

征程坎坷未磨滅金牌夢

劉詩雯

掙扎追趕 奧運路

體育人物周刊 Ta Kung Pao Sport

劉詩雯小檔案

出生日期：1991年4月12日

暱稱：棗兒、小棗

出生地：遼寧省撫順市

現世界排名：第二位

偶像：王楠

技術打法：
右手橫拍兩面快攻結合弧圈

主要成績：

2009、12、13年
女子乒乓球世界杯冠軍

2011、12、13年
國際乒聯職業巡迴賽總決賽女單冠軍

2012、14年
世乒賽女團冠軍

2014年
亞運會女團、女單冠軍

▲劉詩雯力爭參加2016年里約奧運會，求圓奪金美夢

仁川亞運會乒乓球女團決賽，在丁寧意外負於福原愛的情況下，劉詩雯險勝石川佳純，為中國隊拿下扭轉敗局的一分。球落地的剎那，劉詩雯高舉手臂，向世人宣告自己終於一步步爬出了四年前莫斯科世乒賽失利的深淵。雙眸中的淚水道盡了劉詩雯四年間經歷的種種磨難、掙扎和絕望，那個曾經無比自信的「小鄧亞萍」終於回來了。 大公報特約記者 史玄之

劉詩雯曾是公認的「天才少女」，離國乒「一姐」寶座僅一步之遙。然而一場不應有的失利卻讓她頓時墮入無邊黑暗，想掙扎卻無法自拔。如今洗盡鉛華的劉詩雯開始了一段新的征程，而征程的終點是那個永恆的奧運夢想。

中國乒乓球隊中不乏明星，但被捧為「天才少女」的隊員並不多見，劉詩雯算作一個。這位個頭矮小的「小精靈」，14歲就敲開了國家隊的大門，並在當年隊內比賽中接連擊敗張怡寧、王楠等大滿貫得主，讓人眼前一亮。不少行家很早就將劉詩雯看作是中國乒乓球隊女隊未來的領軍人物。2009年，以外卡身份參加乒乓球世界杯的劉詩雯一舉擊敗李曉霞和郭躍兩位師姐，登頂世界冠軍的寶座。由於王楠和張怡寧在北京奧運會後不久相繼退役，劉詩雯世界杯的奪冠無疑讓她搶佔了隊內競爭的制高點，就連當時國乒女隊主帥施之皓都看好劉詩雯的領軍氣質。然而，「天才少女」的美名反而成了劉詩雯的煩惱，她不認為自己的天賦好於他人，自己的成功多半來源於自己比別人訓練時更加認真刻苦。而這樣的稱呼也讓她會懷疑自己的真實水平是否名副其實。



▲劉詩雯（左二）在仁川亞運會獲獎

隊也破天荒地丟掉了女團冠軍。賽後在中國大使館舉行的晚宴上，劉詩雯嘔吐大哭，一直把自己關在衛生間裡不願意出來。雖然，教練和隊友都將失利的責任攬在自己肩頭，但劉詩雯清楚冠軍丟在自己手裡。回國後，劉詩雯成為媒體千夫所指的對象，隨後只要是她輸球就有媒體認為她還沒有走出失利的陰影。

「天才少女」的「莫斯科之殤」

帶著輿論的壓力與自我的懷疑，2010年5月劉詩雯來到莫斯科參加世乒賽團體賽，賽前她無論如何也沒想到這將是她職業生涯的一道巨大坎。世乒賽團體賽對於總是大包大攬的中國女乒來說，問鼎應該不是什麼難事，中國女隊已連續17年將女團冠軍獎杯封存在中國。然而，出人意料的是，決賽時面對由馮天薇、王越古等前中國球員組成的新加坡女隊，年輕的中國女乒未能經受住考驗。特別是「一號單打」劉詩雯連負王越古和馮天薇，中國女



▲悉心打扮的劉詩雯（右）出席國際乒聯的頒獎典禮

「失寵冗將」淪「金牌陪練員」

倫敦奧運會，劉詩雯未能入選參賽陣容，卻作為陪練前往倫敦。奧運會期間，由於人手有限，劉詩雯成了三位參賽隊員共同的陪練，連吃飯都需要依靠代表團剩下的飯票。中國女隊奪得團體金牌的一刻，劉詩雯終於難以抑制自己的淚水。當然，這串淚珠並非為中國隊奪冠而流，而更多的是心中的不甘和委屈，那張勝利的全家福裡本就該有她的身影。

劉詩雯的奧運之路似乎是一個悲傷的結局。但令人慶幸的是，劉詩雯並沒有因落選倫敦女隊參賽正選名單而選擇放棄，而是抓住哪怕一點點的希望從深淵向上攀爬。「我要證明自己的實力」，這是劉詩雯奧運會後始終沒有動搖的想法。倫敦奧運會後，劉詩雯連奪乒超聯賽MVP、兩次女子世界盃冠軍、兩次巡迴賽總決賽冠軍、亞運會女單金牌。這些榮譽雖然沒有世錦賽、奧運會冠軍那麼耀眼，但卻是對劉詩雯不懈努力的一種證明。在里約奧運會的激烈競爭中，劉詩雯必須把握每一次大賽機會，才能重新獲得教練的信任。

「小棗」乒壇「乖乖女」

場外生活

賽場上兇狠潑辣的「乒壇小丫」劉詩雯，在場外卻像一個溫柔賢淑的鄰家女孩。有人曾對比過丁寧和劉詩雯這兩位乒壇明星的個性，爽直的丁寧更像是個志同道合的「好哥們」，而內向的劉詩雯則像那個始終跟隨在你身邊的「小妹妹」。

熟悉乒乓球的人都知道，國家隊隊員和教練都稱劉詩雯為「小棗」。「小棗」的暱稱拜國家隊前隊友郭焱所賜，據說劉詩雯剛進入國家隊時胖乎乎的。有一次郭焱看到棗兒突發奇想，覺得劉詩雯的臉型很像棗。一說出來，其他隊友都覺得像，這一外號很快就流傳開來。隨後隊友們根據劉詩雯不同時期的身體狀態，把她叫成不同的「棗」。如胖棗、瘦棗、肉棗、酸棗等等，當然最廣為流傳的還是那個惹人憐愛的「小棗」。

與繼科戀曲終結仍是朋友

劉詩雯堪稱中國乒乓球隊中最愛美的隊員，細心的觀眾在電視轉播中都能看到劉詩雯精心打理的頭髮、髮夾、指甲顏色等等。去年巴黎世乒賽期間，劉詩雯頭髮中那幾縷紫色的挑染更是讓人印象深刻。



▲張繼科（左）與劉詩雯的地下情並無開花結果

對於時尚，劉詩雯頗有自己的見解，她更希望自己的生活能與乒乓球分開，在賽場外展示一個陽光向上又美麗時尚的自己。隊友丁寧將劉詩雯的着裝打扮總結為典型的「日系風格」，總喜歡穿一些小格子鑲嵌的學生服。如今，在備戰里約奧運會的關鍵階段，劉詩雯雖然不能全身心地投入自我裝飾中，但一有機會參加公眾活動，總要選出幾身漂亮衣服，成為了媒體記者乃至廣告商的焦點。

中國乒乓球隊中美女並不算多，愛漂亮的劉詩雯有着精緻的五官，雖然個子不高，但精心打扮一下就能吸引不少男生的目光。當問及擇偶標準時，劉詩雯多次表示自己並不迴避在圈內尋找另一半。事實上，劉詩雯曾經擁有一段令人艷羨的感情生活。2010年當她的職業生涯蒸蒸日上時，就有媒體報道出她與後來的「乒壇藏獠」張繼科之間的戀情。兩人在那個共同拼搏的青蔥歲月裡曾相互打氣，共同登上了事業巔峰。遺憾的是這段戀情並沒有收穫美好的結局，國乒內部規定不到22歲的女隊員不允許談戀愛，劉詩雯和張繼科的這段「地下戀情」終在教練和雙方父母「明察秋毫」下遺憾終結。不過，兩人並非從此形同陌路，依然相互鼓勵，成為了彼此心中的好朋友。

「小機關槍」殺着近台快攻

靈活打法

當今女子乒壇高手中，劉詩雯顯然是一個另類。她既沒有李曉霞、丁寧、陳夢修長的身材，1米58的身高成為制約劉詩雯發展的最大障礙，就連會培養出王楠、張怡寧、李曉霞等大滿貫的功勳教練李隼，也曾表示「劉詩雯想達到最高水平有難度」。然而，身材矮小並沒有成為劉詩雯輸球的藉口，打破「矮小隊員難以登頂」的偏見是她不變的目標。為了克服因身材矮小而造成的護拍面積不大的缺陷，劉詩雯一貫重視步伐訓練，通過快速靈活步伐彌補身高的不足。訓練比賽中，人們經常可以看到劉詩雯綁着護膝，而膝蓋的老傷正是劉詩雯練習步伐訓練所帶來的運動創傷。今年仁川亞運會備戰期間，為了不影響比賽，劉詩雯不得不在膝蓋處打了封閉針帶傷出戰。

身材矮小決定了劉詩雯不能像張怡寧一樣通過防守反擊來撕破對手的防線，而需要依靠主動進攻發制人。比賽中，劉詩雯堅

持近台快攻打法，在球運行的上升點擊球，以增加球的速度。同時劉詩雯擊球動作小，移動快，更多地是依靠手腕手指的小動作發力。近幾年，為了提升整體實力，劉詩雯在原先近台快攻打法的基礎上，增加了中台正手進攻，進攻打法體系也進一步完善。乒乓球隊內，李曉霞因力大無比被稱為「李大錘」，而劉詩雯則被稱為「小機關槍」，一板板短促有力的進攻往往讓對手難以招架。

欲借鑒鄧亞萍成功之道

不少人將劉詩雯稱為「小鄧亞萍」，並不只是因為兩人身高近似，還因為兩人的打法中都突出了速度優勢。相比較而言，鄧亞萍正手膠皮性能不同，反手旋轉怪異，正手殺傷力很強，往往通過反手的旋轉變化給正手進攻創造得分機會

；而劉詩雯正反手均為反膠皮，球路更有規律，這就更需要增強硬實力。近來劉詩雯不斷增強她的正手側身強攻能力和意識，有着向鄧亞萍成功之道借鑒的意味。



▲早前接受軍訓時，劉詩雯（穿粉色手套）成為大家爭取合照的對象

專訪劉詩雯



施之皓（前國家女乒主教練）：

在所有隊員裡我對劉詩雯最為愧疚。因為莫斯科世乒賽前我已經發現了一些問題，但是因為08年的大勝，09年的不敗，我自己被這種虛假繁榮蒙蔽了，忽略了問題，最後導致球隊的失利。如果我在教練生涯有什麼遺憾，就應該是這個了。

福原愛（日本女隊主將）：

如果未來世乒賽可以跨國組合的話，我最願意與劉詩雯搭檔。因為之前我們都曾在廣東乒乓球俱樂部效力過，私底下關係特別好，她老和我比身高，我覺得她比我高一點是因為她穿的襪子比我厚。

孔令輝（現國家女乒主教練）：

劉詩雯要想競爭里約奧運會，必須在這個周期內有大飛躍。需要通過世錦賽這樣的舞台證明自己的實力，同時在使用塑料新球後，一切都從零開始，所有人都需要擺正心態。