

# 洛奥若需要，陪一再备战

【羽毛球】  
再见



缘起于2014年的“凡尘”组合，她俩于赛场上并肩作战的美谈在2025年的尾声迎来了一个正式的句号。在陈清晨的退役仪式上，贾一凡以“运动员家属”的身份道出了不舍，也送上了祝福。不过，在说完一系列的“祝彼此来日更好”后，陈清晨在退役时刻说出的最戳人泪腺，也最让人期待的一句话恐怕还是，“离开是暂时的，不管到哪里都会一如既往地给中国羽毛球队加油。当然阿贾（贾一凡）备战洛杉矶需要我，我就回队陪你备战，我的心与你同在。”

本版撰稿 本报记者 章丽倩

## 陈清晨

陈清晨用奥运金牌为职业生涯画上完美句号，“拼尽全力无遗憾”豁达转身。未来她将以另一种身份延续对羽毛球的热爱——看台上为战友呐喊的观众，训练场中托举新人的引路者。



## 婉拒“天赋异禀”，却是公认的“大腿”

越是在高水平运动员中，天赋高低就越容易成为相对而言的评估标准，反正自始至终，陈清晨都不觉得自己是一名天赋型选手。不过，从国羽青年队到国羽一线队，她又确实实实在在地在挺多年时间里，都是自己那批年龄段选手眼中公认的“大腿”。

当年，各地方队的小运动员进京接受国家队的选拔，那都是要逗留一段时间的，有时他们会被安排住在相关的基地宿舍，有时则是住统一安排酒店。对小运动员们的家长来说，住酒店的好处是更方便进出照顾。贾一凡妈妈曾回忆说，那会儿的陈清晨是同队队员中公认的实力高一阶的存在，所以，在得知国家队把陈清晨和贾一凡配成女双，让她们去参加青年组的洲际赛时，“我跟她爸爸两个人真的高兴了好久，就觉得那是（陈清晨）带着凡凡（贾一凡）一起成长，一起进步。”

站在贾一凡的角度，她在多年后的复盘中有过更加直接的分享。“教练就说（2014年）亚青赛你和陈清晨试

着配一下吧，我心里暗爽，也几乎一度不敢相信这个即将到来的事实，抱大腿的机会就此开始了。”陈清晨和贾一凡都出生于1997年6月，陈清晨仅仅稍长六天，却是贾一凡口中的“领导”（早些年的常见称呼）和“陈姐”（近些年的常见称呼），个中基调也是从配对之初就埋下草蛇灰线。

同为奥运冠军的黄东萍（东京奥运会羽毛球混双金牌得主），她比陈清晨年长两岁，也是相近年龄段成长起来的运动员。在黄东萍的记忆里，陈清晨是从青年队时期就常能“拉爆”同年龄组对手的存在。“陈清晨虽然跟我们一个年龄组，但当时她太强了，我们对她的印象就是‘这个人更猛’，能跑能蹬，小腿跟葫芦娃似的。”

广东省兴宁市，那是陈清晨出生的地方，而她之所以会在四岁时就和羽毛球运动结缘，则都是因为她奶奶的打球爱好。当时，陈清晨奶奶家的楼下就有一片适合打球的空地，而她从小又是奶奶带着的时间居多，这一来二去就耳濡目染了。2004年，陈清

晨被兴宁市业余体校教练相中，开始了羽毛球训练。之后，她在在四年时间内完成了“兴宁市业余体校-顺德业余体校-广东省体校-广东省队”的连续“升级”。

想赢敢拼谁都不怵，这是顺德业余体校资深教练张智勇对陈清晨最深的印象。“这个小女孩有一股很强的冲劲，对赢球有很强烈的渴望。当时一下课，小小年纪的陈清晨就敢邀请男队员跟她计分对打。她不会因为对方的身高力量优势而害怕，她希望通过较强的对抗来不断提升自己技术水平。”

陈清晨一直不觉得自己是天赋型运动员，这可能跟她在进入广东省队后有被退回的经历有关，而那个小挫折又为她后来“超刻苦”“打不倒”的特色注入了基调。“从业余到专业是一个很大的跨度，选择专业路线必须对自己、对教练负责……自身的条件确实不是很好，不属于天赋型运动员，但我一定是努力型的。当别人休息的时候，我还站在训练场上，用一筐筐的球磨炼技术。”

## 放弃搭档选择权，造就“凡尘”辉煌

无论男双、女双还是混双，竞技赛场上的配对项目，分分合合都属正常事。从没想到要一条道坚持到最后的陈清晨，却是在一次又一次的坚定选择中，与贾一凡共筑了“凡尘”传奇。

陈清晨曾被不同的教练问过同一个问题：要不要换搭档试试？之所以总被问，是因为在贾一凡完成蜕变前，她曾是“凡尘”组合中的那块短板。技术比较粗糙，一上强度容易伤病，一边努力一边又有点得过且过——这是时任国羽女双主教练的潘莉对贾一凡早期表现的直白评价。但作为掌握了搭档选择权的一方，陈清晨却不想换人

配对。

在开始配对的两年后，陈清晨被问过要不要换搭档，那会儿她回答：“配都配了两年了，就想配下去，不管成绩好不好就认了。”后来，贾一凡的手伤变得严重（比如2018年雅加达亚运会时她就是打着封闭参赛），发作最厉害时，她连扣纽扣、扎头发这样的动作都完成不了，一度停训养伤。每到贾一凡特别低谷的时刻，陈清晨都要做选择。“那时我们征战大赛，一开始就能对实力较强的对手形成冲击，所以我们对未来充满希望，憧憬一直配下去会取得怎样的成就……我就认

定她了。低谷期的时候，教练曾建议我们试试更换搭档，或许能取得不错的效果，但我们还是坚定地选择携手走下去。”

别看如今先退役的人是陈清晨，而选择继续再拼一个奥运周期的一方则是贾一凡，但在东京奥运会上遗憾摘银后，当时有了强烈“到此为止”情绪的人其实是贾一凡。所有大赛都体验遍了，继续坚持无非就是再来一次——这是彼时贾一凡纠结的点。结果，是陈清晨连哄带拽把人劝了回来。“别吧，阿贾（贾一凡），咱俩还没拿到（奥运）冠军呢，你咋知道拿了冠军

## 洛奥周期期待同框

在这回的退役仪式上，与陈清晨搭档了11年的贾一凡并不算意外地现身并做致辞分享。熟悉“凡尘”组合的不少朋友都觉得，她俩的关系早已超出了搭档和好朋友的范畴，而贾一凡这回终于以“运动员家属”的身份登台，确实也给“凡尘”组合的运动员时期和球迷们的多年陪伴有了一个熨帖的交待。

不过，谁说“凡尘”就此画上句号无新篇了呢？在自己的退役时刻，陈清晨不止一次地表示，只要国家队有需要、只要贾一凡有需要，自己可以换一种身份和角色来助力备战。“我还要说一句，就是只要你未来洛杉矶（奥运周期）需要我，我就会回到国家羽毛球队陪你备战。”在贾一凡流着泪把打印出来的两页家属发言说完后，整场仪式都保持笑容的陈清晨主动接过了话筒，说了这样一段话。

实际上，陈清晨在社交平台上也留下了相似的退役感言。“永远感恩身边每一位帮助过我的人。不忘初心，离开是暂时的，不管到哪里都会一如既往地给中国羽毛球队加油。当然阿贾（贾一凡）备战洛杉矶需要我，我就回队陪你备战，我的心与你同在。”

当然，即便没有换一种身份和角色回到国家队里，陈清晨在此前接受采访时也透露，自己要当贾一凡最铁杆的现场支持者。“不论是（洛杉矶）奥运会还是其他的重大比赛，我都希望能在现场、在近距离的地方去支持阿贾（贾一凡）。”

在陈清晨开始转型后，事业重心仍锚定于洛杉矶奥运周期的贾一凡，其实试水过多位搭档。比如，在去年的中国公开赛和北极公开赛中，贾一凡曾先后与郑雨、李汶妹配对女双，不过就目前来看，连番尝试后答案已经浮出水面。贾一凡搭档张殊贤，新的“凡贤”组合渐渐上轨。

今年搭档以来，贾一凡联手张殊贤相继赢得了世界羽联巡回赛超级300、超级500和超级750级别赛事的冠军。不过，距离“凡尘”曾到达过的高度，“凡贤”还有很长的路要走。“我从来没有换过搭档，我也没有想到换搭档会给我造成那么大的困难。我一直以为自己是思考问题和解决问题很快的人，但现在发现欲速则不达。明年，希望张殊贤能带领我走到另一个高度。”贾一凡展望道。

以后会是什么感受呢？再坚持坚持，也就三年。”结果等到巴黎奥运会，“凡尘”组合终于登顶。

从2014年配对女双开始，到去年于巴黎奥运会上登顶，11年里的绝大部分时候，陈清晨和贾一凡都形影不离，不是在忙训练，就是在忙参赛，再不然便可能是在辛苦地治疗伤病。从东京到巴黎，连着两个奥运周期，她俩共同撑起了中国羽毛球女双的这片天。

在“凡尘”拼尽全力的同时，令世界瞩目的成就也陆续来到：四次折桂世锦赛，创造历史纪录；在全英公开赛、年终总决赛、尤伯杯、苏迪曼杯等重大赛事中，她俩全都笑到过最后；去年巴黎奥运会的那枚金牌，更是补全了“凡尘”最后的缺憾。