

巴黎奥运会闭幕已经过去近半个月，有关国乒的话题并没有降温。无论是孙颖莎、陈梦，还是马龙、樊振东等，在载誉而归之后的“降温期”，面对镜头，他们吐露了更多来自心中的声音。

本版撰稿
本报记者 邓睿伟

超越自己，“莎”向洛杉矶

从7月27日一直打到8月10日，历经14场比赛61局较量，最终取得了2金(混双、团体)1银(女单)，孙颖莎用完全不同于其外表的勇猛和坚定，在巴黎奥运会完成了“魔鬼赛程”。

面对央视采访，孙颖莎坦言本届奥运会对其意义重大，不仅在于她要身兼三项，更在于自己肩负着为国乒收复混双“失地”的使命。

三年前的东京奥运会，中国组合许昕、刘诗雯遗憾失利，无缘该项目首枚金牌。这一遗憾成为了国乒心中的一根刺，也是孙颖莎、王楚钦组合肩上巨大的压力。

对于取胜之匙，孙颖莎毫不犹豫

地说出了四个字：信任、分担。“我觉得不管是混双还是双打，有配合的项目就是要做到信任，这首先是第一位。其次，就是你要对他有分担，你要给予他分担。”

“因为混双有一轮球是下风球，男运动员的球过来，可能是我接。男运动员过来的球的质量，包括速度、力量确实跟女运动员还是不一样。所以，我要高度集中，在能防得住的前提下，他去进攻那边的女运动员。首先，我让他信

任我，大胆说没事，那边男运动员拉我，不会把我拉死的，我肯定能稳定地防过去，你再去进攻那边的女运动员。”

事实也证明，孙颖莎、王楚钦组合做到了相互信任，共同分担。混双决赛面对赛事最大“黑马”——朝鲜组合李正植、金琴英，两人在多个关键球上表现稳定，最终以4比2拿下对手，弥补了国乒在东京奥运会上的遗憾，也为“金牌之师”在巴黎迎来“开门红”。

“首先金牌都是中国的”

在外界看来，本届奥运会，女单世界第一的孙颖莎唯一的遗憾，或许就是在决赛中负于队友陈梦。

但在一言一行中，24岁的孙颖莎却是如此坦然和冷静。“很多人都在说遗憾或者怎么样，什么没能实现自己的梦想，没能完成大满贯或者说突破纪录这些，这些都会给你一些无形的压力。因为网络你是控制不了人家怎么去说的，当时输完下来肯定会伤心难过，但起码我觉得我还有机会去追逐下一个四年。”

更重要的是，她在追梦前行的道路上，一直记着“为国而战”。“确实谁都想完成自己追逐的梦想，但我觉得奥运会四年一届，基本上是世界都来参赛了，而且都是最高水平的选手来参赛。所以说，我觉得首先在奥运会上的初衷，一直都是为国而战，再怎么样我都

要先把外国的选手去打败，去赢。”

“金牌首先都是中国的”，孙颖莎掷地有声地说出了这句话，“就算女单输了，我觉得我们俩都是顺利会师到了女单的决赛，我们在各自的半区里其实都守住了这条线。只是说谁赢了，完成了自己心目中的梦想，或者说自己追求的更高的达到了，但首先大的方向我其实已经完成了。”

与此同时，孙颖莎不忘呼吁球迷“理智一些”。“首先是感谢他们能够支持中国乒乓球队，支持他们在中国乒乓球队里喜爱的球员，但其实有的时候也希望他们能够理智去看待输赢，而不是说我赢了就表扬我，表扬我的教练好，或者我的朋友、我的队友，甚至家人说好，什么都好了。但是，就是当我输了以后，也希望他们多一些关心跟包容。”

斗嘴也互相理解，邱贻可如父亲一般

本届奥运会，一个不得不提的“梗”，便是孙颖莎和其主管教练邱贻可的趣事。最开始是两人“斗嘴”的视频在社交媒体走红，孙颖莎一句“你行你上”，逗乐了无数网友。后来，邱贻可帮孙颖莎拉箱子的视频又被网友开玩笑说是“后边跟着一个老父亲”。

事实上，大家喜闻乐见的这些小插曲，也是邱贻可、孙颖莎师徒羁绊的体现。“他其实在教练里面性

格算很好的，而且他很能理解女孩的思想跟心情，他也理解我在面临压力或者说焦虑，所以平时训练我也老跟他开玩笑。我真练不动的时候，我也跟他开玩笑，我说那你来练会儿吧。其实有时候就希望得到他的一种理解和认可，就是跟他抱怨叨叨两句，其实他都懂，他也不会说我，或者骂我，或者说你不练那就别练，那种从来没有过。”

自2022年2月起，两人正式合作

已长达两年半时间。孙颖莎坦言，他们就像亲人一样，更别说在一起战斗的日子了。“首先，这两年半他带我，不光是我俩，大家来看，都会肯定我们这两年多的付出跟成绩，我觉得这是肯定的，邱指导也很辛苦，他也跟我开玩笑说，打完奥运会他头发这边本来是白几根，打完右边也白了几根，确实也很不容易，也很辛苦。教练们陪伴着我们的时间比陪伴家人孩子多了去了。”

“我不算天才，要靠努力变更优秀”

巴黎奥运会闭幕式上，孙颖莎作为亚洲运动员代表登场，和其他登台选手共同吹灭巴黎奥运火种灯。

这是一种荣誉，更是对于孙颖莎不断追求卓越的肯定。对于更高、更快、更强的追求，孙颖莎一直在路上。训练比别人早起一小时，晚上给自己加练，日复一日，周而复始。

事实上，孙颖莎并不认可外界对她所谓“天才”的盛赞，认为努力才是成为王者的关键因素。“我觉得自己还不算得上天才，我可能感觉天赋吧。但我觉得其实你要真打到顶尖，就是这种最高的水平，你肯定是靠努力加天赋的，我觉得努力肯定是占到第一位的。”

努力成为更优秀，然后将这种精神传递下去，那便是孙颖莎心中的奥林匹克精神。“更快更高更强，你不断去超越自己，然后成为一个榜样，然后树在这，可能会传递给以后的年轻运动员，他可能说想成为像孙颖莎一样的人。不管成绩如何，我觉得做到自己问心无愧，其实就很好。”



陈梦：先陪陪家人，然后再将自己压榨到极致

8月26日，在巴黎奥运会上获两枚金牌的陈梦，在济南参加了山东体育健儿巴黎奥运会总结大会。作为奥运女单卫冕冠军，同时也是国乒阵中的老将，陈梦表现出的是谦逊。

面对媒体，她同队友孙颖莎一样，强调了将集体荣誉放在首位的想法。她表示，这届奥运会对她来说意义重大，不仅是因为自己成功卫冕了女单冠军，更因为她在团体赛中与队友们共同为国家队再添一金。

回想起自己和王曼昱那场逆转绝境的双打比赛，陈梦说道，“和王曼昱

一起赢下比赛之后非常激动，因为团体赛是为团队而战。第一场双打比赛赢下来是开门红，整个团队的底气会不一样，也会给后面出场的队友带去更多信心。”

而对于自己卫冕女单冠军，陈梦的回应是“圆满”。“这个年纪拿到了女单和女团的金牌，圆了自己的梦想，我觉得非常自豪。”

只有经历过才会明白，年龄和伤病是任何体育项目拦路虎。这个奥运周期，现年30岁的陈梦就是这么咬牙坚持过来的。“我最多的时间都是在体

能训练和治疗康复上，技术训练的时间特别少，因此我会把自己压榨到极点。每当受伤时，我就必须面对漫长的康复过程。这段时间里，我会积极配合医疗团队的治疗方案，进行各种康复训练和理疗，以期尽快恢复健康。虽然康复过程很辛苦，但我知道这是为了更好地回归赛场。”

一路走来，陈梦从不会掩饰对自己的苛刻以及对胜利的渴望，“技术训练需要高度的专注和精细的打磨。我会在有限的时间里，集中精力去纠正每一个动作细节，力求将每一个技术环节

都做到极致。因为我知道，只有技术的不断进步，才能让我在比赛中立于不败之地。我会把自己压榨到极点，因为只有这样，我才能在比赛中发挥出最好的水平。虽然过程很辛苦，但当我站在领奖台上时，所有的付出都变得值得。”

载誉而归，陈梦终于在这个夏天完成了自己的梦想，成为了拥有四枚奥运金牌的运动员。在考虑接下来的计划前，陈梦先要给自己放个假，“这几年忙着训练，很少能回到自己的家乡，也很少能陪伴父母。所以这段时间我会好好陪家人。”