

# 在巴黎巔峰後的「消失」與回歸 樊振東平衡身心 恢復最佳狀態



▲樊振東在2024年出席上海網球大師賽活動，上演他的網球首秀。



▲樊振東（右二）5月加盟德國乒乓球甲級聯賽球隊薩爾布呂肯。



▲樊振東（右二）、王楚欽（右一）及林詩棟（右三）在第十五屆全運會乒乓球男子單打頒獎台上。

**全運人物①** 全運會乒乓球男單頒獎台上，林詩棟、樊振東、王楚欽從左至右站定。待攝像機將轉播鏡頭記錄完畢，林詩棟和王楚欽試探着望向身邊的人，右手按捺不住地舉起、擊掌。這樣的畫面讓很多人許下願望：多希望他們可以一起去洛杉磯奧運會。有人計算過，樊振東奪得全運男單金牌時，距離他站上巴黎奧運會最高領獎台過去了469天。

11月20日結束的男團決賽中，上海隊負於北京隊獲得亞軍。但樊振東打得卻更加釋放，叫喊比單打時多了許多。

暫離球檯、留洋征戰、歸來奪冠，當過去一年多時間裏發生的劇情在聚光燈配合下全部集中投射到樊振東身上，本屆全運會，狀態出奇穩定的他在自己的場次未嘗敗績。在有關乒乓的所有短期目標中，此前樊振東唯一能確定參賽的也只有粵港澳全運會。

巴黎之夏結束後，這位新科大滿貫的職業生涯近乎完美。他將寫下祝福的明信片伸向鏡頭：巴黎挺好，未來一定更好。低頭攥了攥那張卡片，樊振東愣了一兩秒，補充道，「不一定是乒乓球了」。球迷們把這句話視為玩笑，靜待樊振東在嶄新階段大展拳腳。去年12月底，他宣布退出世界排名，除全運會外，職業生涯尚未有具體規劃。對遠離國際賽場的解釋，囊括在了不到三百字的聲明中。

## 去歐洲打球備戰全運會

達成圓滿，疾速「歸零」。直到全運會開始前，樊振東才在採訪中第一次完整地講述起那個決定，些許無奈。夢圓巴黎後，他內心堆積的疲憊感甚至大過了一個奧運周期身體上積累的傷痛，「需要休息，不然何談繼續」。在暫離球桌「療傷」的日子裏，樊振東卸下保護自己的鎧甲，學習如何把比賽和生活剝離得更加完全。

2024年ATP上海網球大師賽中心球場，樊振東上演網球首秀，「跨界男孩」賽前放出了「我一會衝他」的狠話。走上更開闊的球場，樊振東模仿起乒乓球裏的削球式發球，綠色的小球飛躍網袋後急速下落，徑直顛向了對面的「無人區」，當「瑞士天王」費達拿反應過來時為時已晚。鏡頭一轉，打出討巧ACE球（發球直接得分且對手未觸球）的樊振東已是撇起嘴的傲慢表情。那段時間，有關樊振東的新聞「軟」了不少。

全運會開始前有人發現，樊振東瘦了。當他走進賽場，這一點得到交叉印證。

早年間的一次採訪中，樊振東曾為此做出過解釋，只要參加比賽，自己不願意輸，相對就會累一點。

「今年有全運會任務，去歐洲聯賽打球是非常好的個性化備戰方式。」

今年五月，樊振東以特邀嘉賓身份現身歐冠決賽賽

場。在他晒出觀賽照後不久，德國乒乓球甲級聯賽薩爾布呂肯宣布，樊振東完成加盟。

直到這則消息公之於眾，球隊總經理仍無法100%相信所發生的一切。在他眼中，這是俱樂部以及歐洲乒乓球運動的重大時刻。

「我還是我，不會退役，會繼續努力參與到更多的不同的賽場中。」有關樊振東這句表態的討論，似乎從聲明出現的那一刻起，便從未停止過。

從巴黎之行前的狀態不佳，到「為何不參加國際比賽」，質疑沒有隨着奧運周期的結束而消散，樊振東幾乎沒公開回應過，他害怕自己的某句話甚至某個片段被人「斷章取義」。

這種擔心出現在東京奧運會後，機場和訓練基



►樊振東在比賽中奮力扣球。

地門口突然多了很多拍照的人。受到「飯圈」和傷病影響，樊振東陷入了自我掙扎的循環。有時他會在球場上突然失控，對狀態感到不滿意，有了逃離感的樊振東曾幾次呼籲大家理性觀賽。

回憶登陸歐洲聯賽的經歷時，這位新科奧運冠軍很平靜，把現階段的自己定義為沒有足夠多能量對抗來自各方的壓力。在一次訪談中，樊振東否認了生涯首次留洋打球是「腦子一熱」的決定。早在巴黎奧運會結束後，他便和隊內完成過溝通，彼時由於錯過了報名時間而未能成行。

面對陌生環境和全新對手，樊振東在大洋彼岸的日子沒有想像中順利，一個多月的時間裏，他在輸球、磨合、贏球的拋物線中反覆摸索着波峰的位置。

中新社



樊振東小檔案

- 出生日期：1997年1月22日
- 出生地：廣東省廣州市
- 身高：1.75米

### 主要獎項：

- 2025年全運會乒乓球男單金牌
- 2024年巴黎奧運會乒乓球男單金牌
- 2024年巴黎奧運會乒乓球男團金牌
- 2023年德班世乒賽男單金牌
- 2023年德班世乒賽男雙金牌
- 2021年休斯敦世乒賽男單金牌
- 2020年東京奧運會乒乓球男團金牌

## 回顧四屆全運會經歷：越打越釋放

11月16日，上海隊的樊振東在第十五屆全運會乒乓球項目男子單打決賽中，以4：1戰勝海南隊的林詩棟，成功衛冕男單冠軍，同時收穫了自己第六枚全運會金牌。

在賽後新聞發布會上，樊振東表示，自己是在記者提問時才意識到已連續四屆闖入全運會決賽。他認為每一次能夠進入全運會決賽都非常不容易，「今天比賽遭遇了很大的困難，後面發



►樊振東贏得第十五屆全運會乒乓球男子單打金牌。

的比賽，以樊振東4：2取勝而告終。

最後一球落地，樊振東從近1個半小時的窒息節奏中緩了口氣。他沒有喊出來，點頭、握拳幾下、向現場觀眾致意，如往日一樣。

決賽舞台，面對小自己8歲的林詩棟，樊振東成功衛冕男單冠軍。握手環節結束後，他徑直走向球檯擋板外的直播設備，面對鏡頭「122」的慶祝動作一氣呵成。

這是本屆全運會樊振東為數不多的情感流露，他將其視為在關鍵節點上對自己的激勵，也默默地為「麥巴比慶祝動作現身全運賽場」的帖子點了個讚。

揮得更好，越打越釋放。」

對於本次比賽的表現，樊振東指出，對運動員而言，每一屆全運會都處於職業生涯完全不同的階段，「你的心態，你的技術狀態，各方面都會完全不一樣。」他坦言，在這次單項比賽中，自己經歷了多場艱苦對決。「剛開始時面對比賽並不是特別的自如，與自己想像中還是有一些出入，但是慢慢地我覺得通過一場場比賽，能夠在比賽中更好地釋放自己，專注在比賽中。」

回顧自己四屆全運會的參賽經歷，樊振東表示這也是一種機緣巧合，自己先後代表了三支隊伍出戰。「首先還是感謝國家的培養，沒有國家的培養，就沒有自己坐在冠軍領獎台上的機會，更無法實現為國爭光的目標。」他也感謝了上海方面在全運會前對他的理解與支持。

## 桌球單局限時賽 中國軍團再添8人進次輪

【大公報訊】據中新社報道：英國布萊克浦當地時間12月11日，2025桌球單局限時賽在英國布萊克浦繼續128進64輪次的較量，當日共有17位中國選手出場，最終吳宜澤、常冰玉、白雨露等8人成功晉級，趙心童、斯佳輝等遭淘汰。

桌球單局限時賽以其獨特的「單局定勝負+限時出桿」規則，成為桌球賽事中最具偶然性的比賽。每場比賽僅一局，限時10分鐘。

在當日較量中，小將吳宜澤發揮出色，擊出單桿最高分141分，零封英格蘭球手斯泰德曼，強勢晉級。

23歲的常冰玉此役對陣近來大賽中有亮眼表現的英格蘭新秀普倫，常冰玉輕鬆掌控比賽，以72：15勝出。

中國香港女球手吳安儀此役對陣北愛爾蘭名將艾倫。這場比賽，先是艾倫20：7領先時意外摔袋送自由球，其後吳安儀打到36分中斷進攻，艾倫追分功虧一簣，最終吳安儀頂住壓力，以37：34結束比

賽，爆冷勝出。

### 吳安儀爆冷擊敗艾倫

當日另一位出場的中國女球手白雨露同樣順利晉級，在與英格蘭女球手斯科特的比賽中，白雨露憑藉更穩定的發揮，以40：26勝出，挺進下一輪。

袁思俊與韋晨智此役上演「中國打吡」，結果

袁思俊以75：17拿下比賽，成功晉級。

中國軍團的另外三場勝利分別屬於劉宏宇、范爭一和高陽，他們分別戰勝英格蘭選手米爾金斯、威爾士的戴維斯，以及另一位英格蘭球手霍爾沃斯，順利晉級次圈。

當日比賽中，中國選手趙心童、斯佳輝、徐思、黃佳浩等均未能戰勝各自對手，無緣次輪。其

中，現世界排名第十位的種子選手趙心童的出局最令人意外，他在該輪的對手是排名遠在自己之下的蘇格蘭球手繆爾，比賽中趙心童出現失誤，最終以21：34敗北，止步首輪。

至此，此次賽事128進64輪次的較量已全部結束，登場的26位中國球員12勝14負，最終12人晉級64強。



▲吳宜澤向觀眾揮手致意。



▲吳宜澤在比賽中。



▲吳安儀爆冷擊敗北愛爾蘭名將艾倫。