望当面听我‘胡侃六起’（注：这个词是宿迁方言，意思侃大山。说这句话的时候，范书记自己也嘿嘿笑了）。生活正因为有了这些热切的盼头，方显其美好！”掌声四起，接下来是赛前合影，大家把范书记围在中间，嘴里齐喊的不是“耶”，也不是“茄子”，而是“有你真好”。📷

《封面来了！高昉洁：再出发，为梦交锋》



2022年是高昉洁出道的第八个年头，比起过往大放异彩的夺目，如今的她站上赛场，要的就是为梦交锋。历经了跟腱手术后长达近四年的卧薪尝胆，高昉洁在重新回到国际赛场之际，就连摘印尼国际挑战赛、玛琅大师赛、马来西亚国际系列赛三站比赛的冠军，拿下了24场比赛中的23胜。高昉洁表示，虽然从世界排名1000开外追到现在的第123位，但距离高级别赛场还要攒更多积分。对此，她满怀信心地说：“革命尚未成功，小高还需努力！”

回归之路写满成长的故事。对高昉洁而言，天赋并非无所不能，除非为它创造依托。在这一程漫长的时光里，从故乡到他乡，她学习着接受与和解，拒绝比较的内耗，直面自我的变化。凭借着强大的内心力量，她以行动击破竞技体育的刻板印象。既然不甘平庸，那就勇敢地为实现梦想付出努力。

（《羽毛球》官方微博，2022年12月5日）

xy

原来是受伤了，怪不得这么久没有见！

小鲛鱼

“鸣谢：摄影庄怡、刘圣书、陈雨菲、王祉怡、小高妈妈”，好可爱！小高，加油加油加油！”

端庄葡萄 CGY

与其想很多，不如将该做的事情做好。为高昉洁点赞！

李俊杰 -CFP 国际金融理财师

高昉洁很棒！喜欢她！！

感谢 555

加油，姑娘！来年多拿冠军。

祝福

国羽女单组目前具有整体实力，高昉洁要打到高级别赛事，还要多赚积分。加油！

一寒资产管理 2015

真心不容易，运动员太难。能够伤后站起来再重新出发，不容易。



主讲老师：陈其遒

1997年至2005年是中国羽毛球队男双、混双选手，2004年汤杯冠军队成员，2005年苏迪曼杯冠军队成员，单项最好成绩是2003年世锦赛第三名（与赵婷婷搭档）。2006年8月开始出任教练，先后在国家少年队、国家青年队执教女队。2008年10月开始，担任中国羽毛球队女双主教练，期间赵芸蕾/田卿夺得2012年奥运会冠军，于洋/王晓理多次获得世锦赛冠军。现任中国羽毛球队男双主管教练

2022年，国羽男双的三个关键词

文 / 陈其遒 摄 / 闫佳

2023年将至，我在这里提前祝愿球迷朋友们、《羽毛球》杂志的读者们新年快乐，身体健康，心想事成！

回望这三年，带青年队，又重新回到国家一队，让我有机会从另外的角度审视了自己的过往，看到了自己曾经的很多不足，也让我真正明白，如何成为一个更高维度的教练，如何更称职地成为中国羽毛球队的一员，如何让中国羽毛球队男双重回世界激烈竞争的前列。

首先，我要感谢张军主席、夏副主席，让我回来国家队的平台，让我能为国家争光，让我继续从事我最喜欢的行业；其次，我要感谢我的队员们，能认真全力地完成教练组制定的训练计划，能完成我们赛前制定的目标，你们的付出、进步和取得的成绩，让我感到很欣慰；第三，感谢家人和所有国家队的亲人们，谢谢你们一直以来对我的关心、支持和包容！第四，感谢一直支持中国羽毛球队以及男双的球迷朋友们，我们在社交平台的互动，使我感受到了球迷们的支持与肯定！

2022年很快就要过去，我也对这一年的工作做了总结和梳理，暂且报喜不报忧吧。2022年中国男双的表现，个人总结用“信心”、“崛起”和“竞争”这三个关键词来表达。

首先是“信心”。自2022年3月开始，男双全新的组合靠着各自的虚拟积分参赛，重新挣分。一年下来，刘雨辰/欧烜屹拿下3个冠军，其中包括印尼1000、总决赛和澳大利亚300赛的冠军；

梁伟铿/王昶获得日本750冠军和印尼500赛的亚军。他们能够拿到高级别比赛的冠军，充分证明了我们遵循的指导思想是卓有成效的。这是中国羽毛球队一代一代优秀教练员传承积累下来的宝贵财富，我们吸收精华，在赛场上展现，通过比赛的胜利获取了信心。成绩让我们始终相信中国男双是有竞争力的，把这份自信传递下去，





让年轻的、更年轻的队员们看到希望，他们可以真切感受到：只要遵循规律，努力训练，就有可能做得很好！

其次是年轻队员的“崛起”。梁伟铿/王昶两位“00”后的选手为中国男双注入了年轻的活力，自信阳光、沟通顺畅、特点鲜明、技术先进，让我们看到了未来的希望！两个少年，经过一年的比赛洗礼，认清了未来的目标与方向，在训练中更加主动和积极，相信他们来年会做得更好！

包括年龄不算年轻的欧烜屹，从资历、技战术上还是相对稚嫩的。经过2022年比赛的锻炼，欧烜屹也逐渐认清了自己的方向，开始发挥与生俱来的天赋了。

以刘雨辰/欧烜屹、梁伟铿/王昶为先锋的中国男双开始憧憬两年后的汤姆斯杯团体赛冠军了，希望届时为中国羽毛球男队再创辉煌贡献自己的力量！

“竞争”是竞技体育的主旋律，在竞争中互相激励，互相促进，是男双组选出2024年巴黎奥运会参赛人选的最佳路径。经过2022年全组上下的共同努力，我们目前至少有四对组合走上获取奥运资

格的积分赛起跑线上，他们将通过一年的打拼去争取奥运参赛资格。

竞争格局已然形成，我们教练组将会帮助每一对选手完善打法，提升实力，做好充分的准备。

新的一年，中国男双需要突尖。尽管2022年中国男双取得了一些成绩，但是从巡回赛的胜率上看，印尼的阿尔菲安/阿迪安托发挥最稳定，效率最高。印尼男双的集团优势明显，世界排名前20位就有5对印尼选手。总体而言，我们对印尼选手还是胜少负多。印尼男双是我们必须要攻克的主要对手，我们要持续提升实力，挖掘自身特点，研究印尼的打法，动摇甚至打破他们在男双的统治地位。

另外，日本、马来西亚、韩国、丹麦、特别是中国台北的进步很明显，对这些对手，我们要进一步提升胜率。

2023年即将开启，作为男双主带教练，肩负国家荣誉重任，深知任重而道远。我需要不断学习，充实自己，创新求发展，让自己所学内化于心，外显于行。努力成为优秀的国家队教练员，始终是我一生追求的理想。再一次祝亲人们新年快乐！谢谢大家！





主讲嘉宾

朱一珺

2022 年世青赛男双冠军、混双冠军



我的球路

我 7 岁在上海杨浦开始练球，练球是因为小时候比较胖，想着去锻炼身体。到了 12 岁，我进入上海队训练，15 岁时进入国青队训练。

我的青训记忆

对于我来说，最大的困难是不够自信吧。特别是 2022 年备战世青赛期间，我在队里几乎没有赢过球。我从来没有参加过这么大型的比赛，加上要兼项，而且两项在教练眼里都是主力之一，所以整个备战期间都在和忐忑的心理作斗争。一直在跟自己说要平常心，但也不能缺乏斗志。这一趟下来，最大的感受是心态出现波动时，更要专注眼前，做好手上的每一件事，对待好每一堂训练课。

我想对你说

如果你真正热爱羽毛球，那就需要朝这个方向努力。碰到困难不轻易放弃，善于与教练、队友沟通，服从教练安排。

正手高远击球前需要下拉左手辅助转身吗？

..... (回忆枫之谷)

左手落下其实是一个自然动作，并不是辅助转身的发力点，更多的是起到一个平衡的作用。从挥拍击球的整个发力传导动作来看，最先发力的应该是身体核心，并不需要非持拍手的故意下拉。

左脚在前时，向左后方移动的步法应该怎么走？接发球时是左脚在前吧，对方发高球到左后方，步法应该怎么走？网上找的有关步法的视频都是右脚在前的。

..... (fishrimp)

向左后方的步法既可以先用垫步，让两脚平行再起动，这一般是步子较小。如果距离远，需要步子大，那应该直接用左脚蹬地，并步后退。您说的接发情况，双打和单打很不一样。如果是双打，就是被偷后场，需要左脚的爆发力，蹬地后退并后仰；如果是单打，那一般时间足够，直接并步后退就行了。

您说的网上视频都是右脚在前，那是因为都加了转体的动作，也就是将右脚移到后面，身体从正对前面转体为正对着侧面。但不是所有情况都是需要转体的，就像接发球时，左脚在前，就不用转体来起右脚。

为啥双打比赛很少见到有人斗网前？

..... (孜然味瓜子仁)

我觉得现实情况不是这样吧？双打比赛最常说的就是“后攻前封”，指的就是两个人中有一人要主司前场，要去抢网，这在混双里体现得更明显。我们的“雅思”组合，雅琼姐在网前的精妙抢网是他们拿到进攻机会的前提。您的意思是否应该是很少有持续

在网前相斗甚至多拍的现象？那是因为打单打时，一个人要顾及全场，站位要靠中间，网前留给对方的空间较大；打双打，有一个人就站在网前，所以对斗网的要求极高，质量稍不过关就会被扑死，所以很少能有持续几拍都在网前相争。

单打全场连贯性明显不强，回球力道不足，球路自己也把握不好。无论单双，杀球总是往左偏（右手持拍）。点杀还好一点，双打前场网前过得去，但是对多拍经常莫名失误，后场也是和单打一样的毛病，而且无论单双，击球点都偏低，导致回球质量不高，咋办？

..... (一叶障目尔)

您提出了好几个问题，涉及到几乎羽毛球的所有方面，技术、战术、心态等等，且每个问题都不是单一的，这实在有点难做到。其实，改正一点就能提高。比如，连贯性差，既可能是因为跑动慢、不到位，也可能是自己回球不到位，给对方机会。回球力道不足，是因为跑不到位，还是发力有问题，或是技术不过关？还有最重要的一点，大部分业余球友都是不练球只打球的，这就要看对手和自己的发挥了。就算您技术过关，发挥神勇，如果对面是专业球员，您依然会有这样的问题。相反，如果对面只是初学者，那肯定不存在上述问题。

所以，我觉得您首先要给自己定位，是否在和同水平的人打球时出现这些问题。如何判断水平相当？我觉得就是打得有来有往，大家胜负基本各半。和同水平的人相比，您的基本功怎么样？这是最需要梳理的。最基本的技术动作、步法、发力、球路等，只有这些您觉得都过关了，组合起来才会没有

那么多问题。

打到力竭的时候发现自己涨球？高三学生，每次在学校打球都有这种感觉，这是为啥？

..... (无敌小蓝伞)

这是什么神奇的现象？我真没听说过哦！我只好猜测是您体力好，力竭得比对手晚，所以就有了对比？又或者是没力的时候，整个人放松了，动作就能做全了？我觉得本质上这跟热身是一个原理。

双打除了接发球人站位区域固定，另外两个人是随便站吗？

..... (你很会打吗?)

发球球员和接发球球员区域固定，另外两名球员是有很高的自由度，但不是完全随便，还是会一些小的规定。比如混双男球员发球时，女球员一般站在前场。男球员在中场发球，这时要求发球方的女队员站的位置不能遮挡接发方球员的视线。简单来讲，就是要让接发方能看到球。

如何提高球速？有时候和比自己水平高的人打，直接被对面的球速压制。怎么提高自身的出球飞行速度？

..... (N.S)

提高球速依靠的是发力，有足够的发力才能将对方的快球给抽回去，不然就只能卸力，变成挡。发力就很考验核心力量和手腕的爆发力了，同时要做到打完一球马上举拍，做好准备，也能为发力提供条件。另外，击球线路也很重要。您觉得有压制性的球绝大部分肯定是平球，没弧度的，就像平高球，降低出球弧度，也能让球速更快。



主讲老师：林立文

前羽毛球世界冠军，曾担任国家羽毛球二队男单组教练，北京羽毛球队教练组组长；现为北京交通大学教师，北京交通大学高水平羽毛球队教练。

【侧身】

在实战中，我们要根据对手回球的落点来调整侧身的角度。

请教一下，侧身要侧到哪种程度呀？

(巽.)

你的问题没有统一的标准。从初学者来看，侧身就是左右手变成了前后手。以右手持拍为例，当遇到对方回球过来的时候，你要迅速举拍，侧身做好击球前的准备。而你的举拍就是让左手向前、右手向后举起拍子，同时右脚向后迈一步，这时就完成了侧

身这个动作。这是常规训练中的有关侧身的要求。

在实战中，我们要根据对手回球的落点来调整侧身的角度。例如，对手回球到我们的正手后场，那我们的右脚就不用移动到左脚的正后方，但右手还是要在左手

的后面。如果对手回球到我们的头顶底线，那我们的右脚就不止向后移动了，还要向头顶方向转得更多，身体与右手要同时跟随右脚转动，才能拿到足够的安全角度来发力。这些不同落点的转身训练平时都要有，你可以体会一下。

【反手发球】

用食指和拇指轻轻地夹住一根羽毛尖尖，让球头自然下垂，然后拍面紧贴面对着球头。要发球时，拍面先向后拉 30 厘米，再向前加速击出。当拍面触球的一瞬间，同时松开手指，完成发球。

打了很久的球，学了很多东西，唯独没有认真地学过反手发球。有时候又怕打到手，习惯性发太快导致下网，就经常用正手发，所以很少用反手。求助，如何改善我存在的这个问题呢？

(3438900954)

第一、你就坚持现在的用正手发球的方式。现在的国家队队员基本没有人用正手发球了，原因是他们从小就开始学习反手发

球，习惯了。但在上个世纪 90 年代，在反手发球基本普及的情况下，国家队里仍有好几个人坚持用正手发短球，原因就是人家发

的很好，就没必要再去学新的技术了。所以，用正手还是反手发球，关键看效果。你的正手发球质量如何？在打球过程中，会因为发



球质量影响你的整体发挥吗？

第二、如果你的回答是否定的话，那就好好学习一下反手发球。为啥现在几乎有人在双打发球中都使用反手发球呢？那一定是原因的。反手发球有如下优点：更加稳定，给对手留下的反应时间更短，空间更

小，有利于发球后的跟进网前。与正手发球相比，这三个优点，让现在不论是职业运动员还是业余爱好者都不约而同地选择用反手发球，所以你也可以做得到。

其实，反手发球很容易掌握的：用食指和拇指轻轻地夹住一根羽毛尖尖，让球头

自然下垂，然后拍面紧贴面对着球头。要发球时，拍面先向后拉 30 厘米，再向前加速击出。当拍面触球的一瞬间，同时松开手指，完成发球。别怕拍子会打中你的手，消除心中的恐惧就好了。

【双打战术】

扬长避短，利用自己的优势去应对对手的劣势，要懂得随机应变，看看能打什么，而不是想打什么。

打双打时，后场杀球，对方接杀挡网，前场回放，对方起球，然后后场杀球，一直这样循环。还有前场特别喜欢玩小球，明明对方已经在网前、后场出现空当了，不打空当还要斗网前，然后被对方抢扑抢推，虽然球不算快，但也是往下走的，接起来比较被动。我觉得这样打球比较软，杀球的加速节奏在不断的放网下越打越慢。是否前场人应该减少放网，增加更有进攻性的推拨扑抹技术？

(爱羽 999)

你这是战术问题。战术的原则就是扬长避短，利用自己的优势去应对对手的劣势。还有，在战术实施过程中，对手也在寻求反制手段。因此，在战术实施过程中，技术的使用也必须要随机应变，要根据遇到的实际情况做出及时有效的调整，这样才能达到自己的战术目的。

按照你的描述，你的目的就是通过连续的杀上网来得分。在你杀球上网的时候，要根据对手的回球线路、质量的高低来选择网前技术的使用，而不是你想做什么。如果对方的回球质量不错，而且回球比较冲且远，

那你就很难用放网或者搓球的技术应对，远网且冲的球的最好回击是推压对手的底线或者打追身球；如果对手的回球近网且软，那是最好的搓球或者放网的机会，但也要看对手的站位，毕竟我们的目的是得分，或者让对手越来越被动。所以，对手在中场，那你可以放心地放网搓球；如果对手已经上网，那就推到对方底线；如果你杀球后，对方回球质量不好，离网比较高，那你完全可以快步上网，扑死对方；再如果，对手的回球质量非常好，等你到网前时击球点已经比较低了，那你只能挑高球到对方底线，然后退回

中场，重新组织下一轮的进攻。

总之，有一个总体的战术规划是非常正确且必要的。它基于对自己与对手的了解来制定，在实施过程中，还要在总体目标不变的情况下，懂得随机应变。看看能打什么，而不是想打什么。



征集问题启事

欢迎爱好者提出问题，在提出问题的同时请附上个人简单的打球经历，最好能提供自己打球的动作照片以便专家在解答时更有针对性。问题可以留言至我们的微博“羽毛球杂志”、微信公众号：“羽毛球杂志”或发送到：badminton123@sina.com



刘医

担任国家队队医近 20 年，对于运动伤病的诊断、治疗与康复颇有经验。



黄海涛

2013 年毕业于成都体育学院，后一直在国家羽毛球队担任随队医生。

在没有损伤的前提下，膝关节保护有三法

打羽毛球，怎样保护膝盖？

(陶舟本人)

如果膝关节没有陈旧性损伤或者症状，可以参考下面三点进行保护。

1、上网击球时，膝关节前端不要超过脚尖。超过脚尖，会使膝关节负荷更大，长久下去，运动员的上网动作会受到影响，不敢上网。

2、下肢和下肢关节的稳定性要加强。股四头肌和臀部肌肉力量的增加，也可以减少末端牵拉力，否则牵拉负荷总是集中在一点，容易造成病患。

3、训练结束后，要及时牵拉肌肉，使肌肉更有弹性。牵拉股四头肌，可以多做从后面提拉脚至臀部的练习，站立或跪姿都可以做。简单地说，就是站立或跪着，一只手抓住脚，向臀部提拉，脚跟能贴住臀部最好。

年龄偏大或者有陈旧性损伤的羽毛球爱好者可以佩戴护膝，或者用肌贴固定来保护膝关节，同时控制好运动量，

三角软骨盘损伤，要限制腕关节活动，避免加重损伤

打完球感觉手腕尺侧疼痛，自己做了很多功课，发现手腕疼的原因和症状太多，但总是找不到自己的这种。我打起球来手腕还好，但从第二天开始手腕尺侧会疼，尤其是尺侧弯曲时想要用力，或者侧面提重物，力越作用于手指越疼。求问这是什么症状，以及可能的原因以及治疗的方法，万分感谢！

(qccccccc)

根据你描述的情况，主要考虑是三角软骨盘损伤。在羽毛球的

平抽挡过程中，手腕尺偏发力较多，如果有三角软骨盘陈旧性损伤，反复刺激会引起局部疼痛，尺偏挤压疼痛尤为明显。运动前，可以用胶布缠绕腕关节三到四圈，握拳时进行固定，这样可以限制腕关节活动，避免加重损伤。运动后可进行冰敷，如果有条件，可以做超声、短波等理疗进行康复。

护腰只能起到保护或者缓解疼痛的作用

我自己的腰不太好，打排球、乒乓球、羽毛球，腰都会很痛。贴膏药感觉没有太大用处，不知道戴护腰运动会不会好一些？有没有比较轻便的护腰推荐。

(口阿鱼鱼)

护具起不到治疗作用，只能起到保护或者缓解疼痛的作用。如果腰痛一直存在，还是要通过治疗和康复训练等方法才能恢复正常。这就需要经过医生的明确诊断后，对症治疗，患者在平时运动时要佩戴护腰。

关于护腰的选取，可以根据伤病的情况来决定。如果是腰肌劳损引起的腰痛，选择普通护腰就可以；如果是腰椎间盘突出或者腰椎滑脱引起的疼痛，需要佩戴加强型护腰。

小鱼际肌疲劳容易引起疼痛

从某一天开始，打球容易手掌侧面疼（筋疼，一发力就疼），如果一上来就杀球，容易疼，慢慢来就会好一些，这是什么原因呢？

(___Vuu)

根据您的症状描述，我们考虑是小鱼际肌疲劳引起的疼痛。可以自行按摩小鱼际肌以及疼痛的区域，也可以用扶他林膏配合按摩十分钟，治疗两三天，看看是否有缓解。

运动前，可以对疼痛部位用肌肉贴布固定，有助于缓解疼痛。有一点要特别注意，那就是打球前要充分热身，不要一上来就全力杀球，这样可能会引起急性损伤。

通过自我放松和康复训练缓解腰痛

我一周打两次球，每次打完球，晚上睡觉时腰都很难受。最近备考久坐，腰越来越不行了，我该如何保养啊？

(宋小宝 11)

可以通过自我放松和康复训练来缓解腰痛。打完球，可以通用腰部牵拉以及用泡沫轴，对腰背部大面积进行自我放松。针对局部酸痛点，可以用垒球放在腰部酸痛点进行局部按压滚动。放松后，可以进行腰部力量训练如平板支撑、控腰等静力性训练。另外，在腰不舒服的阶段，我们建议选择睡硬板床。

冬季打球，热身、运动量都要控制好

天冷，打球容易拉伤怎么办？

(右撇子先森)

冬季，广大球友要注重运动前的热身活动，自己要控制好运动量。

首先，热身时间要长。在冬季，运动前的热身活动一定要充分到位，否则很可能因为温度低，人体肌肉伸展性降低，关节比较僵硬，造成肌肉拉伤和关节扭伤等。通常运动前的热身活动在5分钟左右，但到了冬天，应多花一倍的时间进行热身，最好达到10至15分钟。热身时，最好先做动态拉伸，然后再做一定强度的快走或慢跑，直到微微出汗、毛孔张开为止。

其次是运动量不宜过大。在冬季，锻炼对人体的热能消耗大，容易疲劳。运动的时间和强度以人自感疲劳为第一原则，过于疲劳，人的抵抗力下降，不仅不能运动强身，而且容易生病。运动量

究竟应该是多少，可根据自我感觉判断。经过锻炼后，全身舒畅，精神愉快，体力充沛、睡眠良好，说明运动量掌握得比较适当；如果锻炼后感到十分疲劳，甚至在休息一夜后仍有疲劳感，并有头晕、心慌、恶心、食欲不振、四肢无力、睡眠不佳等症状，就说明运动量过大。

虎口疼要检查一下自己的发力习惯

为什么每次打完球都觉得虎口特别痛呢？

(你是**吧米广铭)

可能跟打球时拇指发力不正确有关系，可以找教练纠正下发力问题。只有找到问题所在，才能从根本上解决，可以根据你平时打球的习惯和发力动作来找出问题。

足底筋膜炎的治疗以放松为主

我是大体重人群，BMI30，体重刚过100公斤。年初也曾坚持着把体重降到了190斤以下，然而夜宵是真的香啊，然后即反弹。开始好好的，某天蹬地后感觉有不适，第二天起床，第一脚踩地上就站不住了。很紧张、很疼，查了查才知道是足底筋膜炎。这样的限制实在是太多了，运动表现也大打折扣。现在似乎也习惯与伤病共存了，但还是希望能痊愈，能不能指指路？我需要怎么康复。

(大胖)

足底筋膜炎在羽毛球运动中属于常见伤病，出现后病程表现较长，一般三周起，甚至可达半年以上。治疗以放松足底筋膜为主，加强足底筋膜耐疲劳度训练，局部消炎为主。

依照经验，足底筋膜炎表现在起点处附近有一到两个痛点。如果保守治疗效果不佳，可以用小针刀对局部痛点顺着肌纤维切三到四刀，配合拔罐，出血后注意消毒和避免沾水。



主讲老师：孙奇

北京体育大学运动训练专业硕士，国家体育总局备战2012年伦敦奥运会身体功能训练团队成员，现任国家羽毛球队队员林丹的专职体能教练、北京体育大学小球教研室外聘教师。

居家训练计划，请查收

文 / 孙奇 动作示范 / 贺晓颖

好的身体素质是提高人体免疫最重要也是最关键的因素，唯有加强体育锻炼，方能提高身体素质，增强免疫力。当前形势下，居家练习成为越来越多人的需要，但许多人会觉得在家没有训练工具，练起来很不方便。这次，我们整理了一套居家徒手的全身力量练习方法，只需要一个凳子即可。

需要提醒的是：一套练习共5个动作，从动作一到动作五为一个循环，可以做3至4个循环，每个循环之间间歇3分钟，每个动

作之间间歇30秒。在练习过程中，大家可以根据自身情况循序渐进，量力而行。

动作一

如图1和图2所示，右脚在凳子上，左腿向前进行弓步蹲起，10至12个一组，做完后换对侧练习。动作过程中抬头挺胸，蹲起过程中膝关节不要超过脚尖。



图1



图2

动作二

如图 3 和图 4 所示，左脚在凳子上，右腿水平方向进行侧弓步蹲起，10 至 12 个一组，做完后换对侧练习。动作过程中抬头挺胸，蹲起过程中膝关节不要超过脚尖。



图3

图4

动作三

如图 5 和图 6 所示，双腿在凳子上，双手撑地，进行俯卧撑练习，10 至 12 个一组。动作过程中保持躯干稳定，身体尽量不要左右晃动。



图5



图6

动作四

如图7和图8所示，双手向后支撑在凳子上，双腿伸直向前，利用手臂力量进行背向撑起练习，10至12个一组。动作过程中要慢下快起，注意保持身体平衡。



图7



动作五

如图9所示，双脚支撑在凳子上，进行臀桥静止练习，保持如图所示姿势45-60秒。动作过程中，保持躯干稳定，肩关节、腰背部、臀部和膝关节保持在一条直线上。❏



戴资颖与山口茜 谁更能建功巴黎奥运会？

文 / 程勇民

世界羽联总决赛，山口茜又拿冠军了。这个结果可能出乎很多球迷的预料，因为在第一阶段小组赛中，山口茜和戴资颖都是磕磕绊绊的样子，勉强以小组第二的身份出线。倒是中国队的陈雨菲、何冰娇顺风顺水，均以小组第一出线，因而不少舆论声音认为中国队要包揽冠亚军。然而，事与愿违，最后的结局是两名中国队员双双出局，无缘决赛。从实战过程看，结果是实力使然。与山口茜和戴资颖的实力相比，中国队的两名队员只能说是正在无限接近，而无实质性超越。这样的结果，合情合理。

再说回女单决赛本身。戴资颖（28岁）vs山口茜（25岁），如果时间定格到5年前，那时，戴资颖于山口茜基本上具有“碾压式”优势，特别经典的一场比赛是2018年全英公开赛女单决赛，戴资颖把山口茜“骗”得一愣一愣，“小马达”只有招架之功毫无还手之力。时至今日，时过境迁，戴资颖的实力渐呈下滑之势，山口茜的竞技能力却如日中天，这一降一升之间，基本上抹平了两人间的实力差距，使得总决赛女单决赛呈现了一场势均力敌的较量。

如果单纯从技战术层面看，戴资颖仍然保持着早年的技术风采，甚至在“主控”场面上还优于山口茜，但是架不住年龄增长、体能限制，她经常得势不得分，因而失误送分越来越多；而山口茜则拥有一颗天生的“大心脏”，长于跑动，强于挣扎，精于多拍，且随着比赛经验的不断积累，驾驭比赛的能

力明显提高。多数情况下，山口茜总是先采取守势，然后在多拍相持中突然实施反击，效果很好。

当然，“先守后攻”并非山口茜的本意和打法，更多是被逼无奈。山口茜打法的本质更偏向于进攻型，只要对手的压迫性不是特别强，她的进攻毫不吝啬，且犀利无比，常常连续进攻、一攻到底。

实战中，山口茜和戴资颖均正常发挥水平，一个善于欺骗，以空间换时间，赢得主动，更多体现相对速度优势；另一个善于跑动，以时间（相持和消耗）换空间，赢得反击，更多体现绝对速度优势。两人交手，相当于两种速度的时空博弈，一矛一盾旗鼓相当，呈现了很多精彩的攻守场面，只是胜利的天平稍稍偏向于稳健性更好的山口茜而已。所以，作为赏析标的，还是非常值得一读。

一、戴资颖擅长假动作，以引诱对手迷路而赢得主动。打法节能，持续力相对长

众所周知，戴资颖擅长假动作，且控反控的能力极强，往往是主动控制比赛态势的一方，大多情况下，是她在指挥对手进行场地四方跑。这是戴资颖节约体能成本的天然本事，因而竞技能力的衰减速度相对慢，维持时间相对长。如果她本人愿意，坚持到巴黎奥运会应该没有太大问题。

图1是戴资颖的经典假动作——网前停顿放网。图1-1显示，山口茜在左侧网前反手放网。戴资颖上网后，本可以在

图1-4的位置直接出手（挑球或放网），可是她故意停顿，在更低的位置出手（图1-5），正手放网。这一停顿动作明显“晃”倒了山口茜，图1-6显示，山口茜的身体重心有一个明显的后挫姿势，然后二次起网再上网，明显为时已晚，只能望球兴叹了（图1-9）。这种技能就属于四两拨千斤，是一本万利的技能。

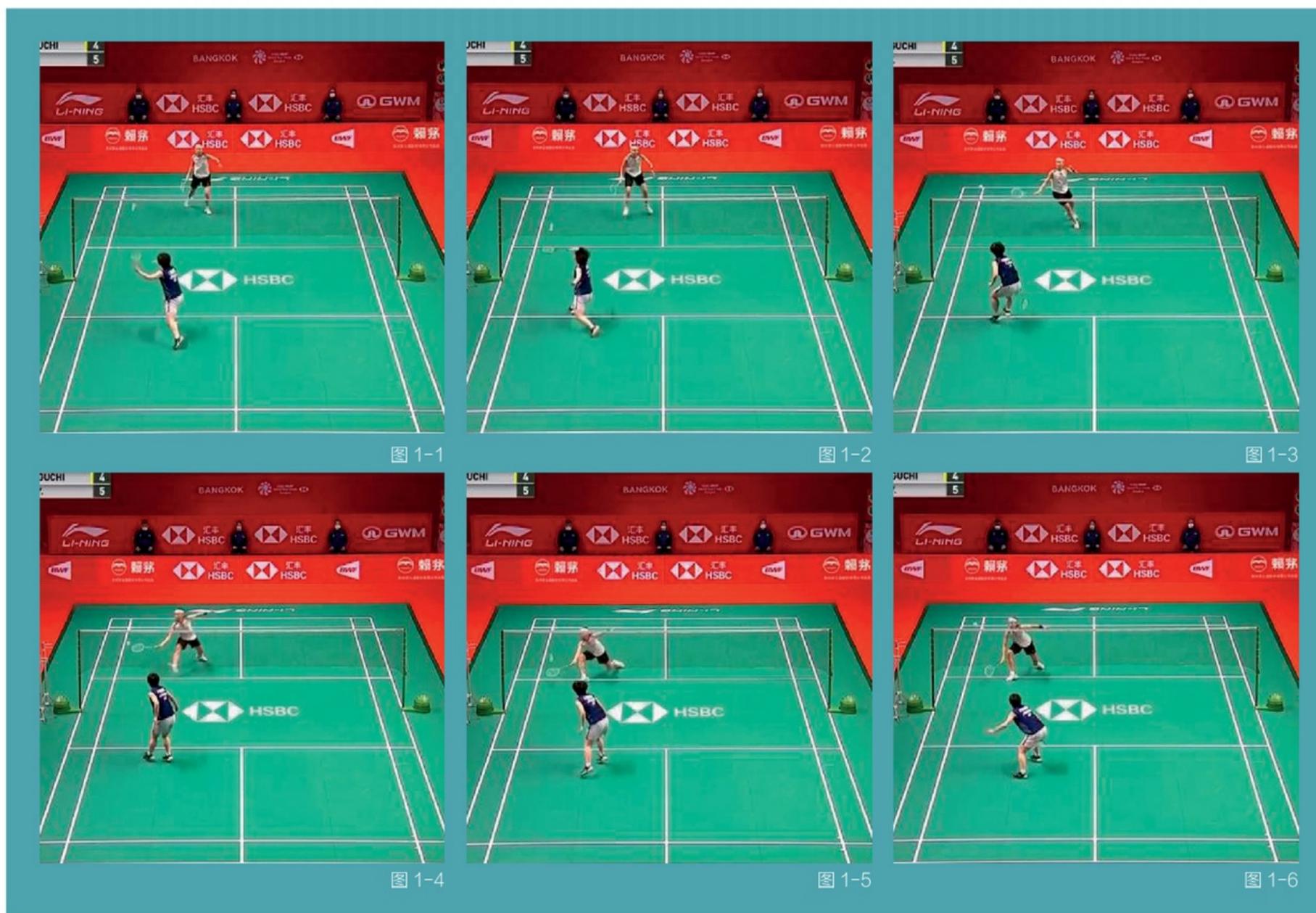


图 1-1

图 1-2

图 1-3

图 1-4

图 1-5

图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

图 1 戴资颖利用网前停顿技术放网得分

图2是戴资颖的网前勾球假动作。图2-1显示，山口茜在右侧网前正手放网。戴资颖上网反拍迎球，摆出了一副反手推球的架势（图2-4），结果在球拍触球瞬间手腕一沉，立马变成了反手勾对角。这一变化显然大大出乎山口茜预料，图2-7显

示山口茜被晃了一个大大的翘起，然后再奔向左侧网前扑救，尽管勉强把球捞过了网，但戴资颖早在网前等候，等球在网口一露头，即刻被扑杀致死（图2-11）。



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4



图 2-5



图 2-6



图 2-7



图 2-8



图 2-9



图 2-10



图 2-11



图 2-12

图 2 戴资颖利用“勾对角+扑杀”组合技术得分

图3则是戴资颖在右侧场区的正手勾对角。图3-1显示，戴资颖在右侧网前抢到高点，摆出了一副正手放网的架势，结果击球瞬间，突然变成了正手勾对角。图3-3显示，山口茜的挑球不到位，戴资颖迅疾发动攻击（图3-9），头顶杀追身，只好扭动身体被动应变，等于延长了跑动距离，浪费了移动时间，导致右侧网前的极度被动（图3-5）。随后，山口茜被动挑球不到位，戴资颖迅疾发动攻击（图3-9），头顶杀追身，直接得分。



图 3-1



图 3-2



图 3-3



图 3-4



图 3-5



图 3-6



图 3-7



图 3-8



图 3-9



图 3-10



图 3-11



图 3-12

图 3 戴资颖利用“勾对角+杀追身”组合技术得分

图3则是戴资颖在右侧场区的正手勾对角。图3-1显示，戴资颖在右侧网前抢到高点，摆出了一副正手放网的架势，结果击球瞬间，突然变成了正手勾对角。图3-3显示，山口茜的跑动路线就是冲着放直线而去，等到发现球的线路拐弯以后，

只好扭动身体被动应变，等于延长了跑动距离，浪费了移动时间，导致右侧网前的极度被动（图3-5）。随后，山口茜被动挑球不到位，戴资颖迅疾发动攻击（图3-9），头顶杀追身，直接得分。



图 4-1



图 4-2



图 4-3



图 4-4



图 4-5



图 4-6



图 4-7



图 4-8



图 4-9



图 4-10



图 4-11



图 4-12

图 4 戴资颖利用“劈对角 + 勾对角”组合技术得分

图4的假动作勾对角更是决绝。图4-1显示，戴资颖在底线发动进攻，头顶劈吊对角。山口茜防守，反手挡直线（图4-5）。戴资颖不急不慢地上网、引拍，摆出了一副低点放网的姿态（图4-8），结果在击球时突然变成了正手勾对角。图

4-11显示，山口茜再次上当受骗，径直奔着直线网前而去，这一次因为冲力惯性太大，再也无力变向调整跑动路线，只能眼睁睁看着球落地而无能为力了（图4-12）。

二、山口茜擅长跑动，以快制胜，打法属于体能驱动型，持久力面临考验

以上四个图示案例，均是戴资颖运用娴熟的假动作技能，引诱对手跑动出错而赢得局面主动和直接得分的实战过程，是对“以巧制胜”、“节能减排”竞技理念的生动诠释。

当然，假动作不是万能的，更不是绝对的制胜武器。正所谓魔高一尺道高一丈，对手完全有可能在多次较量吃亏中吸取教训，逐渐提高对假动作的应对能力，山口茜就是在与假动作的不断斗争中逐步成长起来的。事实上，当下的戴资颖已经过了实力巅峰期，但整体上仍然处在第一阵营，任何一名对手都不敢轻言一定可以打败戴资颖。

山口茜的打法风格与戴资颖截然不同，她的脱颖而出完全依靠一颗天生的“大心脏”，充沛的能量供应系统造就了她“跑不累打不死”的多拍磨人打法，很多选手因为耐受不住她的消耗而主动投降。可是，面对早年的戴资颖，山口茜还是输多胜少，尽管十分擅长跑动，还是经不起戴资颖神出鬼没假动作的折腾，再充沛的能量也扛不住无谓浪费。然而，随着时间的推移、比赛经验的不断积累，山口茜开始逐渐适应戴资颖的假动作，受骗几率明显下降。与此同时，在原来跑动好的基础

上，山口茜融入了更多“预判抓球”，进一步提升了拍与拍之间的连贯速度，在起跳突击进攻技术上也有明显改善，从而使整体速度提高了一大截，由此拉近了与戴资颖的实力差距，尤其是近年来已显现出“反超”势头。

山口茜的打球风格，注重快出手、快连贯，简单直接，干脆利落，很少有停顿和假动作。这对“唯快不破”的羽毛球竞技来讲，何尝不是一把金钥匙？如图5-1所示，山口茜在底线头顶软压直线。戴资颖正手挡直线（图5-3），山口茜上网后二话不说，立马反手快推对角，等戴资颖反应过来时，球已经过头（图5-6）。无奈之下，戴资颖只好转身反手弹拉高远球，因为击球时被动状态较深（图5-9），反拉高球明显不到位。此时此刻，山口茜心领神会，早就在右侧半场中间区做好了抓直线进攻的准备（图5-10）。等戴资颖的反手高远球一出手，山口茜果断起跳（图5-12），正手杀直线。戴资颖反手接杀，挡球出了边线。从戴资颖的接杀姿态来看（图5-15），山口茜的这拍杀球威力相当了得。

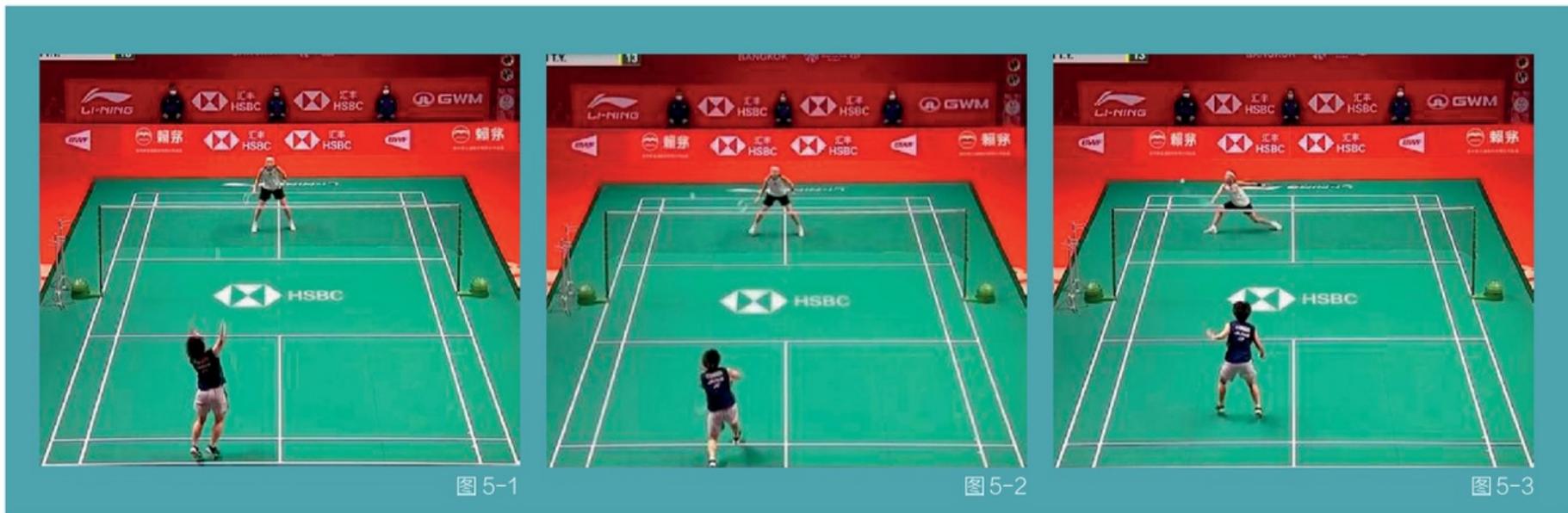




图 5-4



图 5-5



图 5-6



图 5-7



图 5-8



图 5-9



图 5-10



图 5-11



图 5-12



图 5-13



图 5-14



图 5-15

图 5 山口茜利用“过顶快推+底线扣杀”组合技术得分

图6是山口茜的“平高结合底线劈吊”的快捷进攻套路。图6-1所示，山口茜在底线正手抽拉直线高球。因为出球线路非常贴近边线，且弧度很低，无法以头顶球回击，所以戴资颖只好转身，以反手弹拉对角高球应对（图6-4），结果，高球不到位。见此情景，山口茜快速后撤一步，以极快的身手连接

起跳动作，同时实施突击进攻，头顶劈吊对角得分（图6-7、6-8、6-9）。早年的戴资颖完成这种反手高远球是轻而易举的，如今出现瑕疵的概率明显增高，这正是她年龄渐增、能力下滑的一个佐证。



图7是山口茜“重复推球控制底线结合快速劈杀”的得分套路。图7-1所示，山口茜在右侧网前重复推球，控制戴资颖的头顶区，导致戴资颖在头顶区的极度被动（图7-5）。无奈之下，戴资颖只好全力抽拉高球。因为击球点已经到了反手击球的极限被动位置，再无回击出高质量球的可能，所以山口茜非常老练地等候在半场区的中间位置（图7-6），目的就是为了让更加方便发动下一拍的进攻。果不其然，戴资颖的回球严重

不到位，此时山口茜宛如下山猛虎一跃而起，正手劈杀对角，干净利落，直接得分。此时此刻，戴资颖已经完全丧失了还手之力（图7-12）。

在山口茜的实力增长中，连贯速度、突击速度的改善是重要的一方面；比赛经验的积累和完善则是重要的另一方面。譬如，在比赛节奏控制方面，山口茜并不是一味求快，而是张弛有度，很大程度上避免了“欲速而不达”的各种错误。



图 7-1



图 7-2



图 7-3



图 7-4



图 7-5



图 7-6



图 7-7



图 7-8



图 7-9



图 7-10



图 7-11



图 7-12

图 7 山口茜利用“顶底线+底线强杀”组合技术得分

图8-1所示，山口茜在正手底线发动快攻，正手杀对角。戴资颖防守正手挡直线（图8-3），山口茜快速上网。眼见击球点位置较低（图8-7），于己不利，山口茜非常明智地选择了“高挑”底线，弧度不是一般的高，而是高到极限（图8-8）。其目的很清晰：就是尽可能延缓对手击球时间，为自身做好下一拍防守争取更多时间。这种“放慢”的技术处理，

看似简单，实则陷阱重重，很容易犯错误。很多年轻运动员在面此类情景时，往往不愿承认自身被动，不舍得“高挑”处理，总喜欢压低弧度，以“推挑”居多，孰不知这样的处理无疑自寻死路。因为压低弧度推球，反而缩短了对对手发动进攻的时间，常常是在自身尚未进入防守位置时，对方的突击球已经追身而来，从而给自身防守带来了巨大困难。



图 8-1



图 8-2



图 8-3



图 8-4



图 8-5



图 8-6



图 8-7



图 8-8



图 8-9



图 8-10



图 8-11



图 8-12



图 8-13



图 8-14



图 8-15

图 8 山口茜的对于“快与慢”的技术节奏掌握合理而娴熟

图9是山口茜对于进攻节奏的合理把握。山口茜深知再充沛的能量也有消耗殆尽的时候，尤其在与高手过招时，节能减排是非常重要的环节。所以，山口茜在快攻方面非常具有选择性，机会不好时，就以软吊、软压过渡；机会好时，立刻以迅雷不及掩耳之势发动攻势。

如图9-1所示，戴资颖的底线高球非常到位，所以山口茜并未强攻，而是软压直线边线，试探对手的应手。由图9-4所见，

山口茜的试探手目的性也十分明确，就是落点尽量靠边，在确保不出界的前提下，尽可能增加对手的回击难度。戴资颖向左侧横跨一大步，在移动中击球，反抽底线，出球质量明显有瑕疵。此时才是山口茜苦苦等待的快攻良机，随后便是一记快如闪电的跳跃进攻（图9-8），正手杀大对角。戴资颖防守，正手接杀挡直线，结果挡球出界。从戴资颖的接杀姿态来看（图9-11），山口茜的这次扣杀，速度、力量是相当的强悍。



图 9-1



图 9-2



图 9-3



图 9-4



图 9-5



图 9-6



图 9-7



图 9-8



图 9-9



图 9-10



图 9-11



图 9-12

图 9 山口茜对于进攻节奏的掌控快慢结合、张弛有度

看今天的山口茜打球，有一种“稳稳的”老运动员感觉，多方面能力的水到渠成已经帮助她达到了竞技能力顶峰。随之而来的、饶有兴趣的问题是：山口茜会不会是巴黎奥运会女单冠军的最热门人选？应该有不少人选择“是”。然而，笔者以为，山口茜的状态似乎出现得早了一点，如果2023年12月她仍然是今天这样的状态，那么奥运夺冠概率是极高的。可是奥运会还有近2年时间，而山口茜的打法又太过于耗能，且随着年龄增加，长时间保持“高能”状态将会越来越难，所以她在奥运会上的竞争力很可能会不如现在。

除此之外，女单项目中究竟谁的奥运竞争力会更加突出一些？放眼望去，还真的看不到特别耀眼的人选。事实上，当前世界女单实力格局进入了一个“空窗期”，老一代名将马林、戴资颖、辛德胡、拉差诺等实力已渐呈下降之势，以山口

茜，陈雨菲、何冰娇等为代表的中生代实力接近顶峰，但尚未完成对老一代的超越，以安洗莹、王祉怡等为代表的新生代实力尚不稳定，难以扛起新领军大旗。在没有领军人物的“空窗期”，奥运夺冠变得人人皆有可能。其中，看好戴资颖的人估计不多，毕竟年龄偏大的局限摆在那里，越是大赛心态越是容易崩盘的缺陷摆在那里。但是，笔者以为戴资颖反而有可能成为逆袭者。原因有三，一是戴资颖的打法极具张力，爆发力很强，且兼具可持续性；二是世界格局“空窗期”，没有出现致命威胁者（对戴资颖构成绝对威胁）；三是心态本身具有很大的不确定性。如果戴资颖能够不为自己设置目标（金牌目标、退役目标），完全以“快乐羽球”的心态一直“玩”下去，那么逆天逆地地拿一次奥运冠军，不一定就是传说中的天方夜谭。

字母、产品树与皮肤“大师”们的决战

——2021-2022 羽毛球拍年终个人总结

文 / 天堂有羽

发稿时，卡塔尔足球世界杯刚刚结束，梅西带领的阿根廷队历经跌宕起伏，终于捧起了大力神杯。足球大师们的表演落下帷幕，而羽毛球品牌“大师”们的小酒馆仍在营业。2021年的这个时候，我写了《年终好物推荐》，错过了盘点的机会，所以2022年的这个时候请允许我把两年的内容并在一起，搞个“球拍双年展”。

本文将借鉴网友调侃的“字母管理大师”、“产品树管理大师”、“皮肤管理大师”，从这些有趣的视角入手，分析总结一下这两年三大牌的一些产品动态。

YONEX

——字母管理大师从X到Z再到PRO

X代表探索未知，于是四十多年前，Yoneyama 去掉后半部分，换上X，新的公司名 YONEX 诞生，代表当年经过“碳化”、“全球化”等浪潮的洗礼后，他们想像年轻人一样有拥抱不确定性的勇气；Z——26个字母的最后一个，常用于寓意“封山之作”；X从未知开始，Z用于确定结束。

就像不少歌曲的最后喜欢用高音收尾，以给人一种余音绕梁的感觉，Z这个垂直系列的球拍型号就像是“最后的高音”，都用最极致的参数与材料来做。没有一个极致的想法，是一个Z字解决不了的。创造世界吉尼斯杀球速度纪录的，前有ArcZ，后有NRZSP，后者虽然停产多年，但仍然是目前热门型号、高端型号中拍面最小的球拍。刚好十年前，VTZF 大姐夫如果只是让人记得那则广告——用哑铃类比击球的重压效果，参数稍显平淡的话，两年后VTZFII 二姐夫的参数在2014年就算是开挂了。拍面进一步紧凑，中杆进一步变细，分线连钉+

横线道等等细节拉满。后续不断换色复刻召唤神龙，顶流双子星林丹、李宗伟共同代言……如果不行，那就两个Z字，于是就有了100ZZ——黑话“新拍皇”。带漆6.2毫米的极细中杆，加上进化方头等技术，国外男单顶流安赛龙不离不弃，国内目前也已经成了中国国家队使用最广泛的型号。

2021年，YONEX 进入75周年，情况有所变化。从2009年ArcZs开始算起，负责极致13年的Z字怕是要消失了，替代者PRO出现了。Z与PRO一样，都可视为一个独立的垂直系列，前者负责极致，后者负责怀旧。Z与PRO又不一样，Z是目的地，PRO是新起点，这一点，PRO又跟X很像。X的起点是新材料纪元，PRO的起点是新设计理念。

人类之所以会喜欢一种事物，心理学家早就知道机制，就是这种事物对人来说既熟悉又意外。不是完全熟悉，那会让人无视；也不是完全意外，那会让人恐慌。用一个等式概括就是“喜欢=熟悉+意外”，这也就是PRO的战略意义。原来的经典型号当IP，负责让你感觉“熟悉”，PRO负责用新科技新设计让你感觉“意外”，合起来让你体验到“喜欢”。

PRO还有另一个目的，那就是升级了“套娃策略”——用类似的设计风格，同时做高中低端，四个型号齐发，摊薄设计费用，高端的享受性能，低端的享受颜值。

名称	含义	级别	产地
PRO	Professional专业版	高端	全部日产
TOUR	高配比赛版	中高端	少数日产 大多中国台湾产
GAME	低配比赛版	中低端	中国台湾产或内地产
PLAY	入门低端版	入门低端	内地产

表：PRO已上市型号盘点与简评

2021年3月88DPRO、88SPRO上市

比较而言，88DP比较刚，符合AX进攻与D型号dominate主动支配的定位，也能看到老88D的影子。然而88SP的定位就有点尴尬了，看不出像老88S的哪一点了。要做“最猛的娘”还是“最娘的猛”？如果把88SP做到ARC系列里，则AX党与ARC党都不会有意见。当然，88DP与SP还是有进步的，比如升级了拍框。老88拍框并没有namd新次元技术，稍显遗憾，然而PRO加上了“体积压缩树脂”技术，算是另一种升级。除此还用上了“进化方头”中的“斜向方头”，从材料与设计都看齐了拍皇100ZZ。88SP开启了68孔设计，后沿用到99PRO上，等等。

2022年7月，88DPRO、88SPRO中国国家队配色版上市，据说是为了纪念国羽在上一年东京奥运会上的精彩表现而做的特殊配色，仅在中国大陆区域销售。这种绿、紫的色调，让人想到了99LCW，在YY的色彩管理里面，确实在这几年来都被当成一种高贵的颜色。



2021年9月99PRO上市

吐槽一句，以为它会在88DP的基础上改，但没想到它最终方案是88SP的PLUS，也没有想到代言者桃田贤斗在包括奥运会在内的大型比赛中的表现会让人大失所望，失去了在最高舞台万众瞩目的曝光机会。同时跟88SP一样，99PRO也有不知哪一点像老88、老99的问题。吐槽归吐槽，在最新的国家队使用器材目录上面，68孔的99PRO与88SP反而用得更多，作为对照物的88DP反而用的人一个也没有，也有可能国际选手与市场终于适应了这种新的设计理念。



2022年2月Arc11PRO、2022年8月19日Arc7PRO

十五年前，当亨神使用刚上市的Arc7时，人们不知道青涩的他一年后会在北京奥运会上狙击风云拿到金牌，也不知道十五年后，他仍然会坚持在东京奥运会的赛场上，并仍然拿到第四名的好成绩。ARC这个系列像极了亨神的长青，亨神熬退



了一众 90 后对手，就像 Arc 系列熬退了同龄的 AT NS 系列与更年轻的 NR 系列。（2008 年 亨德拉与 Arc7）

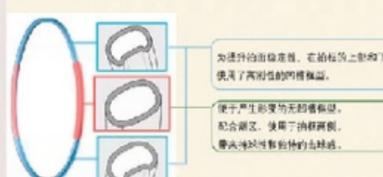
有行家认为，Arc 最大的意义是开辟了一个新的设计理念，打破了以往“进攻 + 防守”、“力量 + 技巧”的简单二维分法，最终确认了“进攻 + 速度 + 控制”的铁三角分法，这一套做法后来也几乎成了所有品牌产品树的大结构。

Arc7、Arc10 通过把拍框的三九点钟位置的材料调软，增加持球时间，从而实现了控制性能。在老 Arc 上，是通过材料的方式，如“叠杯纳米管 CUP-STACK CARBONNANOTUBE”等无法观测的方式实现的。而到了 Arc7PRO、Arc10PRO 则不仅仅在材料上，也开始往可观测的角度发展，通过拍框上的“有无凹槽”，实现“易变型与否”，实现了三九点钟位置无槽易形变，易操控，与其他位置有槽稳定拍面，带来整体优化的结果。

创新技术

#1 提高持球性与拍面稳定性的全新拍框设计

在拍框的上部和下部使用了高刚性的**有凹槽框型**，提升拍面稳定性。拍框两侧搭载**无凹槽框型**，带来弹性。在拍头部分使用了高刚性、高强度的**辐状T形接头**，从而在击球时抑制拍框的抖动，提升拍面稳定性。



- 为提升拍面稳定性，在拍框上部和下部使用了高刚性的**有凹槽框型**。
- 拍框两侧搭载**无凹槽框型**，带来弹性。
- 在拍头部分使用了高刚性、高强度的**辐状T形接头**，从而在击球时抑制拍框的抖动，提升拍面稳定性。



2022 年 10 月 21 日 Ax77PRO 上市

发稿时，此型号上市时间还比较短，而且这两个月还经常断货，具体的情况还得让子弹再飞一会儿。但从目前的端倪来看，很可能 77PRO 可以扭转 PRO 新不如老的印象。相对于老 77，ax77PRO 的口碑也有逆袭的现象。以 77 88 99 三个高端型号为例，77PRO 目前是唯一一个中羽得分高于老色新色的型号。88 和 99 的 PRO 版本的得分大多不如人所愿，当然也有可能是对 99 的期望值过高，或者对 88 有国家队配色分流注意力的具体原因。

型号	老色	新色	PRO版
Ax77	8.6	9.3	9.5
Ax99	9.5	9.7	9.0
Ax88d	9.4	9.6	9.4
Ax88s	9.3	9.4	8.9

分数来源：中羽评分



产品分级策略	职业高端	比赛级高配	比赛级低配	业余入门
最新套娃	PRO	TOUR	GAME	PLAY
1 数字高中低	Ax99	Ax69	Ax39	Ax9
	Ax88d Ax88s	Ax68d Ax68s	Ax38d Ax38s	Ax8
2 换字母	ArcfB	ArcfD		
	Vtzf	Vtf		
	100zz	100zx		
2.1 重换轻z-i	Nrzsp	Nrisp		
	Arczs	Arcis		
	Vtzf	Vtif		
3 复刻限量	MP99	MPLTD	MPTOUR	

“套娃策略”分析

疑问：新的套娃策略相对于以往，除了高端外，其他端产品是否有缩水之嫌？

以 99 的新老套娃为例：

品名	ASTROX 99 PRO
材质	拍框：高弹性碳素+新次元碳素+体积压缩树脂+钨 拍杆：高弹性碳素+新次元碳素 接头：全新内置T型接头

品名	ASTROX 99 TOUR
材质	拍框：高弹性碳素+纳米网状树脂NEO+体积压缩树脂+钨 拍杆：高弹性碳素+新次元碳素 接头：内置T型接头

品名	ASTROX 99 GAME
材质	拍框：高弹性碳素+纳米网状树脂NEO+体积压缩树脂+钨 拍杆：高弹性碳素+纳米网状树脂NEO 接头：内置T型接头

品名	ASTROX 99 PLAY
材质	拍框：碳素 拍杆：碳素

产品分级策略	职业高端	比赛级高配	比赛级低配	业余入门
最新套娃	PRO	TOUR	GAME	PLAY
数字高中低	Ax99	Ax69	Ax39	Ax9

看得出一点，老套娃的 69 与 39 在参数上并没有减配，69 与 39 仍然是属于进攻型号，材料也没有缩水太多。但新套娃的 tour 与 game，tour 价位已然不低，game 与 69 一个价位，Play 比 39 要贵。新套娃是否除了高端外，其他端整体降级了？不过，这仅是一个孤例，不能说明什么问题。更何况顶流 UP 主“胖虎”认为，中高端型号中具备最佳性价比的，正是 99tour-lcw。或者更准确地说，只是不平均了，资源向 tour 倾斜一点，不是整降。比如，从 Arc11tour 看，这个型号甚至比 Arc11PRO 还要重，在进攻上有过之而无不及。

李宁

——产品树管理大师 雷霆的成功出道

2021 年，李宁羽毛球的产品经理换帅，于是习惯于“万年不变”的李宁，开始了众多主动拥抱市场变化的操作。原来 N 系列语嫣不详，科技平台——风洞、风刃、能量——只知技术不知服务于哪种性能，到现在重新回到了市场的常态——性能三分法：进攻、速度、控制——打眼一看，就知性能。



新的产品结构：

进攻系列：AXFORCE 雷霆

速度系列：BLADEX 锋影

控制系列：HALBERTEC 战戟

2021 年下半年 AXFORCE 雷霆系列首款 AX80 谔龙代言

1、不再万年 7.0 中杆 此中杆带漆测得数据 6.8 毫米，官方数据 6.6 毫米。

2、不再万年对称设计 此球拍的涂装是不对称的。

3、不再万年尼龙吹风管成型——空心拍框，此球拍的成型是内热成型——实芯拍框。

4、不再万年单一重量，此球拍有 3U、4U、5U 三个重量。放在以前，可能它会是 AX80C、AX80B、AX80I 三个型号也不一定。如果说 YY 是字母管理大师，那么以前的 LN 就是密码、暗号管理大师，C B D I 这些字母代表啥意思，我至今没有办法背诵全文。

这个型号伴随谔龙征战东京奥运会，获得的关注度不低，同时也有黑拍版、礼盒版等不同版本，普遍视为黑拍版与市售



版一样，而礼盒版的则显得更硬一点。

2022年5月 AXforce 雷霆系列 旗舰 AX90MAX 龙腾虎跃

生肖虎年尚未结束，出支“虎拍”虽迟但到。可惜谏龙已经退役，龙拍开光只等后人。

1、极细杆可以接非紧凑型拍面吗？AX90 说可以。以前，极细杆为了避开稳定的软肋，都是接 233-235 的紧凑型拍面。龙虎则突破了这一点，接上 237 的中型拍面。

2、既然大孔可以增加击球的宽容度，友商只用那么几排，我们可以全拍使用吗？AX90 说可以。除了拍头十个线孔外，其他的线孔均为大线孔。

3、可以做一支市场上最长拍柄的球拍吗？AX90 说可以。AX90 龙的拍柄长达 217 毫米，比我们之前测得的最长 215 毫米的型号（NF800 100ZZ DZS）还要长一点点。

雷霆系列在千元左右这个价位里真心口碑还不错，80 让人看到了新希望，90 我看发烧友都龙虎双全了。但如果只能从中选其一的话，作为一个认真对龙虎都做过半年以上对照比较的人，我建议龙的门槛有点高，对使用者的要求不低，虎会更适合广大业余爱好者，那种刚中带柔、柔中有刚的感觉让人着迷。龙虎之间也有内部竞争的意思，龙的代工线为原李宁石狮精品线，虎则是新的产品经理引进的新代工线。石狮与新线之间，各有各的特长，让龙与虎之间也闪耀不一样的亮点，确实让人难



以取舍。

VICTOR ——皮肤管理大师二代的舞台

VICTOR 这两年出镜率最高的型号，也是在原有基础上换皮的操作。

2022 年 3 月，胜利签下世界冠军李俊慧，他的代言型号就是黑金版本的 JS10C。这个极速十的第三代版本，我不知道以后会不会有人叫它“黑金刀”，因为第二代版本“西瓜刀”的花名已经路人皆知。

2022 年 8 月 18 日，龙牙之刃二代上市。龙牙之刃一代（后称龙一）是一支比较成功的进攻型号，伴随着代言人李梓嘉状态的神勇，一直热度不减。到了今年，参数做了全面升级，强化三通，中杆变细，人造拍柄，让球拍的科技感更强，同时让



李梓嘉按他的想法重新设计了外观，突破了以往龙一过于卡通的风格，暗紫显得更为成熟。但后期也有球友认为，这种整体调轻、中杆变细、拍柄变塑料等的操作，让球拍变“糖水”了，与龙一差距过大。这也不算首例，因为类似的评价在鬼斩三代、尖峰 80 三代上也都有类似的情况发生，但目前本人尚未能够从数据层面去印证这些换代球拍的性能更替规律。

2022 年 10 月，神速 90K 二代上市，安东森代言。与龙二一样，从内在看，神速 90K 将“鞭击增益系统”升级到了“WES 2.0”，同时升级到了悬浮拍柄 + 力量环，在材料参数与科技感上面，90K 二代几乎找不到什么缺憾。从外观看，一代神速还被吐槽“偷懒用宋体”。到了二代这里，设计就开始往赛博朋克等大胆前卫的风格靠拢了。90K 二代的官方参数就是比一代要软一点，从中杆参数可见一斑，这一点跟 100ZZ-4U 会成为国家队专业队员主力球拍可能是一样的道理。或许现在市场的主流球拍已经触顶反弹，回归均值，胜利的二代、YY 的 100ZZ、李宁的虎，都在适当调低门槛，以适应更广大的消费人群。



（来自网友“毅力超越体力”，感谢总结与分享）

疫情仍未结束，每个人都是自己健康的第一责任人。

生活仍在继续，羽毛球仍属我们生活的第一爱好项。

即将告别新冠，我们更应该思考。君子善假于物，而不役于物，球拍也好，药品也好，最终目的，都是要在使用它们的过程中，达到提高我们身体抵抗力的目的。疫情教会我们最大的一件事，无非就是免疫力才是人生最大的竞争力。👊

（本文图片由作者提供；“字母管理大师”、“皮肤管理大师”的段子，来自阿泽网友，在此感谢他的创意；“新旧套娃策略”中新老 99 的细节对比，感谢“再一次出发”网友，提供观察角度。）

【参考资料】

- 1.《暗黑魅影，午夜霹雳——威克多神速 90K II（AURASPEED 90K II）综合评测》，毅力超越体力，中羽在线，2022-10-30.
- 2.《尤尼克斯羽毛球拍 PRO/TOUR/GAME/PLAY 区别科普》，Foser，知乎网站，2022-5-21.
- 3.关于“喜欢 = 熟悉 + 意外”，《高手：精英的见证和我们的时代》，万维钢，电子工业出版社，2017 年.



YONEX 运动魔方 驶向你所在的方向

为了让更多人感受运动的魅力，YONEX 为不同的爱好者打造不一样的赛场，比如适合全年龄段所有爱好者的王者之志业余羽毛球巡回赛、专为女性打造的美舞之志女子羽毛球赛、让更多青少年能发挥自己羽毛球实力的未来之志青少年羽毛球赛，以及专为团体打造的羽梦之志羽毛球混合团体赛。除此以外，自 2021 年开始，YONEX 在全国各地开展了运动实验室的路演活动，通过运动实验室，让更多爱好者近距离体验 YONEX 所支持的羽毛球、网球、高尔夫以及滑雪的魅力。为了让全国更多地方的爱好者可以近距离感受品牌的魅力，YONEX 运动魔方横空出世！

YONEX 运动魔方改造自一辆货车，车身以 YONEX 的经典 LOGO 色为主色调。每到一个地方，它将“变身”为一个小舞台，在车身前会有两个羽毛球挑战的小游戏。无论是否有羽毛球基础，观众都可以参与体验，感受小游戏的紧张刺激。车身内部包括了球拍、球鞋等装备的展示，更有 YONEX 所赞助的中国国家羽毛球队的装备展示。

YONEX 运动魔方在这个冬天将到达全国 8 个城市，为寒冷的冬日带来一些活力。



内外兼修 “新” 意满满

——VICTOR A970ACE 体验评测

文 / 中羽小黄

不久前新上市的 VICTOR A970ACE 球鞋不仅有让人惊艳的外观设计，新科技 HYPEREVA 的搭载更是让整体性能焕然一新。A970ACE 到底好穿不好穿，上了脚才知道。下面，笔者就来为大家详细分享 A970ACE 的体验评测。

外观鉴赏

近些年很出彩的设计

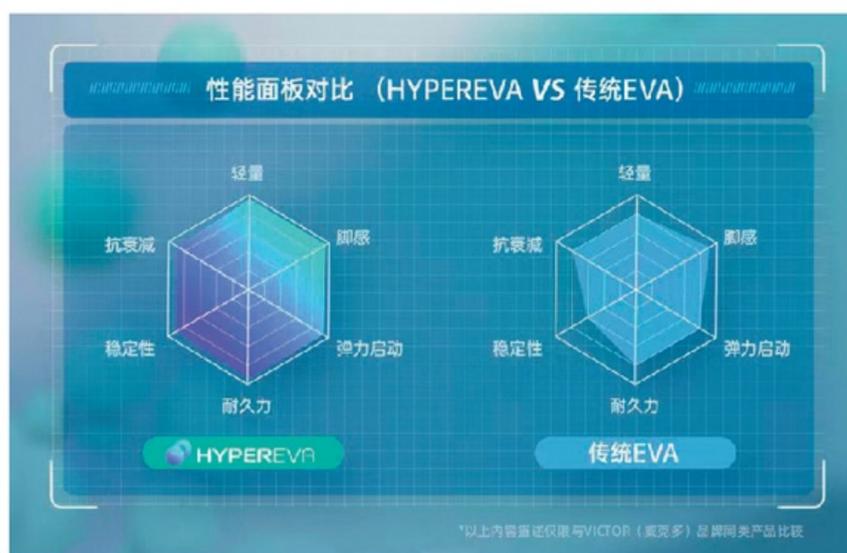
这双 A970ACE 依旧是今年 VICTOR 新品一脉相承的暗紫色系。黑色的鞋身搭配幽暗的幻紫色，沉稳中透着几分神秘。鞋身的镭射炫彩超细纤维 PU 革非常酷炫，算得上是笔者近些年看过很出彩的设计了。球鞋的鞋面采用一体化超纤革面中加入类似于鹿皮绒，无论肉眼观察亦或是用手触摸，都透露着满满的质感与高级！



科技解读

HYPEREVA 注入新灵魂

不同于以往的全面类鞋款的迭代，VICTOR A970ACE 搭载了新一代高性能轻软弹 EVA 中底材料——HYPEREVA，主打轻量、柔软、弹性、耐久。



从 VICTOR 实验室的测试中可以看到，HYPEREVA 相比一般传统 EVA，弹性更加优异。同等规格的中底材质，HYPEREVA 版的比一般 EVA 版的要轻上很多。在形变恢复能力测试中，HYPEREVA 材料上的压痕数秒就会消失，耐久性远超一般 EVA。



即便和各种发泡材料比较，HYPEREVA 作为中底材料仍有独到的优势——全面。无论是轻量、缓震、弹力还是耐久、抗衰减，HYPEREVA 都有不俗的表现。

换言之，HYPEREVA 的诞生意味着 VICTOR 在球鞋中底材质科技上领先了整整一代。相比衰减较快的传统 EVA，搭载 HYPEREVA 中底的球鞋让消费者实实在在体验到新材质带来的改变。

此外，在大底方面，A970ACE 基本沿袭了 A950 和 A960 的设计，防滑耐磨，大碳板和 LS-S 侧向稳定系统也差不多。

实战体验

起动更快，脚感更舒适

那么这双 A970ACE 实际的体验究竟如何呢？

A970ACE 的鞋楦为 2.5 宽度 3E 的 V 楦，与之前的 A950 上脚脚感是一致的，前掌空间偏向紧凑，包裹非常紧实。宽脚的球友建议试穿后酌情挑选。A970ACE 后跟处新加入了一个贴心的内衬海绵护枕结构，在一定程度上提升了后跟的锁定感，并保护了跟腱部位。

笔者对比了手头的 A950LTD 与 A970ACE。同样是全面系列的旗舰鞋款，在延续了相同的鞋型和大底基础上，不同的中底核心科技让两双鞋有了本质的区别。A950LTD 是主打轻量化偏速度的全面系列球鞋，在起动速度上有着触地反馈直接、起动迅速的特点，但这也让 A950LTD 的前掌反馈趋向于硬直，长时间的穿着对抗加之传统 EVA 的衰减，会让脚掌的负担逐渐增大。而搭载 HYPEREVA 的 A970ACE 不仅在起动速度上完全压制前代，且有着相对而言稍显舒适柔软的触底反馈。

A970ACE 后跟嵌入了 E-TPU 缓震单元。尽管在 P9200CC 上已经不止一次体验过“夹心中底”的澎湃脚感，但是 E-TPU 运用在 A970ACE 上又是别样的体会。与主打“保护”的 P9200CC 不同，A970ACE 后跟有着更小的着地面积，也意味着穿着 A970ACE 在下落回弹时脚跟需要承受更大的落地冲击，同时也让回弹的力量更加集中。对比下来，P9200CC 的回弹更软更散，形变较大；A970ACE 的回弹则是短促集中，更加紧实，这让 A970ACE 更适应高强度的竞技对抗。

A970ACE 鞋面采用了更为高端的超纤 PU 革，弯折的舒适程度上优于 A950LTD。A950LTD 纤细修长的鞋身加之不规则的鞋面设计，不太适合高脚背的球友穿着。A970ACE 的系带方式是规则设计，增强了部分兼容性，脚背高的球友也能放心入手。

最后就是透气方面了。A970ACE 即便是使用了超纤革面，还是与前代一样不够透气，好在天气冷了，冬天上脚舒适度还是不错的。

总结

A970ACE 外观颜值在线，脚感更加柔软舒适。核心部分 HYPEREVA 的运用，在一定程度上解决了传统 EVA 衰减的问题，同时提升了前掌的回弹反馈舒适度。

在脚型适应度上，A970ACE 也比较“宽容”。只要不是特别宽胖的脚型或者“罗马脚”，都可以尝试这双球鞋。相信这双搭载新型 HYPEREVA 中底科技的羽毛球鞋，能带给你新的运动体验。



广告



扫码关注微信



尤尼克斯(上海)体育用品有限公司
客服电话: +86(21) 6285-0789
官方网站: www.yonex.cn
官方微博: @YONEX_尤尼克斯

同心



中国羽毛球队
CHINA BADMINTON TEAM



中国国家羽毛球队官方战略合作伙伴



每进



战战

HALBERTEC 8000

战战准备 掌控全场

▶ 6.8MM HARD FLEXIBLE SHAFT
高密度减震中管

T1100 + TB NANO + 高弹性碳纤维

ACC-RIF TECH
多维复合控制系统

HDF SHOCK ABSORPTION SYSTEM
高复合密度减震系统



扫描关注官方微信“李宁羽球会”
搜索关注官方微博“李宁羽毛球”
李宁（中国）体育用品有限公司