



感念百年党恩 开启崭新征程 19

杭州市桐庐县。梧桐公寓,陈雨菲的家。栽下梧桐树,引来金凤凰。此刻,从东京奥运赛场,飞回了一只“金凤凰”。

8月1日,东京奥运会羽毛球赛场,陈雨菲获得女单冠军。这位看上去文静、清纯的23岁姑娘,怎么都无法与球场上“杀气腾腾”的形象连在一起。“羽”毛,是怎么“飞”上天的?!听听陈雨菲父母的讲述——



陈爸爸展示女儿所获得的荣誉



陈雨菲,1998年3月1日出生于杭州市桐庐县,中国羽毛球队女子单打运动员。2017年天津全运会羽毛球女单冠军。2018年中国(福州)羽毛球公开赛女单冠军。2019年全英羽毛球公开赛女单冠军、瑞士羽毛球公开赛女单冠军、2019年苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛混合团体冠军、澳大利亚羽毛球公开赛女单冠军、泰国羽毛球公开赛女单冠军、中国香港羽毛球公开赛女单冠军、世界羽联世界巡回赛总决赛女单冠军。2020年世界羽联超级500赛马来西亚大师赛女单冠军。2020东京奥运会女单冠军。

听羽毛球新科奥运冠军的父母讲述—— 陈雨菲：“羽”毛，是怎么“飞”上天的？

本报东京奥运会特派记者 黄 维 专电

A 调皮：“比一般男孩子都要调皮”

陈雨菲看上去文文静静,但在爸爸陈哲眼里,她从小“比一般男孩子都要调皮”。好好地走在路上,她偏要走高低不平的路,父母看来既生气又好笑。小雨菲也不怕疼,偶尔摔一跤或者打针从来

不哭,有一次坐摩托车,脚上被烫去一块皮也不叫疼,一直到晚上父母才发现。

这么顽皮的孩子怎么办?父母商量,去练练体育吧,或许还是“投其所好”。

2004年,杭州陈经纶体校到桐庐选

材。一开始是招体操苗子,还在上幼儿园的陈雨菲脱颖而出,结果到了杭州被羽毛球教练康平“相中”。爸爸陈哲连声说“好”。因为他自己就是个篮球、排球爱好者。

B 成长：“你们女儿是缸里的咸菜——必须要用石头压着”

就这样,陈雨菲在杭州陈经纶体校待了两三年。才六七岁的孩子,一个人生活、训练。“一个星期不见,去的时候脸是圆圆的,接回来时变成尖尖的。”妈妈赵根凤的眼泪忍不住掉下来。陈雨菲自己倒不觉得苦,每天练习基本功,练挥拍、练脚步,日复一日、年复一年。庆幸的是,天赋不错,尤其是协调性、柔韧性很好,对于球的处理也很细腻,因此进步很快。

9岁,陈雨菲进了浙江省羽毛球队。不到十岁的孩子还不太懂事,训练中时常不够专注、吊儿郎当,身边人似乎没有办法给她更大的压力。教练告诉家长,“你们女儿是缸里的咸菜——必须要用石头压着”。教练也知道陈雨菲的个性,所以训练中盯得特别紧,还经常“开小灶”。比赛时,如果斗志不够,教练不得不用“物质激励法”:你只要打赢,给你发

奖金!陈雨菲立马来了精神,适才还懒懒散散的立马变得所向披靡。

教练成了陈雨菲这缸咸菜的“石头”。家长也积极配合教练。陈哲夫妇为了让女儿打好比赛,只要是国内的赛事几乎都陪着,从金华到嘉兴,从上海到天津,给女儿最大的关心与鼓励。羽超联赛在宁波奉化举行时,有时一个星期连着有两三个主场,陈哲夫妇就一直陪着。

C 斗志：“林丹都被国家队退回过三次,我一定好好练”

14岁左右,陈雨菲打进了国家青年队,一下子变得懂事,也有了自己的目标。训练变得更加自觉、刻苦。不过,2014年她还是遭遇了一次重大打击。

那是在上海举行的一次比赛,代表国青队的陈雨菲输给了地方队选手,整个过程毫无斗志。国青队有意考验陈雨菲,作出“退回省队”的处理决定。在回杭州的高铁上,给父母打电话时她哭得稀里哗啦。回到省队,陈雨菲一边继续训练,一边也认真反思,很快调整了心态,她对妈妈说:“林丹都被国家队退回过三次,我一定好好练。”两个月后,省队教练王琳送陈雨菲回北京,鼓励她:“希望去北京是我们俩,回来时是我一个人。”陈雨菲认真地点了点头。到北京后,通过一场一场对抗

赛,陈雨菲凭实力留了下来。

这段经历,极大地激发了陈雨菲的斗志。后来虽然也接连遭遇过挫折、经历过低谷,但陈雨菲都能泰然处之。在球场上,之前缺乏个性、柔軟的陈雨菲,变得越来越霸气。与陈雨菲同时代的女单选手何冰娇,一度曾是她的“克星”,简直是“逢赛必输”。陈雨菲为此专门研究对方的打法特点,不仅是防守反击上越来越出色,赛场的意志品质也淋漓尽致地体现出来,逐渐从发怵到自信,东京奥运会半决赛上赢下何冰娇就是很好的一例证明。

原本陈雨菲的反手能力比较弱,身体又比较单薄,这些都是短板。技术、能力上,陈雨菲一向精益求精,尤其是不断加强力量训练,速度不快、力量偏弱等问

题得到很大改变。陈雨菲偏瘦,在拉锯战时体能的短板会越加显现,为了增重,饮食上从不挑食,有时还逼着自己进食,一顿能吃一只老鸭,父母也经常给她寄西洋参、虫草等滋补品。

尤其这几年,陈雨菲的担当精神更强。2017年天津全运会,当时还不到20岁的她对女单金牌充满无限渴望,她觉得自己应该给浙江队争取更大荣誉,于是与教练一起一遍一遍看比赛录像、研究对手的打法与攻克的办法,最终把这枚分量很重的金牌拿回了家。2018年的尤伯杯、2019年的苏迪曼杯,中国选手主场作战,陈雨菲每场比赛都打得很好,她认为“在主场就是不能输球”。2020年的全国锦标赛也一样,她不想输给任何一个对手。

D 最爱:看电影,还“遥控”爸妈“同乐”

对于陈雨菲来说,这么多年的运动员生涯,除了训练就是比赛。妈妈心疼地说:“一年都回不了一两次家,最多住两三天就得回队。”

运动员的日子是单调、枯燥的。不

过,陈雨菲有自己的兴趣爱好:看电影。如果不是比赛季,每个周末她都会去看一场电影。陈雨菲对爸妈说:“你们别以为这是浪费时间,这恰恰是我最好的减压方式。”与爸妈通电话时,有时也会聊

到观影心得,饶有兴致。不仅如此,陈雨菲有时还会“遥控”爸妈“同乐”,“这电影不错。我帮你俩订好票了,一起去看场电影吧。”女儿孝顺着的爸妈,应该是最幸福的。

昨晚,这座体育馆沸腾了

见习记者 赵 恺

随着戴资颖的挑球落网,陈雨菲拿下了个人的第一块奥运金牌,这也是桐庐这座城市历史上的第一块金牌。

陈雨菲的父母早已被围得水泄不通。“刚刚真的太紧张了,我都不敢看。”陈雨菲的妈妈赵根凤说话的声音有一些颤抖,但是喜悦之情已经溢于言表。“祝贺陈雨菲,祝贺她达到了自己人生的目标,拿到了奥运会冠军!”与喜形于外的妈妈不同,爸爸陈哲在比赛过程中一直静静地盯着大屏幕,赛后也显得较为冷静,“竞技体育就是很辛苦的,每个运动员都很辛苦,但是陈雨菲的辛苦收到了回报,恭喜她获得奥运冠军。”陈爸爸坦言,其实自己也很紧张,但他一直坚信陈雨菲会夺得冠军。“这次,她终于证明了自己,扛起了中国女子羽毛球的大旗。”

“比赛中,她打得很冷静很沉着。”陈雨菲的省队教练金飙这样评价这位新科奥运冠军。“虽然对手的能力也很强,但是她顶住了,把比赛拿下了,这就是好样的!”

在陈雨菲夺冠以后,桐庐体育馆也变成了一片欢乐的海洋。在庆祝的人群中,记者看到了桐庐少体校校长俞青的身影:“陈雨菲和对手为我们奉献了一场相当高质量的比赛,虽然过程很艰辛,但是我们赢了!”在谈及陈雨菲的夺冠会不会让桐庐的羽毛球氛围更加火爆时,俞青肯定地说:“一定会的,我们少体校有健全的羽毛球后备人才培养途径,希望能给国家培养出更多冠军。”