

重返赛场 热爱仍在

刘诗雯：
“姐”并不高冷

□本报记者 张堃雷

场上战况胶着，场下喊声热烈——这是乒超联赛第二轮龙江惠民保与上海龙腾队的首盘双打比赛，刘诗雯/吴洋晨组合在第二局以8:5领先。刘诗雯的一记正手进攻出界，教练组叫出暂停。“这个球是我的责任，机会出现了还是太想赢了。”虽已远离赛场一年多之久，刘诗雯对于胜利的渴望却从未衰减。

作为永刚乒乓球俱乐部成立以来加盟的最大牌球员之一，刘诗雯的到来让队友们有了与奥运冠军零距离学习的机会。“因为我们团队中都是年龄比较小的队员，我希望通过我的比赛经历，把我能想到的东西跟大家分享。也希望鼓励一下大家，让她们无论输赢都能有所收获，这对我来说也是很开心的事。”对于自己在队伍中的定位，刘诗雯给出了这样的解释。

对于龙江惠民保队的年轻球员们来说，“枣姐”并不是她们想象中那样高冷。比赛间隙，本报记者对刘诗雯进行了独家专访。面对重返赛场，面对现在的生活状态，年少成名、经历过无数风浪的刘诗雯展现出了一种难得的淡然。

从“小枣”到“枣姐”

龙江惠民保的赛前准备会，气氛有些沉闷。或许因为刘诗雯今年的加盟，年轻运动员不太敢主动表达。在教练员让队员聊对手技术特点的环节，郭雨涵、吴洋晨等几位小将都只是寥寥几句。

“没事儿小吴，咱俩搭档时你就把我当成跟小桐差不多的年轻运动员，有什么需要我配合的你就在会上直说，我们得去慢慢适应赢球的节奏。我现在也是以一个年轻运动员的姿态去比赛的。”刘诗雯主动打开了话匣，听“枣姐”这么一说，小将们会心一笑，开始纷纷为队伍献计献策。

作为奥运冠军和世锦赛冠军的“枣姐”这样有亲和力，是包括队伍教练和年轻队友在内的很多人没想到的。

2005年进入国家一队，2007年斩获全锦赛冠军，随后在国际赛场上崭露头角……回顾刘诗雯年少成名的职业生涯，用丰富和辉煌形容毫不为过。队友们的一声“枣姐”，除了能突出她在国球界的江湖地位，也代表着大家对于这位老将的崇敬和尊重。

在刘诗雯11岁那年，老大姐郭焱训练中拿出火腿肠补充体力，发现里边有个小红枣看起来很像刘诗雯，于是她便有了“小枣”的外号，这成了大家对刘诗雯的爱称。20多年过去，昔日的“小枣”成了现在的“枣姐”，让刘诗雯感叹时光飞逝。

在阔别了乒超5年、远离赛场一年多后，刘诗雯再度启程。“到了这个年龄，我依然热爱乒乓球、热爱赛场。以往国内很多女运动员会在26岁到28岁选择退役、转型，但看到一些国外运动员，包括很多职业运动员可以维持运动生涯很久，打到很大年龄，在赛场体现对项目的热爱和自己的价值时，我在思考，是不是我也可以做一些勇敢的尝试，为以后的队员做选择时提供更多的参考和可能性。”刘诗雯说。

回到赛场的刘诗雯享受着打球的快乐，也经历了年轻运动员们无法想象的困难。来到江西吉安后，无论是训练还是在赛场上，刘诗雯做的最多的动作便是抚摸自己的颈部。这是她两周前训练中造成的扭伤，伤处靠近颈椎和胸椎，一动起来就会感到疼痛。尽管有伤在身，但对于队伍的上场要求，刘诗雯有求必应，展现出了十足的职业和敬业精神。

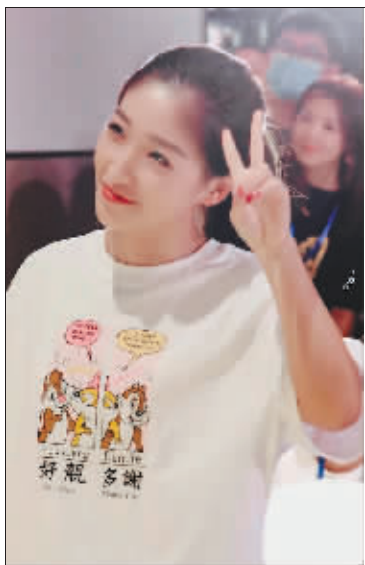
虽困难重重，对于自己钟爱的乒乓球事业，刘诗雯依然乐在其中。“我感受到的快乐还是大于辛苦的。能够上场比赛，包

括备战比赛过程中的期待和小兴奋，对我来讲还是很有意思的。当然比赛就必定要面对输赢，现在打球就要学会接受自己可能输球的这种心理落差，毕竟现在的能力、竞技状态不像以前。既然选择回到赛场，我还是有这种准备，但即便是做好了输的准备，我还是会全力争胜。”刘诗雯坦言，30岁以后，对她来说最大的挑战无疑是身体能力的保持。“这是竞技体育的规律，在乒超联赛这种高水平竞争的比赛里，需要有很强大的体能和高质量训练支撑，才能让你在比赛中游刃有余地去竞争或者赢球。这一点是我这次比赛中最真切的体会。”刘诗雯说。

从冠军到“主席”

纵然不再年轻且有伤在身，刘诗雯却始终在为龙江惠民保这支年轻的乒超俱乐部拼尽全力。“用一个年轻运动员的姿态去比赛。”在与年轻队友的交流中，刘诗雯始终这样告诉自己和队友，她会和队友拧成一股绳，向着赛前制定的目标迈进。

“其实把自己看作是‘年轻运动员’，是我内心的真实想法。四五年没有打过联赛，没参加正式比赛也有一年多了，包括



图片来自网络。

训练的强度上也没有那么高，所以我对自己的竞技状态确实不像以前那么有把握，希望自己能以一个年轻运动员的姿态来参加这次比赛。”

于是，在与俱乐部负责人王永刚交流后，刘诗雯决定加盟这支年轻的队伍。“我觉得王导对于我目前的现状是比较了解的，也给予了我比较大的支持和空间，给我营造了一个好的参赛机会。参加联赛对于我来讲更多是希望能够感受赛场的氛围，保持自己的竞技状态，我很感谢龙江惠民保这支队伍给予了像我这样年龄相对偏大的一些队员重返赛场的机会，这对我来讲是非常重要的。”

王永刚对这位新加盟的奥运冠军青眼有加：“诗雯拿过20个世界冠军，为国家作出过突出的贡献。队伍也是希望通过她的加入，向年轻球员传递她作为一名老将敢于拼搏的职业和敬业精神，在她的带领下带动年轻队员有所突破。”

正所谓“宝刀不老”，在龙江惠民保队与华东理工大学的四强生死战中，面对比自己小11岁的小将李雅可，刘诗雯展现出了一位老将的担当和淡定。无论领先还是落后，在刘诗雯的脸上看不出太多的波澜，偶尔显露的急躁也是一闪而过。

或许是经历过所谓的“至暗时刻”，才会有如此的淡定。

2019年，刘诗雯拿到了梦寐以求的世乒赛女单冠军，随后又在世界杯女单比赛中再度加冕，成为女乒历史上首位世界杯“五冠王”。然而，在备战东京奥运会的关键时刻，刚刚迎来职业生涯巅峰的刘诗雯却先后遭遇了手肘手术、奥运会延期等一系列重大变动。“太多事情叠加在一起，确实让我觉得有一段时间陷入了‘至暗时刻’。”采访中，刘诗雯首次透露那段时间自己陷入了焦虑的困扰。

“我之所以能坦然面对这一切，是因为我已经拼尽了全力，很多在特定时间发生过的事情没办法去抱怨，只能选择面对。”回首那段岁月，刘诗雯坦言，自己曾有一段时间无法自拔，但好在，她对乒乓球的热爱还在。

于是，刘诗雯选择继续在赛场上拼搏。2021年全运会结束后，很多人以为刘诗雯会急流勇退，但这位老将却选择在今年的乒超联赛上重回赛场。对于“复出”，刘诗雯说，自己从未离开。“其实2021年全运会后我也在思考是不是要选择退役，转型去做其他工作。所以在这一年多，我也稍微停滞了一下，这也是我在最近两年

没有去参加那么多比赛的原因。”

在稍微停滞的这段时间里，虽然在国家队的训练时间减少，但刘诗雯却始终没有离开乒乓球——国际乒联运动员委员会主席、广东省乒乓球协会副会长，刘诗雯用运动员以外的身份助推着这个项目的发展，也在为运动员争取更多合理权益。如今除了练球以外，刘诗雯还会通过语言等方面的学习，丰富和提高自己。

至于会在赛场上坚持多久，刘诗雯说，她一方面想探索一下自己的极限在哪里，另一方面，2025年在大湾区举办的全运会对于刘诗雯所在的广东队来说是主场作战，她希望自己的坚守能起到以老带新的作用，帮助队伍在家门口取得更好的成绩。

50%高冷+50%随和

面对输赢，刘诗雯开始用更平和的心态去看待；对于粉丝的喜爱和支持，刘诗雯却格外珍视。联赛几天下来，面对粉丝合影和签名的要求，刘诗雯几乎有求必应。比赛结束后，刘诗雯甚至在粉丝的呼唤下主动来到球迷身边，为他们签名。

50%高冷+50%随和，是刘诗雯给自己性格的评价。她说，自己曾经有过年轻气盛之时，不知道如何表达。但随着年龄增长，她逐渐喜欢上了和大家交流的感觉。“对于球迷的支持我很感动，我毕竟不再像以前可以拿很多冠军，可能大家来看我比赛也不一定非要看到我赢多少球，更多的是为了让我知道他们还在支持我。其实在我运动生涯的后几年，大家对于我的爱和支持，给了我很大的动力继续站在赛场上。”刘诗雯说，虽然输球时没那么开心，但看到球迷对她的关心和喜爱，她也希望让大家知道，自己对于他们的支持很感谢也很感动。

今年的乒超联赛依然采用赛会制，这让刘诗雯没能在主场哈尔滨展现自己的实力。刘诗雯坦言：“2015年我去哈尔滨参加过全国锦标赛，当时拿到了女双冠军。那里一直是我冬天特别想去旅游的城市之一，虽然这个计划还没有成行，但我一直很期待，听说那里的冬天很好玩儿也很有特色。”刘诗雯说，接下来自己会到哈尔滨跟球迷交流互动。

对于哈尔滨申办2025年亚冬会成功，刘诗雯表示，希望冰城能在全亚洲面前展现自己的风采，为大家奉献一场精彩的亚冬盛会。