

陈雨菲： 要赢球，也要快乐

“感谢陈雨菲战胜了陈雨菲。”

6月18日拿下印尼羽毛球公开赛冠军后，这位国羽头号女单这样说。

没有人能随随便便成功。日前陈雨菲接受了记者专访，讲述她对信念和团队的理解，还有接近实现的“快乐羽毛球”理念。



6月17日，陈雨菲在比赛中。新华社发

信念制胜

最近一个月说起羽毛球，话题很难绕开苏迪曼杯。中国队连克强敌登顶，其中最惊险的是半决赛，国羽在男双场次上演绝地大反击，翻盘取胜。在队友享受潮水般赞扬的同时，输给世界第一山口茜、为队伍丢掉一分的陈雨菲却迎来外界尖锐的批评。

“看到很多声音，看到很多评论。我告诉自己，那些人并不真正了解我，只有我自己知道我全力以赴了。”承受着生理期的强烈不适，不怎么在乎负面言论的她这一次格外委屈，因为自己最珍视的“信念”受到了质疑——

“我没有那么好的先天条件、得天独厚

没有人想在团体赛掉链子。在陈雨菲的词典中，“团队”更是有别样的意义。

“是团队培养了我，选择了我，成就了我，没有团队就不可能有今天的我。整个团队构成了我职业生涯里的每一天，有帮助我的教练，有帮助我成长的哥哥姐姐，还有帮我治疗的医生和后勤人员。没有他们，我就不可能作为陈雨菲在场上打球。我对团队里每个人都是有责任的，我不会轻易放弃任何一场他们帮助我站上赛场的比赛。”

团队的概念，不仅存在于苏迪曼杯这样的团体赛中。当提到自己的奥运金牌时，陈雨菲都是这样表述的：“每一个帮助女单组打破长时间纪录拿下的冠军，对我来说都很重要。”

东京奥运会上，国羽时隔九年再次摘得奥运会女单桂冠。女单组逐渐走出青黄不接，形成一定集团优势。目前陈雨菲排名世界第四，她和前三名山口茜（日本）、安洗莹（韩国）、戴资颖（中国台北）是当今实力最强的几员女单大将。此外，中国队的

的身体能力。有点小天赋，但也到不了天才少女的地步。能打到今天，靠的就是我的信念、决心和拼劲，靠的就是不逃避任何困难的勇气，这是我的天赋，我相信我可以做到极致的天赋。”陈雨菲在社交媒体上说。

那一晚，队里所有人都跟她说没关系，“还有我们在”。那一晚，目睹男双实现大逆转，她深受感动，也倍感鼓舞，“绝望的时候，只要自己不放弃，就一定会有转机”。

第二天，陈雨菲带着“更坚定的思想”站上赛场，不断暗示自己“我可以”。2比0，身体状况依然不佳的她干脆利落地击败近期手感火热的韩国名将安洗莹，为中国队锁定冠军。

何冰娇、王祉怡、韩悦也都在世界前十。

“女单组整体实力在慢慢提升，但还要寻求更多突破。”陈雨菲说，“前几年教练让我当女单组组长，希望我能更霸气一点，承担起更多责任。我就用自己的表现去影响和激励队友。我一直跟大家说，我们并不比其他选手差，特别是世界排名前四的另外三人。我鼓励她们和我一起去勇敢面对，并不是一点赢的机会都没有。”

大家眼中的“一姐”并不觉得自己是队里“最厉害”的女单运动员。陈雨菲称自己只是相对稳定，与外国（地区）选手对战成绩较好。

当然，25岁的她也做足了准备，在巴黎奥运会上为国羽担起重任。她志在卫冕，“虽然我现在各方面状态不在最佳，但跟主要对手互有胜负，所以我有信心”。未来一年，她打算继续强化体能和力量，技术上更加突出进攻，提升速度。

对羽毛球而言，亚运赛场同样竞争激烈。再过三个月，杭州姑娘将在真正意义上的“家门口”开启亚运之旅。她希望自己不要背负太大压力，更好地在主场展现自己。

快乐第一

成为奥运冠军后，很长一段时间陈雨菲过得都很辛苦。比赛又多又密，来自对手的冲击更加猛烈，身体和心理都有些煎熬，在场上很难调动自己，拿了一堆亚军。

在逆境中自我调整，是顶尖运动员的必备素养。她试着转变心态，告诉自己享受每一场比赛，向每个对手学习。“还是以赢球为目标，但会更在意过程。暂时的输赢不能决定任何事情，要放眼更长远，更大的目标。”

“快乐羽毛球”的理念，让陈雨菲近来心态平顺了许多。“比如苏杯，整个过程自己是快乐的，我就一直想着在场上去展现自己，释放自己，所以就赢了。我会带着这种感觉一点一点去实践。”

快乐不仅仅来自羽球赛场，还在于以羽毛球为平台去鼓舞更多的人。

“我是一个很典型的普通人，从小就不是最拔尖的。可能很多人都和我一样，有点不自信，对未来也会迷茫。但我没有放弃自己，这么多年羽毛球训练，在别人害怕或逃避的时候，我硬着头皮上；在别人犯错的时候，做好自己。一直这样坚持下来，就成为了奥运冠军。”

“希望通过我的表现告诉大家，不是平凡就没有机会，我觉得机会是会选择你的，你一直坚持一直勇敢，它就会选择你。永远不要和自己妥协，怕什么就去做什么。”

陈雨菲不时收到粉丝报来的喜讯，有人考取了心仪的学校，有人拯救了许多病人。“很艰难的时候，我会想到有这么多人因为我坚持下来了、成功了，我也一定要坚持下去，带给他们更多勇敢和希望。”（新华社北京6月19日电）

团队至上