

陳夢在巴黎奧運乒乓球女單決賽中擊敗孫穎莎，成功衛冕。

陳夢巴黎奧運乒乓球女單奪金之路

階段	對手 (國家或地區)	比數
64強	勒格萊比 (阿爾及利亞)	贏4:0
32強	伯格斯特龍 (瑞典)	贏4:1
16強	埃爾蘭 (荷蘭)	贏4:1
8強	波坎諾娃 (奧地利)	贏4:0
4強	申裕斌 (韓國)	贏4:0
決賽	孫穎莎 (中國)	贏4:2



▲陳夢在巴黎奧運頒獎台上。

陳夢小檔案

出生日期：1994年1月15日 (30歲)
籍貫：山東青島
身高：1.67米
主要獎項：
2024年巴黎奧運會乒乓球女單金牌
2024年巴黎奧運會乒乓球女團金牌
2024年釜山世錦賽乒乓球女團金牌
2023年德班世錦賽乒乓球女雙金牌
2020年東京奧運會乒乓球女單金牌
2020年東京奧運會乒乓球女團金牌
2020年威海世界盃乒乓球女單金牌

兩枚乒乓球女單奧運金牌 陳夢

奧運人物系列 ⑦

「今天我和莎莎的比賽沒有失敗者，我們都拼盡全力了。」「之前三年的比賽中輸莎莎非常多，今天也是以衝擊者的心態去跟莎莎比賽。」「感謝現場為雙方運動員加油的觀眾朋友們，謝謝大家。」陳夢在巴黎衛冕奧運會女單冠軍後的發言，讓人禁不住感嘆：「這3年，她成熟了好多啊！至少在賽後採訪上……」

由意氣風發到成熟穩重

3年前的東京奧運會上，首次奪得奧運會冠軍的陳夢說了一句「我的時代到來了」。陳夢當時根本無法預料，這句霸氣十足的「宣言」，會給她帶來怎樣的風暴。

陳夢特別愛笑，也很適合笑。她笑起來的時候眼睛彎成一道月牙，能把身邊人都感染得一起笑起來。

很多時候，即使哭了，只要面對着鏡頭，她都會努力牽起唇角，不讓它落下。

而她笑得最開懷的一次，是在2021年的東京奧運會上。

2021年7月29日，陳夢在決賽中擊敗孫穎莎，收穫了自己的第一枚奧運會女單金牌。贏下賽點後，陳夢高舉球拍，發洩似的大聲吶喊，然後跑到場邊和教練馬琳緊緊擁抱，在馬琳耳邊說了一句：「我終於贏下來了」。

女單決賽後，記者鏡頭裏的陳夢，戴着口罩的上半張臉看起來如釋重負也沉着冷靜，但最後那句霸氣的話卻將她的振奮與喜悅完全表現了出來：

「我覺得我的時代到來了，終於等到這一天了，這一刻等很久了！」

這一刻確實讓陳夢「等」了很久，距離她2010年入選國家一隊，已經是第11個年頭。

仍未圓夢「大滿貫」

那一年，她斬獲了女單、女團兩枚金牌，兩次登上最高領獎台，高舉國旗，宣告自己職業生涯最巔峰的到來。

也是在那一年，更多人知曉了陳夢另一個

昵稱——陳大山。

因為她在多次比賽中展現出了驚人的毅力、穩定的心態，和超強的相持能力。曾有解說以「根本打不穿」來形容陳夢的防守表現。

「陳大山，打不穿」，成了陳夢球迷的口頭禪。

回顧東京奧運會時期的陳夢，用「意氣風發」來形容再貼切不過：2020年11月，她在經歷了漫長的「夾縫生存」後，收穫了自己的第一個單打世界冠軍，再加上東京奧運會女單冠軍，陳夢距離每一位乒乓球運動員共同的夢想——大滿貫，僅一步之遙。

更具特殊意義的是，如果能在當年11月舉行的休斯敦世乒賽上奪得女單冠軍，就意味着陳夢僅用385天就成為大滿貫選手，也將成為世界乒壇最快大滿貫新紀錄的保持者。

或許當時，連陳夢自己都堅信，完成最快大滿貫，在中國乃至世界乒乓球歷史上留下名為「陳夢」的紀錄，只是時間的問題。

但誰也沒有料到，那句「我覺得我的時代到來了」，在此後的數年，成了輿論刺向陳夢的最鋒利的刀。



▲陳夢向現場觀眾揮手致意。

陳夢（右二）在二〇二一年休斯敦世乒賽女單4強落敗，獲得銅牌。



刻苦訓練 克服傷病走出低潮

東京奧運會結束後，陳夢和教練馬琳，甚至是她的家人，都面對了前所未見的輿論風暴。更嚴重的是，陳夢的競技狀態也堪稱直線下滑。

當年11月，陳夢輸掉了自己大滿貫的「最後一塊拼圖」——休斯敦世乒賽，不敵王曼昱，止步4強。

在接下來的234天，陳夢在各項比賽中，金牌「顆粒無收」。而在隊內的競爭中，孫穎莎、王曼昱等年輕球員帶來的壓力也與日俱增。尤其是橫空出世的孫穎莎，3年時間，在陳夢的記憶裏「自己只贏過她2次」。

第一次輸球，陳夢還能安慰自己「沒關係沒關係，下次再來」，但當第二次、第三次、第四次……一直拿不到冠軍，陳夢開始對自己產生懷疑。東京奧運會奪冠建立起的自信，以摧枯拉朽的勢態崩塌。

狀態不佳——輿論風暴——成績下滑，彷彿形成了一個死循環，把陳夢牢牢拴在其中。曾經因為大心臟得名「陳大山」的她，看不見自己的希望了。

新加坡WTT世界盃決賽之時，陳夢似乎來到了一個自我懷疑的極點。連續三個單打比賽止步4強，陳夢覺得自己就是贏不了了。

和心理問題相伴相生的，還有每個運動員都不可避免的「老去」。

年輕時的陳夢，敢打敢拼，不知疲憊、傷病為何物，憑藉超強的體能成就了打不穿的防守，但在30歲的當口，面對無法逆轉的時間，她必須學着如何和自己的「身體」和諧相處。

為了加強體能，陳夢每天花在治療康復訓練的時間幾乎達到了和技術訓練時間1:1的比例。訓練時間也比從前更長更久。

東京奧運會之前，陳夢就已經是馬龍和許昕口中「訓練最刻苦的人」，而現在，陳夢必須繼續「壓榨」自己，爭取更多的時間。

因為她心裏始終有一口氣，有個夢想：大滿貫，以及巴黎奧運會。



「咬住」機會 扭轉形勢戰勝強敵

在贏下巴黎奧運會女單4強之後，陳夢的主教練馬琳在場邊流下了眼淚。有人說這是激動的淚水，但更多的人說這是「壓力太大了」。

或許沒人比馬琳更清楚，過去3年，曾經連續32個月排名世界第一的東京奧運會女單冠軍，為了贏下一個再次參與奧運會的名額，付出了什麼。

今年2月的釜山世界乒乓球團體錦標賽決賽，面對老對手日本隊，陳夢在第二盤敗於早田希娜，尚不穩定的心態，又有些「打懵了」。

劉國梁後來回憶說，自己在看了孫穎莎第一局後趕往訓練場看陳夢，當時陳夢穿着長衣長褲，面無表情，「還在那練反手撕呢」。劉國梁趕忙攔下她，大聲問：「你是誰，你在幹什麼！」

陳夢愣住，看着劉國梁，三秒過去、五秒過去，劉國梁知道，自己好像把她喊回來了。

此時的訓練場迴盪着觀眾們為孫穎莎加油的吶喊，孫穎莎贏下了第四盤，由陳夢出場的第五盤成了中國隊能否衛冕冠軍的關鍵。

上場前，陳夢和李準指導說「第一局可能會輸，很狼狽會打得」，但「只要咬住比分，我就會扭轉過來」。

結果是，陳夢咬住了。中國隊衛冕奪冠。

5月的沙特大滿貫，是奧運積分競爭的最後一站，王曼昱爆冷出局後，彼時積分落後的陳夢有了第二次參加單打的機會，但這個機會伴隨着一個巨大的挑戰：贏下日本隊三大主力。而陳夢只有一個信念：外戰，不能輸，尤其是日本隊。

結果，陳夢再一次「咬住」了比賽，也贏得了巴黎奧運會的女單名額。最終，她在巴黎又一次「咬下」的，是她的第二個奧運會冠軍。

在賽後，陳夢說「不知道會不會再有下一次參賽機會」，也不知道這會不會是自己的最後一屆奧運會，但她一定知道，只要還有比賽，她就還能再一分一分「咬」下來。

從此以後，陳大山，才真的打不穿。



▲在比賽場上，陳夢會「咬住」每個得分機會。

北京馬拉松報名人數逾18萬

【大公報訊】據中新網報道：2024貝殼北京馬拉松暨全國馬拉松錦標賽（第3站）在京舉行新聞發布會（24日）。

賽事由中國田徑協會、北京市體育局主辦，中央廣播電視總台聯合主辦，北京市體育競賽管理和國際交流中心、北京市田徑運動協會、中奧體育產業有限公司共同承辦。

比賽起點區域優化升級

據悉，本屆比賽定於11月3日7:30鳴槍起跑，設馬拉松、全國馬拉松錦標賽兩個項目，賽事規模30000人，包括大眾選手、全國馬拉松錦標賽運動員及特邀選手。賽事自10月2日11時啟動報名，三天時間共吸引來自全球43個國家和地區的182949名跑者提交報名信息，報名人數創歷史紀錄。

此次北京馬拉松在延續選用賽事經典路線的基礎上，對比賽起點區域進行了優化升級。位於天安門廣場東側路的起點熱門位置

將向北前移100米，選手將全部在廣場東側路集結，直線出發，助力選手可以更加從容地進行賽前準備，讓選手的起跑體驗更加順暢。

發布會上還揭曉了完賽獎牌。本屆北馬獎牌設計融合了東方美學與現代藝術，採用極簡主義的設計風格，以國家體育場（鳥巢）的獨特造型和國家速滑館（冰絲帶）的流暢線條作為獎牌的核心要素，通過精妙的紋路疊合設計，展現北京文化古都與「雙奧之城」的獨特魅力。

此外，北馬全新參賽服也在本次發布會上得到展現。參賽服整體風格時尚簡約，正面通過藝術化的設計，將奔跑的人物和北京地標的剪影融入「BEIJING」字母中，在展現賽事文化符號的同時，傳遞出馬拉松運動的激情和魅力。男款參賽服為背心款式，女款為短袖T恤，經典的紅色，充滿了北馬自身散發的熱情和活力。



▲北京馬拉松完賽獎牌。賽會圖片



▲北京馬拉松雲集世界各地的好手參賽。新華社

首屆女冰亞錦賽月底北京打響

【大公報訊】據新華社報道：首屆國際冰聯亞洲女子冰球錦標賽（簡稱女冰亞錦賽）將於10月31日至11月3日在北京市石景山區首鋼冰球館舉行，屆時將有中國、韓國、日本和哈薩克斯坦隊四支亞洲頂級球隊參賽。

比賽將採用單循環賽制，共有六場比賽。排名世界第七的日本隊是亞洲實力最強的隊伍，常年雄踞世錦賽頂級組；中國隊、韓國隊、哈薩克斯坦隊分列世界第12、第18和第23位。本次比賽是中國隊在2025年亞冬會和2026年冬奧會資格賽前的一次重要練兵機會。

中國冰球協會主席王玄表示，女冰亞錦賽是2022年冬奧會後，北京舉辦的第一個冰球國際賽事。國際冰聯決定將首屆比賽落戶北京，正是看中了北京發展冰球運動所具備的成熟條件和巨大潛力。

據北京市體育局二級巡視員張朝暉介紹，場館的製冰工作已基本完成。25日，哈薩克斯坦隊提前抵達北京進行適應性訓練，並計劃在27日與中國隊打一場友誼賽。日本隊和韓國隊預計於30日抵達賽區。

本次賽事由國際冰球聯合會主辦，中國冰球協會、北京市體育局、北京市石景山區人民政府聯合承辦。