



留學澳洲修煉心境 陳雨菲重拾羽球熱愛 復出披甲征國際賽場

◀陳雨菲將在新奧運周期首次亮相。

◀陳雨菲(左二)是東京奧運羽毛球女單冠軍。

國羽亞錦賽系列①

2月11日至16日，2025年亞洲羽毛球混合團體錦標賽將在中國青島舉行。此次羽毛球亞錦賽是今年世界羽毛球混合團體錦標賽的資格賽，也是洛杉磯奧

運會周期中的首次羽毛球混合團體錦標賽，是對各支強隊新周期人員組合的一次檢閱。本屆羽毛球亞錦賽上，闊別世界羽壇近8個月的中國頭號女單球員陳雨菲，將在新奧運周期首次亮相，這是本次比賽的最大看點。

大公報特約記者 史玄之

1月13日，東京奧運羽毛球女單冠軍陳雨菲在個人社交媒體上宣布：將正式向自己的第3次奧運——洛杉磯奧運發起衝擊。在經歷了東京奧運周期的巔峰和巴黎奧運周期的起伏後，陳雨菲終於找回了自己對於羽毛球運動最原始的熱愛，重回賽場是她追逐一生摯愛最好的方式。

巴黎奧運衛冕失敗受打擊

上一次陳雨菲出現在世界賽場是去年的巴黎奧運。身為賽會2號種子的她本是奪冠熱門人選，但從小組賽開始，她的狀態就不盡如人意，兩場小組賽均戰滿3局才涉險過關。半準決賽上，面對隊友何冰嬌的挑戰，陳雨菲始終沒能找到贏球的節奏，一場完敗讓她結束了巴黎奧運之旅。對於志在爭取衛冕的陳雨菲而言，巴黎奧運無緣4強是很大的打擊，她一度心灰意冷，產生退役念頭，並退出了巴黎奧運後的全部比賽。

巴黎奧運後，陳雨菲給自己放了一個悠長

的假期，並未跟隨國家隊參加隨後的幾站公開賽，而是孤身去澳洲進行10周的英語語言班學習。在澳洲留學期間，她雖保持了一定的身體訓練，但並未進行系統羽毛球專門訓練，利用假期放鬆緊繃的神經，通過旅遊、學習的方式修煉心境。通過陳雨菲自己拍攝的視頻，可以看出她非常享受留學時光，嘗試自己做飯，幾乎從零開始學習英語，欣賞澳洲美景。

與運動員不一樣的生活，讓陳雨菲對於生活、對於勝負、對於羽毛球有了不同的認識。

度過十周普通人生活日子

在澳洲留學的最後幾周，陳雨菲做出了一個重要的決定，她決定重回賽場，為自己心中的熱愛再拚一次。東京奧運後，陳雨菲經歷了漫長而煎熬的心路歷程，奧運冠軍的光環讓她必須出席各種不得已的商業活動，球隊一號單打的責任讓她即使在狀態不好的時候，也必須站在賽程捍衛球隊的榮譽，這既是一份責任，更是一種壓力，長時間的壓力讓這位本該處於巔峰狀態的球員陷入持久的精神泥潭，甚至一度覺得訓練和比賽都是一種煎熬。十周的留學生活讓她過了一段普通人的日子，終於明白站在球場上需要去爭取什麼，守護榮譽與承擔責任並不是最重要，最重要的是找回對於羽毛球運動最原始的熱愛，這也是她選擇羽毛球運動的起點。

經過漫長的考慮，陳雨菲決定重回賽場，她先是與浙江競體羽毛球俱樂部簽約，參加俱樂部聯賽，後又重回國家隊訓練館，從亞錦賽開始重返國際賽場。

陳雨菲小檔案

出生日期：1998年3月1日
出生地：浙江杭州
運動項目：羽毛球
主要獎項：2021年東京奧運女單金牌

東京奧運奪冠後 承受巨大心理壓力

面對質疑

東京奧運會上，首次參加奧運的陳雨菲一路過關斬將，連勝安洗瑩、何冰嬌、戴資穎三大強敵，最終登上了奧運冠軍的領獎台。那一年的陳雨菲只有23歲，正處於一名女單球員的巔峰時期，但站在領獎台上的她怎麼也不會想到，等待她的下一個4年會經歷身心的折磨。

東京奧運後，陳雨菲在未進行系統訓練的情況下，先後參加了全運會、蘇迪曼盃和湯優盃的比賽。她先是在全運會上奪得女單冠軍，成為繼李玲蔚之後第2位蟬聯全運會女單冠軍的球員；隨後在蘇迪曼盃和湯優盃賽上，作為球隊第一女單的陳雨菲兩次負於日本的山口茜，頓時遭到外界的質疑。一年後的蘇迪曼盃賽上，陳雨菲再次負於山口茜，這場失利讓她遭到了持久的網暴，一度讓她萌生了退役的念頭。儘管她在團體決賽中擊敗安洗瑩，為國家隊鎖定勝局，但外界對她實力的質疑卻一直都沒有消散。

杭州亞運兩度獲亞跌入谷底

2023年9月底的杭州亞運會上，家門口作戰的陳雨菲本想用一場酣暢淋漓的勝利證明自己的實力，回應外界的質疑，誰曾想杭州亞運卻是她的一場滑鐵盧。女團決賽正值中國國慶節，陳雨菲首場比賽就完敗安洗瑩，中國女隊最終也連輸3場，眼睜睜地看着韓國女隊在球場上肆意歡呼。頒獎儀式上，陳雨菲罕見地哭了，對自己的埋怨和心底深處的難言之隱，終於讓一向堅強的她傷心落淚。隨後的亞運女單比賽中，一路跌跌撞撞闖入決賽的陳雨菲，再次面對安洗瑩，結果在後者出現右膝傷病的情況下，陳雨菲依舊無法撕破安洗瑩的防線，一場90分鐘的鏖戰後，陳雨菲再次站在了亞軍的領獎台。

對於巴黎奧運的失利，如今已經釋懷的陳雨菲認為奧運正是輸給了自己的心態，想贏怕輸的心理讓她很難放下手腳去拚。巴黎奧運後，很多人都預測陳雨菲很有可能就此退役，畢竟4年後已經30歲的陳雨菲能否擁有充沛的體能還是一個未知數。然而，陳雨菲並不是一個輕易放棄的球員，骨子裏的韌性就如同其牛皮糖式的打法特點一樣，讓她難以真正認輸。選擇復出並不是只為了享受羽毛球，陳雨菲對於奧運冠軍仍有很大的「野心」，不服輸、不服氣的性格讓她仍抱有獲勝的慾望。



▲陳雨菲喜迎2025年。



▲陳雨菲(右)與中國羽毛球名宿、兩屆奧運女單金牌得主張寧合照。



▲陳雨菲繼續為出戰下屆奧運而努力。

技術打法仍有提升空間

連番挑戰

復出後的陳雨菲將洛杉磯奧運會的女單金牌作為自己的目標，但即使她能如願參加洛杉磯奧運，屆時30歲的她能否保持足夠的競爭力難以預料。以多拍拉吊、防守反擊打法為特點的陳雨菲，與進攻型選手相比更需要充沛的體能作為支撐和保障，在巴黎奧運周期她反覆多次的腳傷和腿傷，更是橫亘在她前進道路上的高欄。

最大對手安洗瑩

世界羽壇更新換代快，若僅保持現有的技術水平，難以與新生代球員相抗衡。對於一名羽球老將而言，唯有保持技術上的創新才能保持球場上的生命力和競爭力。陳雨菲是一名技術全面的球員，球場上沒有明顯漏洞，但在特

長技術和主要得分手段上並不突出。巴黎奧運周期中，陳雨菲有意識地加強了頭頂與正手底線的進攻，但上肢力量的薄弱讓她的進攻難以與進攻型球員相比。因此，陳雨菲亟需解決的技術問題，還是在防守轉進攻的銜接速度以及多拍相持中的變速能力，她需要依靠更快的速度來擊穿對手的防線。

已經囊括奧運、世界錦標賽、亞運會冠軍的安洗瑩仍然是陳雨菲的最大對手。充沛的體能、精煉的步伐、頑強的鬥志、全面的技術，這些都是安洗瑩能夠傲立於當今世界羽球女單首席的法寶。若想與之抗衡，陳雨菲在整體能力不足的情況下還是應揚長避短，依靠球路的變化和場上的變速進攻打亂對手的節奏，方能在亂中取勝。

亞冬會主媒體中心正式運行

【大公報訊】據新華社報道：1月31日，位於哈爾濱國際會展體育中心內的主媒體中心正式啟動運行。主新聞中心分為主新聞中心和國際廣播中心兩個部分，同時設有網上新聞中心、新聞發布廳、公共採訪區等功能區域，為註冊媒體記者和轉播商提供保障服務。

1月31日一早，一些記者陸續來到主媒體中心工作。經過安檢後，在主新聞中心一樓的服務台前，志願者身著統一服裝，「抵離服務」「語言服務」等立牌在服務台醒目位置擺放。一旁的特許商品零售店內，以吉祥物「濱濱」「妮妮」為主題的紀念商品琳琅滿目，旁邊的櫃台還提供貨幣兌換等服務。

乘電梯來到二樓，穿過擺放着歷屆亞冬會火炬的走廊，可以看到以亞冬會為主題的書畫作品展示。不遠處的主新聞中心公共媒體工作間內，大屏幕循環播放着哈爾濱城市宣傳片等內容，賽時這裏將提供各個場館的實時比賽畫面。公共媒體工作間服務台還提供採訪預約受理等服務。

主媒體中心媒體運行主任呂壯志介紹，主媒體中心24小時不間斷地為中外媒體記者提供全方位服務。

賽時，媒體記者將享受到IPTV的全流程覆蓋，此次亞冬會還將首次實現單語種採訪、多語種分發的功能。

當日，主媒體中心旁的運動員村正式開村，位於雪上賽區的亞布力山地媒體中心也正式啟用。亞冬會首場比賽將在2月3日打響，開幕式將於2月7日在哈爾濱國際會展體育中心舉行。



▲工作人員在主新聞中心公共媒體工作間內忙碌。



▲主新聞中心外景。



▲亞冬會主媒體中心服務台。

國家男子冰球隊抵達哈爾濱

【大公報訊】據中新網報道：1月31日上午，中國男子冰球隊抵達哈爾濱，本屆亞冬會中國男子冰球隊將力爭登上領獎台。

1月31日凌晨五點，中國男子冰球隊就從首體賓館出發，前往首都機場辦理登機手續。他們剛剛結束了近一個月在加拿大的外訓外賽，1月27日下午回到北京，調整了三天，1月31日上午抵達哈爾濱。隊員們還在倒時差、看上去稍顯疲憊。

全隊23名球員中，有三名是第二次參加亞冬會，隊長張嘉祺是其中之一。其餘都是第一次參加的年輕隊員。上屆亞冬會中國隊獲得第四名。目前中國男子冰球隊位列亞洲第四，本屆力爭突破。

本屆亞冬會男子冰球比賽，將於2月3日至14日在哈爾濱冰球館舉行。中國女子冰球隊正在日本參加米蘭冬奧會預選賽，預計將於2月11日抵達哈爾濱。