

从险些退役到登顶 NO.1 只用了一年半

周蜜推迟结婚

剑指世界冠军

“我已经不再年轻了，现在我做的就是享受羽毛球运动带给我的快乐。尽管如此，能从世界排名200名之外重新回到世界第一的位置，我还是感觉有些难以置信，这就是一个奇迹。”

因为我离开中国队并不是我不想再打，只是中国队需要调整，不再需要我，但那时候我心里仍很想继续打球，我只是想向自己证明我还是可以的。”

在昨天公布的国际羽联最新一期的世界排名中，上期排名榜首的中国香港选手周蜜由于在法国羽毛球超级赛中因伤退赛，因此被丹麦名将拉斯姆森拉下女单榜首位置，仅在第一的位置上停留了一周。

但是29岁的周蜜能够在时隔4年之后重登世界第一宝座的过程，仍让人肃然起敬。从退役边缘、无世界排名到世界第一，周蜜仅仅用了一年半的时间，绝对称得上是一个“奇迹”。

无缘奥运无阻实力大爆发

对于一年前一度走到退役边缘的周蜜来说，重返世界第一宝座的的确是一个奇迹。用周蜜自己的话来说，离开中国国家队加盟中国香港队的这18个月，是一个神奇的经历。

1979年出生的周蜜，算起来已经差不多30岁。作为中国羽毛球女单昔日的第一单打，周蜜曾多次夺取包括有“小世锦赛”之称的全英赛单打冠军等荣誉。不过，周蜜在奥运会和世锦赛赛场上却运气不佳：2001年世锦赛，负于龚睿那屈居亚军；2004年奥运会，负于张宁未能跻身决赛。

国际羽联世界排名上，周蜜在2001年至2002年期间曾占据世界排名第一位置；2004年1月15日的国际羽联公布的世界排名榜上，周蜜曾时隔15个月之后重返女单一姐之位。不过之后，随着张宁的崛起，世界第一之位逐渐成为张宁、谢杏芳的囊中之物，周蜜也离世界第一之位渐行渐远。

雅典奥运会后，周蜜因膝盖伤病渐渐淡出国家队。当时，很多人都认为，离开了中国

队的周蜜不会再有什么大作为。毕竟中国女单近年来几乎雄霸国际羽坛，而周蜜现在连在中国国家队的地位都不保，实力自然今非昔比。

2006年底，周蜜在拒绝了教练李矛前往马来西亚的邀请后，几经周折选择加盟中国香港羽毛球队，成为香港队的三号女单。

加入中国香港羽毛球队后，主教练陈智才让周蜜安心养伤，并没有急于让她参赛，周蜜自己也心甘情愿地闷头练了一年多。一直等到2007年4月底，她才参加了级别很低的泛美国际赛，结果周蜜小试身手一举夺冠。2007年5月，周蜜开始正式回归国际赛场，5月20日的新西兰公开赛(三级)上，周蜜夺得复出后的首个国际羽联系列赛女单冠军。

进入奥运年，尽管围绕周蜜的奥运参赛资格问题尚无定论，可是这并没有影响到周蜜的个人状态。

在她参加的10个单项比赛中，周蜜的状态可用“惊人”来形容！7次进入决赛的她拿到了4个冠军，世界排名一路飙升到了前10位，成为中国羽毛球队一个不容小觑的对手。尽管因入籍过晚而错过了北京奥运会，也错过了一个涨积分的机会，可是奥运结束后，周蜜还是排在前10名之列。

或者是缺席奥运会给了周蜜一个自我调整的机会，周蜜在奥运结束后的公开赛上延续着出色的发挥，所参加的3站站比赛都闯入了决赛，并拿到了2个冠军，如此出色的发挥让周蜜的世界排名呈现出了直线增长趋势。在10月初的排名中，她已经跃升到了世界第三，这个排名距离排名第一的中国小将卢兰也仅有不到5000分，周蜜用实力逼近世界第一宝座。

在10月底结束的丹麦公开赛上，周蜜用近乎完美的方式重返世界第一——她在与卢兰的对决中第6次胜出，并拿到亚军。从而在积分上超越卢兰，重返世界第一。对于已经29岁的周蜜而言，这个世界第一的确来之不易。

教练：“傻劲”助她复苏

在接受采访时，周蜜坦言：“我已经不再年轻了，现在我做的就是享受羽毛球运动带给我的快乐。尽管如此，能从世界排名200名之外重新回到世界第一的位置，我还是感觉有些难以置信，这就是一个奇迹。”

中国香港队总教练陈智才算过，当年王晨与周蜜的情况相若，但王晨重返世界第一用了3年，周蜜的时间不到她的一半。这其中的关键因素，很大程度上是性格。周蜜的性格属于外向型，所以更容易融入新的训练环境当中。

不要以为周蜜是个野心家，其实她的想法很简单，就是抓紧眼前的每一个机会，去证明自己还

可以继续站在羽毛球赛场上。的确，对于周蜜来说，年龄的增长和参赛资格的困扰已经注定让她与奥运会绝缘，能在奥运之外的场地上重树信心，无疑是对这位老将最好的褒奖，“世界第一不是一枚奥运金牌，也不是一项世界大赛的冠军头衔。但它是对我这段时间努力工作的回报，它也增强了我的自信。”

第三次登上世界第一的周蜜，这次登顶和前两次有何不同？周蜜解释说：“这次登顶与以往两次的感觉不同。在中国队期间，是不是世界第一并不能说明什么，因为中国队在世界羽坛占据统治地位，你的周围都是世界上最好的运动员，最好的陪练以及最好的后勤保障。以往在中国队时是一个团体，每次出赛都有4、5个队友，但现在香港队就只有1、2个球员可以和中国队对抗，要拿冠军就要战胜2、3个中国球员，的确很不容易。”

“我现在非常享受羽毛球带给我的快乐，在中国香港队打球压力很小。”周蜜坦言，自己的崛起和心态有很大关系。如果不是带着平稳的心态，她不可能在短期内迅速回勇。与周蜜的轻松相映成趣的是中国队几朵小花的紧张，她们有压力在身，肩负着延续中国队辉煌战绩的使命，这也很好地解释为何世界第一的卢兰会6负周蜜。在未来的日子里，这个笑咪咪的周蜜，注定成为中国队女单的头号劲敌。

好成绩也让周蜜押后了结婚大计，她表示未来2、3年仍会保持单身：“因为比赛太频繁，如果放弃2、3个比赛，要打回现在的水平很难。”

在重登世界第一后，周蜜将自己的目标放在了明年在印度举行的羽毛球世锦赛上，她表示：“我在2001年的决赛中落败，在2003年的半决赛中饮恨。2005年是我代表中国出战的最后一次，却在第一轮中出局。我真的很想在明年的比赛中弥补之前的遗憾”。

周蜜过去曾在世界锦标赛取得第2、3名，因此世界冠军已成为她的目标，但周蜜强调不会强求，只会顺其自然，正如她选择代表香港只是为了证明自己：“因为我离开中国队并不是我不想再打，只是中国队需要调整，不再需要我，但那时候我心里仍很想继续打球，我只是想向自己证明我还是可以的。”

将成中国队最大威胁

从没有世界排名到重回世界第一，周蜜仅用一年半的时间就完成了大飞跃，这位曾经在国羽不得志的老将，无疑已经成为中国女单最强劲的竞争对手。

在周蜜加盟中国香港羽毛球队的网友调查中，有将近70%的网友认定周蜜将对中国羽毛球女单构成冲击。而周蜜仅用了一年多的时间将网友的预测变成了现实。

作为前中国羽毛球队的绝对主力，周蜜是一名技术全面，爆发力强，体力很好的全能型选手。从中国羽毛球队主要对手来看，王晨在奥运后逐渐淡出国际大赛赛场，皮红艳、徐怀雯和姚洁等因为年龄的关系对中国军团的威胁远不如以往。

经过了诸多挫折的磨砺后，现在的周蜜已经变得更加坚强，困难面前她的那种韧劲更是无人能敌。从本身实力来看，前世界第一的周蜜自然是在他们之上。拥有丰富经验和绝佳的技术的周蜜，拥有“享受羽毛球”的良好心态的周蜜，经历重重风波之后浴火重生的周蜜，必将在赛场上证明自己。

如今的她，已经成为和拉斯姆森、黄妙珠一样，中国羽毛球军团最大的对手之一。

