

# 陈梦

## 身兼女单女团两项 再战奥运

青岛乒乓球名将获得  
巴黎奥运会参赛资格

奥运选手  
炼成记 ②

### 水泥球台练球从不喊累

1994年出生的陈梦是地道的青岛女孩,她能获得奥运冠军和她的母亲逢敏曾是乒乓球运动员不无关系。

陈梦的母亲逢敏从小师从汾阳路小学体育教师吴乃蝉练习乒乓球,12岁时就获得过山东省“希望杯”乒乓球比赛女子组第二名,后来数次获得青岛市级乒乓球比赛冠军。时至今日,吴乃蝉仍对这段经历记忆犹新,“我从1973年起就开始教学生打乒乓球,陈梦妈妈是当时那批孩子里球感最好的一个。”吴乃蝉说。退役之后的逢敏看到女儿陈梦也对乒乓球运动产生了兴趣,她就因势利导,把4岁半的陈梦送到吴乃蝉老师那里。吴乃蝉回忆道:“陈梦练球很投入,有时她妈妈来看她,她都不知道,接她回家也不走。这孩子挺内敛的,有股韧劲儿,输了球不哭,低着头默默听你讲。”

吴乃蝉告诉记者,从事乒乓球运动需要天赋,但这份天赋是苦练的天赋,更是专注的天赋,而陈梦就有这份天赋,“陈梦练球从不迟到早退,更不喊累,别的孩子练着练着跑去玩了,但她从不这样。按照逢敏的要求,我从一开始就加强了对陈梦的步伐训练。当时还没有现在这么好的乒乓球桌,都是户外的水泥球台,夏天烈日当空,台子热得发烫,陈梦来回进行步伐练习,从不叫苦喊累。”陈梦在少儿时期就表现出了超人的乒乓球运动天赋,这让吴乃蝉欣喜不已,“我印象最深的一次是青岛市少儿乒乓球比赛,当时还上二年级的陈梦就战胜了所有三年级的选手,拿到全市冠军。”

陈梦上小学三年级的时候被青岛第二体育场的教练董熙选中,开始了更加刻苦的训练。董熙说:“有一年的大年三十,我带着陈梦在球馆练球,还有她爸爸陈樑陪着,一直练到傍晚6点半,当时觉得有个技术环节不满意,一直给她加练。后来才知道她爷爷在家等急了,陈梦回家还有一个劲地劝她爷爷不要生气。”正是对乒乓球运动的执着追求,陈梦的技战术水平提升很快,10岁时就进入了山东省乒乓球队,13岁入选了中国国家乒乓球队。

### 东京奥运会加冕“双冠王”

翻看陈梦的履历,在中国乒乓球队的灿烂星河中,陈梦不是最耀眼的,但却是最独特的。

2014年仁川亚运会上,陈梦获得乒乓球女团、女双两枚金牌;2018年雅加达亚运会上,陈梦获得乒乓球女团冠

5月14日,中国乒乓球协会在官网对中国国家乒乓球队2024年巴黎奥运会女单、男女团体项目参赛运动员名单进行了公示。其中,女单参赛运动员为孙颖莎、陈梦,女子团体参赛运动员为孙颖莎、陈梦、王曼昱、王艺迪(替补队员)。继2021年东京奥运会夺得女单和女团“双冠王”之后,青岛乒乓球名将陈梦将在巴黎奥运赛场再次向女单和女团奖牌发起冲击。

军;2020年,陈梦获得女子乒乓球世界杯单打冠军。27岁时,陈梦终于迎来了她的第一次奥运会,在星河璀璨的国乒女队历史上,这个年纪首次参加奥运会已是“大龄选手”了。王楠2000年参加悉尼奥运会时只有21岁;张怡宁在2004年夺得雅典奥运会单打和女双冠军时仅仅23岁;李晓霞在2012年的伦敦奥运会登顶时也只不过24岁。

在2021年的东京奥运会上,陈梦顶住压力顽强拼搏,一举获得乒乓球女单和女双两枚金牌,同时成为第三位青岛奥运冠军。作为国乒历史上第七位女单冠军得主,陈梦27岁才第一次参加奥运会,让她成为历史上年龄最大的奥运女单冠军。

对陈梦而言,晋级决赛之路并非一帆风顺。在东京奥运会乒乓球女子单打1/4决赛中,面对中国香港选手杜凯琹,陈梦在前两局比赛中不敌对手,随后她及时调整好心态连扳四局,拿下了半决赛的入场券。半决赛中,陈梦干净利落地直落四局,战胜新加坡选手于梦雨挺进决赛。在决赛中,面对状态正佳的国家队队友孙颖莎,陈梦再度笑到了最后。

在东京奥运会乒乓球女单比赛中,陈梦之所以一路所向披靡,除了凭借正反手实力均衡的打法外,更是受益于脱颖而出的优秀身体素质。陈梦打球素来以力量大、旋转强、速度快著称。进入大球时代之后,对于身体素质出众的她而言,可以说是如鱼得水。陈梦下肢蹬转力量十分强大,拥有反手力量和稳定性的优势,在女子乒坛也就有了“力量女王”的美誉。特别是反手多种技术的综合运用,使得接发球第一板上手之后就可以展开“硬碰硬”的对轰,在女球

员当中,陈梦的单板质量、力量无疑是出类拔萃的。而陈梦的正手近年来在马琳教练分管训练后,变得愈发稳定,击球势大力沉,正手近台和中远台的反拉能力堪称女子第一。正是采用速度+力量+旋转的融合性打法,不管是在近台、中台还是远台,陈梦都能够打出高质量的进攻和防守。陈梦右手横握球拍,属于两面反胶弧圈结合快攻主流打法,球路变化莫测,使对手抓不到规律。陈梦的进攻稳、准、狠,不给对手喘息的机会。而主动求变更是让陈梦有了“大心脏”。自2018年以来,陈梦随着大赛经验的增加,心态磨炼得越发沉稳。她在比赛中稳重而不失激情,顺风球时稳扎稳打,逆风球时不急不躁,通过顽强拼搏实现逆转,从而成为新一代的“大魔王”。

### “而立之年”再度圆梦奥运

进入巴黎奥运会备战周期后,陈梦一直期待再度出战奥运赛场。去年陈梦在多项国际大赛中发挥出色,获得了2023年世界乒乓球锦标赛女双冠军、2023年混合团体世界杯冠军、杭州第19届亚运会女团冠军和2023年亚洲乒乓球锦标赛女双、女团双冠。今年5月12日,陈梦接受采访时表达了自己期待再圆奥运梦,“我参加过一次了,但我依然有着奥运的梦想,还想继续站在奥运舞台为国而战,努力!”

今年5月11日晚落幕的WTT沙特阿拉伯大满贯比赛中,陈梦获得女单和女双冠军。作为奥运会女单卫冕冠军,陈梦在本站比赛中打破了女单项目两年多的“冠军荒”,并为竞争奥运会单打

席位增添了重要砝码。女单决赛中,陈梦力压队友孙颖莎,终结了自己在双方交锋中的六连败。国乒总教练李隼此前表示,排名世界第一的孙颖莎基本锁定奥运单打席位,陈梦、王曼昱将竞争另一张入场券。而陈梦近两年虽发挥稳定,但自2022年3月新加坡大满贯夺冠以来,已两年多没有拿过单打冠军。本赛季她出战的四站比赛中,尽管均是四强“保底”,但全部输给孙颖莎和王曼昱两位新锐,陈梦的世界排名也跌至第四位,竞争形势岌岌可危。

在WTT沙特阿拉伯大满贯比赛中,陈梦上演了绝地逆袭。女双方面,她与王曼昱连克强敌登顶,为征战奥运团体赛奠定了信心。单打比赛中,陈梦接连对阵日本队奥运阵容选手,相继将平野美宇、张本美和、早田希娜淘汰,在王曼昱早早“外战”出局的情况下力保下半区不失,与队友孙颖莎会师决赛,助国乒提前锁定女单冠军。在与孙颖莎的过往交手中,陈梦以5胜10负处于劣势,且自去年德班世乒赛以来已连输6场。但本次决赛中,陈梦在先失一局的情况下连扳三局,最终夺冠。凭借本站夺冠的高额积分,陈梦的女单世界排名重返第二位,从而锁定巴黎奥运会单打资格。

5月14日,中国乒乓球协会在官网上对中国国家乒乓球队2024年巴黎奥运会女单和男、女子团体项目参赛运动员名单进行了公示。在留足悬念的女单席位竞争中,陈梦最终入选,王曼昱则获得女团资格。中国乒乓球国家队女队主教练马琳表示,“孙颖莎、陈梦奥运选拔积分居前两位,入选单打名单。”两个月后,30岁的陈梦将踏上巴黎奥运会征程,她也成为中国体坛史上年龄最大的女子乒乓球奥运国手,一旦夺冠将成为中国乒坛史上年龄最大的世界三大赛夺冠选手。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰



陈梦在比赛中。  
新华社发