

# 圆梦双冠! 青岛小嫖东京再摘金

## 陈梦领衔中国队 3:0 横扫日本夺乒乓球女团冠军 金牌背后是一条跨越 22 年的奋斗之路

□青岛日报/观海新闻记者 张羽 许诺 张芝萌

陈梦双冠,青岛两金!8月5日晚,在东京奥运会乒乓球女子团体决赛中,青岛姑娘陈梦率领中国队3:0横扫日本队,继7月29日女单夺冠后,收获了个人在本届奥运会比赛中第二枚金牌,这也是青岛体育健儿在连续四届奥运会上所获得的第六枚金牌。

在陈梦的乒乓球启蒙地——青岛市第二体育场,市体育局邀请陈梦父母、启蒙教练及部分市乒乓球队在训运动员集体观战,拉横幅、举标语、喊加油,现场的气氛极为热烈,大家一起隔空为陈梦呐喊助威。

自2008年北京奥运会张娟娟实现青岛奥运金牌“零的突破”开始,青岛运动员已经在连续四届奥运会上取得六枚金牌,其中仅乒乓球一个项目就贡献五枚。市体育局局长车景华表示,今后将加大对乒乓球等优势项目的培育,让青岛这片体育沃土涌现出更多“小陈梦”。

### 陈梦从小就是赛场焦点

在陈梦家里摆着一张她童年时的照片,幼时的陈梦和成年后站在乒乓赛场上的她一样,喜欢用各种样式的发卡将头发别起来,她微微摇头,一脸稚嫩的笑容。那时候的她没有想到,乒乓球会相伴22年,成为自己人生的挚友。

1994年出生于青岛的陈梦自带“乒乓球基因”,妈妈逢敏曾经斩获过市乒乓球冠军,所以在逢敏的带领下,从小陈梦就开始练习乒乓球。5岁时陈梦开始跟着吴乃婵教练练习,两年后她进入青岛队,在第二体育场跟随董熙教练进行乒乓球训练。

师从董熙时,陈梦不过是七岁的小女孩。当别的孩子还在享受天真烂漫的童年时,陈梦的每一天都被安排得非常满,练球的同时还要兼顾学业。在她的童年中,动画片、玩具都让步于乒乓球。“陈梦童年吃住都在队里,每天练球是她童年的常态。”董熙说。

小小的陈梦已经表现出超强的自制力,董熙至今都记得9岁的陈梦跟随他去新西兰交流训练。那时董熙要求队员出早操,陈梦总是第一个起床。“她总是带头起来,保证第一个站在训练场上。”

在教练董熙眼中,长相可人的陈梦是练球的好苗子。陈梦夺得女单冠军的当晚,董熙说:“陈梦是一块好料,她特别‘抗练’,一天都练不够,非常认真刻苦,她经常能有比别人高出两三倍的训练量,那时候我就觉得她是世界冠军的苗子。”董熙之所以如此底气十足地评价爱徒,源于陈梦与生俱来的乒乓球天赋和刻苦训练,他说:“小时候的陈梦几乎在每一场比赛中都是焦点,因为她总能以小博大,



■8月5日,陈梦(右二)与教练、队友一起庆祝在东京奥运会乒乓球女子团体决赛中战胜日本队夺得冠军。  
新华社照片

并且总是能赢过比她年龄大、个子高的选手,这在赛场上是非常吸引眼球的。曾经有一次她在海外参赛,被外国教练看中想把她留下,但陈梦父母没答应。”

小时候的陈梦可能不懂输赢,却知道乒乓球是她最热爱、最擅长的运动。逢敏说“她六岁那年在市里打比赛拿了第一,她都不知道自己赢了,直到我在下面和她说话,陈梦你上前去领奖,她才知道。她小时就是你说什么都可以,就是不能不让她打球。”

2004年,进入省队后,没有父母在身边的陈梦更加独立。除比市队更加高强度的训练外,陈梦还要学会独自照顾自己,但陈梦身上有种天生的乐观。夫妻俩经常星期天去济南看陈梦,看到孩子一人在外总免不了心疼一番,但陈梦却反过来安慰父母。她说:“省队里还有很多比我更不容易的孩子,很多比我更小的孩子都要学着照顾自己,和这些更小的队员比,没什么不可以。”

陈梦也是幸运的,在省队的她遇到了国家乒乓球队运动员选拔赛,那场比赛将从16个孩子中选出1人进入国家队,而且采用的是循环赛,陈梦就是这样一场一场打下来的。父亲陈樑此前没想过女儿会入选。16选1,任谁看来在这场集合全国青少年高手的对决中脱颖出来都不是件容易事。“陈梦打完一场就会来个电话说‘我赢了一场’,隔几天‘又赢了一场’。隔了四五天她又来电话说‘我赢了’,我们问她你赢了什么,她说是第一名,我们都没意识到她是从16个人中脱颖而出。”

陈樑将陈梦送进国家队时才知道,最后那场比赛陈梦和比她大几岁的对手是“一战定乾坤”,因为她俩此前的积分相同,谁能赢下这一场比赛谁就能进国家队。最后这张入

场券被13岁的小陈梦拿到了。

### 家里的奖杯柜“只剩一个空”了

进入国家队后,陈梦和父母见面的次数少之又少,哪怕每次过年回家,她的行李箱里也会带着乒乓球拍和简单的健身器械。在队里四五天的时间里,陈梦依然坚持每天锻炼,训练体能。

陈樑说,有一年陈梦腰疼出了点问题,他着急地前往北京想带女儿看病,但此时国家队教练告诉陈樑,在国家队陈梦会得到很好的治疗。陈樑此时深刻地感受到,女儿真正属于国家了。

陈梦虽然不会在父母面前提起自己身体的伤痛,但每次见到女儿时,父母总关注着女儿的身体。逢敏说:“陈梦回青岛,有时我们在飞机场接到她不是先回家,而是先去治疗。”

国家队除了更高强度的训练外,还有残酷的淘汰制。三个月一交流的比赛,经常会选拔更优秀的人进来,这意味着陈梦进入国家队后也需要让自己不断做到最好。逢敏说:“她压力肯定有,但她从来不说。”陈梦父母心知肚明,陈梦以常人无法想象的忍耐力一步步走在自己的乒乓之路。

进入国家队后,陈梦参加了不少世界级的比赛,在电视镜头前,陈梦沉着冷静,颇有大将之风。赛场上,陈梦眼神中透露出的坚定,总让人感慨这个女孩有着异于常人的成熟和一颗强大的心脏。但如果卸下奥运冠军的光环,陈梦和很多同龄人一样,训练再忙也会记得在父母生日送上祝福、鲜花;喜欢跟着

爸爸喝茶,最爱喝的是生普;收到表哥黄晓明送的茶会后开心地发微博表示感谢;出去吃自助餐时一定要监督大家都空盘才能离开;赶着去训练堵车时也会着急地给爸爸打电话寻求帮助;私下里常爱和妈妈撒娇;喜欢旋转木马和各种好看的东西……

陈梦在奥运会女单决赛中带火的那条乒乓球项链,就是陈樑专门找人定制送给她的礼物。对陈梦来说,奥运冠军是她一直的梦想。她曾开玩笑和妈妈说:“如果拿不到奥运冠军,我不会考虑个人问题。”由此可见奥运金牌对陈梦而言的分量。陈梦出发参加奥运会比赛前,陈樑又定制了一条新的项链,一个红色乒乓球拍上写着“梦”字,既对应陈梦的名字也希望她能圆梦。陈梦没有将这条项链带去东京,她对陈樑说:“等我比赛结束后,这条项链作为奖励送给我吧。”

事实上,奥运会结束后的陈梦不会立即回青岛,接下来她还要备战9月份的全运会和11月份的世锦赛。如果条件允许,爸妈可能会像以往一样,带着青岛的特色海鲜去比赛地和女儿短暂见面。逢敏说:“到时候就是想去帮她洗洗衣服。”

11月的乒乓球世锦赛对陈梦来说是拿下大满贯的关键之战,在陈梦家的客厅里有一个占据半个客厅的奖杯柜,里面放了陈梦拿过的116块奖牌,如今奥运会金牌拿到后,里面只有一个位置尚未填满——世乒赛冠军。对于这块金牌,父亲依然希望女儿保持良好的心态。在陈樑眼中,“在比赛中,谁坚定,谁能放得开,谁就更有夺冠的可能”。

但无论如何,陈梦一步一个脚印走在追梦路上,正如她自己所说“属于我的时代到来了!”

## 爸妈拉起横幅为女儿喝彩

□青岛日报/观海新闻记者 张羽 许诺 张芝萌

“这球打得漂亮!”“孩子们为国争光!”8月5日晚7时18分,在陈梦/王曼昱顶住日本组合的凶狠搏杀,最终以大比分3:1拿下第一场,为中国队赢得“开门红”时,青岛第二体育场正在观看这场巅峰对决的陈梦父母、教练、师弟师妹们终于放下悬着的心,欢呼庆祝陈梦/王曼昱的胜利,现场迸发出“中国队必胜!陈梦必胜!青岛必胜!”的鼓励呐喊。陈梦父母激动地与众人击掌欢呼,庆祝这来之不易的首胜胜利。

下午5时,记者来到位于二体乒乓球馆的观赛现场,场地四周张贴着各式红色条幅和各种欢庆牌,上面写着“中国加油”“陈梦必胜”等庆祝字样,祝福的氛围包裹着现场的每一个人,陈梦父母身上的红色上衣与赛场上陈梦的红色队服遥相呼应。经历了之前女单夺金的历练,两人的心情相对放松,陈梦爸爸陈樑说:“因为中国队的实力摆在这里,希望女儿今晚能再为国争光。”

比赛开始,现场的气氛被陈梦和王曼昱的“乒乒乓乓”调动起来。第一局开局中国组合就落后了3分,在现场观战的陈梦父母看上去还是有些紧张,中国队暂时落后,母亲逢敏会轻轻摇头,认为女儿在比赛中“更坚定些”,父亲陈樑会时不时和教练董熙交流,他们全神贯注盯着比赛场上的瞬息万变,连陈梦短促的皱眉都被陈樑看在眼里。每当陈梦/王曼昱追回一分时,现场掌声便瞬间响起,前来观赛的陈梦学弟学妹们高举手中



■陈梦的父母与启蒙教练赛后展开了早就备好的庆祝横幅。  
许诺 张芝萌 摄

写有“陈梦最棒”“中国必胜”的庆祝牌加油助威。第二局,陈梦的一记反手提拉得分,帮助

中国队取得6:1领先时,陈梦父亲终于爆发出一句“漂亮!”当女儿拿下第二局时,陈梦的父母脸上笑容灿烂。但随之而来的第三局,随

### 奥运奖牌榜

排名	国家/地区	金	银	铜
1	中国	34	24	16
2	美国	29	35	27
3	日本	22	10	14
4	澳大利亚	17	5	19

截至8月5日

### 隔岸观奥

## “梦时代”续荣光

张芝萌

多年寒窗磨一剑,只待他朝问鼎时!陈梦领衔的中国乒乓兵团一路过关斩将闯入5日的决赛,决赛中顶住日本组合的凶狠搏杀,最终问鼎金牌,又一次续写国球荣光!

不是逢人苦誉君,亦狂亦侠亦温文!这场胜利,无疑让陈梦成为当今世界乒坛最抢眼的球员之一——拿到职业生涯首个世界“三大赛”单打冠军,后又成为国际乒联总决赛历史上第一位四连冠得主,而今收获两枚沉甸甸的奥运金牌,陈梦一直稳扎稳打地走在自己追梦的路上,成就属于自己的乒乓时代。对于陈梦而言,这块奖牌之所以耀眼,不仅是它承载着冠军的光彩,背后还有用汗水铸就的不畏艰难、勇敢追梦的体育精神。

一身转战三千里,一剑曾当百万师!在所有奥运比赛中,只有乒乓球项目,其争夺奖牌的实力几乎是毫无悬念的,中国乒乓球实力的绝对优势,是几代国乒运动员不懈奋斗的积累,站在巨人肩膀上的陈梦又一次肩负起“强者恒强”的重任。自从2008年北京奥运会开始,国乒女团已经连续四届奥运会夺得金牌。早在7月29日,东京奥运会乒乓球项目女子单打项目决赛中,陈梦一举夺魁,成为新一届奥运会乒乓球女单冠军,这是中国乒乓队在奥运会女单这个项目上的连续第9个冠军。连续蝉联9届女单冠军,连续四届奥运夺得女团金牌,不断彰显统治力,这是“国球”奥运时代的一种常态。

千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金!2020东京奥运会奖牌榜上,中国金牌数暂居榜首,这其中有着青岛运动员的坚实助力。这是东京奥运会青岛运动健儿的第2块金牌,青岛连续“四届见金”的传奇仍在延续。在青岛进阶全球知名体育城市的路上,这座城市的运动健儿也正为青岛体育赢得更多的机会。

## 启蒙教练:祝她实现“大满贯”

□青岛日报/观海新闻记者 张羽 许诺 张芝萌  
本报8月5日讯 当中国女乒3比0大胜日本,拿下中国代表团第34金,陈梦卫冕“双冠王”的那一刻,陈梦教练董熙情不自禁地站起来热烈鼓掌,挥舞双臂庆祝!爱徒夺冠,董熙的激动不亚于陈梦父母,他在比赛中一直紧盯陈梦的表现,总是时不时呐喊“陈梦加油”,为远在东京赛场上的爱徒隔空助威。

作为乒乓教练的他在这场比赛前就预测今晚对战东道主日本是场硬仗,比赛前他寄语陈梦比赛“放开心态,抢先上手,积极主动。”随后还不忘呼喊口号为陈梦加油,“我们中国队的胜算很大!中国必胜!山东必胜!青岛必胜!陈梦必胜!加油!”

随着中国队毫无悬念夺下金牌,董熙激动地说:“我的爱徒圆梦东京了!拿下大满贯,我祝福陈梦在将来的全运会和世锦赛中早日拿下自己的大满贯!”

作为陈梦的教练,董熙透露自己经常会去看陈梦此前的各项比赛,在现场为她加油呐喊,有一次陈梦不知道董熙也在现场,但听到现场的呐喊声后,陈梦辨认出董熙的声音后问父母“董教练不是来了?”

此前陈梦乒乓女单夺冠后曾发微信感谢教练董熙,她在发给董熙的微信中写道:“谢谢董教练多年来的启蒙培养,我遇见了你,你也发现了我。明天团体赛继续拼搏,两金带回青岛。”

## 小师妹:我要成为下一个陈梦

□青岛日报/观海新闻记者 张羽 许诺 张芝萌  
本报8月5日讯 今晚,在第二体育场的集体观赛现场,30多名陈梦的师弟师妹一直在为他们的偶像加油助威。

比赛结束后,孩子们兴奋地围拢在一起,为大姐拿到奥运冠军欢呼雀跃。“祝贺她拿到冠军,希望她以后还能拿到更多冠军。”孩子们说道。

这些小队员中年龄最小的张宸睿只有5岁,她告诉记者,自己已经练习乒乓球两年多了。直播过程中,陈梦每打出一个好球,张宸睿都要挥舞着手中的啦啦棒大喊加油。中国队如愿获得冠军,张宸睿也是异常兴奋,她说:“陈梦就是我们学习的榜样,我也要成为下一个陈梦,为国争光。”

### 青岛市新兴体育馆

Qingdao XinXing Gymnasium

咨询电话: 83836777 健身地址: 青岛市徐州路138号