

陈梦： 竞技体育 没有捷径



陈梦接受采访

7日上午9点，青岛国科高级中学体育馆里“乒乒乓乓”的声音响起。两届奥运会女单冠军陈梦认真观察着孩子们的击球动作，不时蹲下观察并上手纠正，训练结束后，她还不忘叮嘱孩子们好好吃饭、注意休息。如今的她，从职业赛场的聚光灯下，走向基层青训的乒乓球台边，开拓国乒运动员反哺基层青训新路径。

“我希望给孩子们传递一种价值观和理念，无论是竞技体育，还是其他各行各业，成功是没有捷径的。你每天付出了多少，就会得到多少回馈。”陈梦在接受新华社记者专访时说。

陈梦在指导学员打乒乓球

投身青训不是“说说而已”

聊起自己的职业生涯，陈梦说：“我年龄很小的时候，就进入了山东省乒乓球队，当时包括乔云萍指导在内，很多前辈和教练员展现出的精神，让我深受触动。不管事情难度有多大，既然要做，那就全力以赴把它做好。无论是比赛还是日常训练，我对自己是有要求的，会给自己定目标，并在过程中检验自己，脚踏实地把每一天的训练完成好，打好每一分球。”

现在，陈梦将这股认真劲用

在了教孩子们打乒乓球上。她在青岛创立的陈梦（国科）乒乓球特色学校面向青少年开展培训，受到当地体育从业者和乒乓球爱好者的广泛认可。

“最近几年，我将很多精力投入在青训上。刚开始不少人觉得我只是说说而已，不会投入太多精力。但是我想说的是，做青训不是表演和作秀，那没有意义。我希望将自己对乒乓球的理解和思考带到基层，传递给正在学习乒乓球的小朋友们。”她说。

顶尖运动员积累的大赛经验、技术细节理解等，普通基层教练很难通过理论学习掌握。对10岁左右的青少年来说，这些“高阶”经验能帮他们在最关键的技术定型阶段少走很多弯路。

“青少年阶段的训练，对未来成长的影响很大。除了在青岛之外，目前我们也在浙江宁波建立了俱乐部，我希望让更多喜欢乒乓球的孩子接受到专业训练。在我的未来规划中，类似的乒乓球特色学校会越来越多。”陈梦说。

吃苦是必经之路

陈梦注意到，有些孩子“被家长保护得非常好”，每次参加训练都有家长陪同，独立面对困难的能力较弱。“很多事情，如果家长不在，其实孩子们也是可以独立完成的。即便他不会，我们也有生活老师和教练提供必要的帮助。”在陈梦看来，训练重在坚持，要在坚持的过程中磨炼坚韧的精神。

“孩子们慢慢就会发现，没有一步是白走的。在小时候多吃点

苦，其实是件好事。”陈梦希望他们从体育中收获不畏困难的品质，在面对挫折的时候更加勇敢。“体育能够让人进入热血沸腾的状态，也会让人的内心更加坚强，希望他们通过乒乓球，有更加强大的精神内核。”

在开展青训过程中，陈梦学校的教练团队引入高速摄像捕捉、AI智能动作分析设备，精准抓取击球发力、步法、肢体姿态等技术数据，量化短板、针对性纠错，

配套个人训练日志、全程视频跟踪，完整留存学员训练成长轨迹。“教练、家长和孩子都可以更直观看到每天的训练和变化，可以用数据说话。我也希望让孩子们看到，训练时吃过的苦，都会体现在成长和进步中。”

陈梦表示，这对教练员同时也提出了更高要求，要密切关注孩子们每天的变化，不断规范他们的技术动作，这样才能帮他们将动作稳定下来。

世界乒坛需要“百花齐放”

记者采访时发现，参加训练的孩子中有不少外国面孔。据现场教练介绍，这些孩子来自美国、新加坡、加拿大、沙特阿拉伯等多个国家和地区。

“在中国，乒乓球是‘国球’，长期保持强劲实力，外界好奇中国的训练体系和训练模式。我们办训过程中吸引了不少来自世界各地的乒乓球爱好者，其中既有小朋友，也有成年人。大家来到青岛，通过乒乓球进行交流，这也是不同文化交流互鉴的过程。”陈梦说。

她发现，中国

运动员从小开始接触的训练相对模式化，个人风格并不明显。但有些国家的孩子思维更加开放，打法也更个性化。“中国的孩子会‘更听话’，国外的孩子则更善于展现自己。两种风格并没有对错，如果能够互相融合，可能会更好。大家在一起训练，可以互相促进、共同进步。”

近年来，无论是青少年还是成年，国际乒乓球比赛和交流都越来越多，陈梦认为这是一个良好的态势，可以让其他国家（地区）加深对中国乒乓球的了解，也让这项运动更加深入人心。“一方面，我们构建起相对成功

的人才培养及训练体系；另一方面，中国运动员有着吃苦耐劳、奋力拼搏的精神特质。中国乒乓球传递的，不只是如何去赢球，更多的是团结互助、协同共进的体育精神。”

陈梦希望未来有更多来自世界各地的乒乓球运动员及爱好者来到中国训练切磋，一起友好交流、共同成长。“乒乓球的世界舞台是需要‘百花齐放’的。大家的实力都强大起来了，这个项目才会越来越好，参与的人才会越来越多。”

据新华社



孙颖莎在新闻发布会上

孙颖莎解释失利原因： 发烧生病状态不佳

在7日进行的2026年世界乒乓球职业大联盟(WTT)中国大满贯赛女单32强赛中，中国名将孙颖莎以1:3负于泰国选手帕拉南。孙颖莎在赛后透露，自己输球是因为身体状态不佳，赛前发烧了。

孙颖莎在当天比赛以11:8先胜一局，但此后以4:11、10:12、10:12连输三局。赛后的新闻发布会上，孙颖莎对自己本次WTT中国大满贯赛之行做了小结。

她首先称赞了对手：“我觉得帕拉南的发挥非常出色，包括对这场比赛的准备，在场上打得非常好。”

谈到自己，孙颖莎表示：“从亚运会结束后马不停蹄来到了中国大满贯，自己也非常想打好这一站比赛，但可能确实有一些身体方面的因素，包括亚运会整个赛程的紧密度、比赛的强度，整体消耗确实比较大。”

孙颖莎说自己在比赛前一晚发烧了，“虽然今天退烧了，但在场上的表现还是不尽如意，自己也想以最快的时间去恢复，想给大家奉献精彩的比赛，但还是有一些遗憾，包括可能运气差一些。”

“我觉得输赢起伏起伏，运动员在状态好与不好之间都很正常，可能每个运动员都会经历一些起伏，包括困难。”她说，“接下来会利用半个多月的时间去调整、恢复，先从身体上调整好，再把身体加强一些。”

孙颖莎表示，自己会以最饱满的精神状态，迎接下面的比赛。“我觉得自己的身体状态目前还在可控范围内，自己也在积极配合治疗，希望大家能多给予一些鼓励，不要过度担心，我也希望能以最快的时间去恢复好身体。”

据新华社