



61岁倪夏莲第6次参加奥运会—— 能与孙颖莎交手，是我的荣幸

此行巴黎，61岁的倪夏莲，这位从上海走向世界的乒坛传奇，她以运动员身份迎来了自己的第六届奥运会。很不可思议，也很来之不易，在成功闯过女单首轮后，她将在下一轮以充分享受比赛的心态迎战孙颖莎。此前，倪夏莲发布视频称：“若能与孙颖莎交手，那是我的荣幸，她是最优秀的选手，世界第一。”今天就来听听倪夏莲的独家分享吧。

特派记者 章丽倩 发自巴黎

独家
专访

周期难度此生之最 为守承诺当“劳模”

2000年悉尼，2008年北京，2012年伦敦，2016年里约，2021年东京，在已拥有五届奥运会参赛经验的倪夏莲看来，巴黎周期的备战难度远甚往届，也大大超过了她的预期。“真是这辈子最难的一次，感觉比以前辛苦了10倍。幸好我坚持住了，拿到了奥运名额，兑现了我跟卢森堡乒协的承诺。”

其实，在上届东京奥运会落幕前，卢森堡乒协就已经和倪夏莲有了巴黎展望。出于对乒乓球项目的热爱，对自身健康和竞技状态的把握，以及双方长期以来良好的合作，那会儿的倪夏莲没有多少犹豫，很自然地把巴黎任务应了下来。怎料新周期内的国际赛事体系、奥运选拔办法等有了程度不小的变化，这可给她出了难题。

在之前的奥运周期里，倪夏莲从没有在一个月里跨时区到三个国家连轴参赛的经历，巴黎周期让她有了破例体验。由于路途遥远，以往她较少赴南美洲参赛，此番为了争取积分，她也努力了。还有在黎巴嫩参赛时，几乎每晚入睡前都会

遥遥听见枪声的刺激经历，她也拥有了。

“巴黎周期增加了赛事设项，其中部分有强制参赛要求。更多的比赛意味着更多的机会，对有足够经费支持也有充沛精力的选手来说，他们可以通过高频次的参赛来尽可能刷出好成绩。但对像我这样年纪比较大的球员来说，在身体和心理上，就比较难去适应这种高强度模式。”倪夏莲在聊天时坦言，假如早知道巴黎周期的备战强度和难度，她在下“再战奥运”的决定时可能会更加慎重。

不过，受人之托，忠人之事，既然当初应下了，倪夏莲就会朝着目标全力以赴。“去年7月，在赢下WTT捷克支线赛后，我看到了自己参加奥运会的机会。今年3月，我们去黎巴嫩参赛时虽然是提着心，有安全方面的顾虑，但最后的结果很好，我又拿了一站冠军，那时候就知道奥运名额基本稳了。不过，比赛很多，选手之间竞争激烈，我也是等到官宣后心里才真正踏实。那么多努力，终于没有白费。”

放不下的故乡情 乒乓缘将伴一生

尽管赴卢森堡发展已有30余年，倪夏莲的一口上海话依旧正宗，这其中既有哥哥、姐姐也早就迁居卢森堡的原因，也有她得了空就“回家看看”的缘故。甚至，若不是六七月份在欧洲有多项事务要忙，倪夏莲还曾考虑要回上海进行奥运前的最后备战。

“每次回国训练的效果都很不错，我是中国培养出来的运动员，我的根一直在中国、在上海。这趟奥运前虽然没机会回去，不过没关系，其实我去年年末的时候已经跟哥哥、儿子一起在上海待过一段时间了，未来肯定也

还有机会。”去年12月，在参加完WTT名古屋女子总决赛后，倪夏莲跟哥哥以及正好有假期的儿子林倪威利相聚在了上海。在和家人欢度新年、与新老朋友碰面之余，倪夏莲还特别带从小生活在卢森堡的儿子去扫了墓。

奥运会经历累加到了第六届，倪夏莲表示自己的精力都聚焦于当下，聚焦于巴黎赛场，至于未来，她虽然还没有特别明确的计划，但这份乒乓缘肯定会延续下去。“就算以后我不打国际比赛了，也是舍不得乒乓球的。先不急，之后会怎么样，我们可以慢慢想，慢慢看。”



成功“一拖二”，混双遗憾收之桑榆

6月中旬，卢森堡乒乓球奥运名单公布，彼时世界排名第52位的倪夏莲如预期般顺利入围。不过，让她更高兴、更感到自豪的却是两位队友的“压哨过关”。卢森堡将以两女一男的阵容出现在巴黎奥运会的乒乓球赛场上——这已刷新该国历史纪录。

31岁的莎拉·德·努特和25岁的卢卡·姆拉德诺维奇，在卢森堡乒乓球队内，他俩是“女儿”和“儿子”般的存在。与之对应的就是看着他们成长、像妈妈一样领军的倪夏莲，以及球队主教练、倪夏莲的丈夫汤米·丹尼尔森。“以前我们带萨拉出去比赛，像是爸爸妈妈带着女儿，现在多了卢卡，就变成‘一家四口’了。”

倪夏莲告诉记者，萨拉和卢卡都是以最后几名的位次入围奥运单打名单（名额公布时，萨拉女单世界排名第89位，卢卡男单世界排名第87位），惊

险的同时也很幸运。而之于卢森堡乒乓球队参加奥运会的历史，这则是翻开了崭新的一页：在参赛选手数量首度达到三人的同时，该国也终于有了第一位奥运乒乓男球员。

2021年休斯敦世乒赛，萨拉与倪夏莲联手，在女双项目中收获了一枚宝贵的铜牌。萨拉的乒乓功力中有不少倪夏莲的言传身教。而在卢卡身上，他于近一年里进步迅速，这更是和混双实战经验有直接关联。

巴黎周期，倪夏莲搭档卢卡向奥运混双名额发起过挑战，但在从零起步、赚取积分时间较旁人短、部分赛事无法参赛等因素影响下，这对组合最终停在了距离奥运混双16个签位仅一步之遥的地方。倪夏莲告诉记者，与名额擦身而过固然遗憾，但经由在混双赛场上与高水平球员的实战，卢卡的能力有了明显提升，并且

这一点直接体现在了他的单打成绩上。

“去年夏天，卢卡的世界排名还在第200位开外，等到6月获得奥运男单资格时，已经升到了第87名。要不是有这么大的进步，他也打不了奥运会。所以，尽管我们在混双上的努力没有成功，但在别的地方收获了回报。”倪夏莲说，参加高水平混双比赛对卢卡男单成绩的提高，主要体现在遇到高排位球员时的应对和临场调度上。“以前单打碰到高水平选手，卢卡可能一下子就被人打下来了，后来参加混双增加了高水平的对抗经验后，虽说是不同的项目，但他在如何打出有效对抗上真的成长了很多。”

倪夏莲感慨，卢森堡的乒乓球人才一直较少，此番能有三位运动员获得奥运资格，确实称得上惊喜。

设计融入中国红，同名球拍助闯关

倪夏莲的运动员生涯分为两个阶段，在1986年2月以世界冠军身份从中国队退役时，她才22岁，那会儿的乒乓球甚至还没成为奥运会的正式比赛项目（从1988年汉城奥运会起成为正式比赛项目）。后来，倪夏莲出国发展，成为了“海外兵团”最早的一批运动员。

“22岁退役时，我觉得自己已经是个大龄球员了，当初哪里能想到今天，61岁了还在跟小年轻们一起参加奥运会。”倪夏莲说，大伙儿送给她的类似“常青传奇”这样的美誉，在她看来都是动力而非压力。不过随着年龄的增长，她也在合理利用外部辅助条件，来给自己“加油”。

在2022年到2023年的一段时间

里，倪夏莲的膝关节有了不适感，起先她以为是身体疲劳的反应，检查后才发觉就是岁月的影响。“去年，我在医生的建议下打了有助膝关节润滑的针剂，之后感觉就好多了。这件事让我觉得，人既要服老，也要科学应对。”

对倪夏莲来说，发生在巴黎周期内的另一桩重要事，就是她拥有了量身定制并以自己名字命名的球拍。在备战巴黎奥运会的过程中，这块趁手的同名球拍为其添了助力。

“我喜欢红色，也一直记得自己的根在中国，所以这款球拍的底板颜色采用了中国红，上面还有我用毛笔字签名的印刷版本。”而在性能方面，这款球拍就更符合倪夏莲的专业需求了。“它是由七层纯木板制成，而不

是现在比较时髦的碳素。纯木球拍和碳素球拍，它们打起来是不一样的，碳素球拍打起来速度快、弹力大，好像力量就大。但对我们胶粒选手来讲，弹性好不代表所有，我追求的是控制。一块球拍，你又要它适合控制，又要它力量大，不可能的。所以，我选择的是控制，依靠技术去‘杀伤’对手和得分。”

从2023年开始，倪夏莲用这款同名球拍征战各大赛场，磨合下来感觉良好。“它就是非常适合去做控制，跟胶皮组合后的稳定性也很好。这款球拍有助我在比赛中稳定发挥。”据记者了解，倪夏莲同名球拍一开始是出了直板版本，今年则是进一步丰富了选择，还推出了横板版本。