



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



2024年7月17日 星期三
本版编辑 李家杉

A4

奥运
乒乓球
巡礼

樊振东，大满贯一步之遥

巴黎是“小胖”的福地

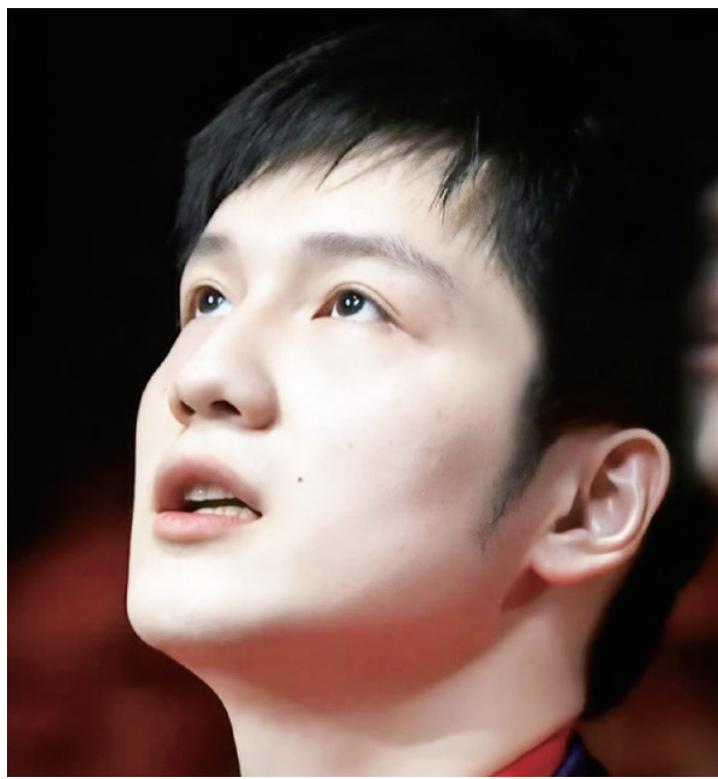
作为历届奥运会中国体育代表团的“金牌收割机”，有着“梦之队”美誉的中国乒乓球队于7月14日深夜启程，为巴黎奥运会进行最后的冲刺准备，上海运动员樊振东随队一同出征，朝着个人的大满贯发起冲击。

本版撰稿
本报记者 薛思佳

2016年获得世界杯乒乓球男子单打冠军，2021年解锁世乒赛男子单打冠军，对于樊振东而言，他距离个人职业生涯大满贯只差一个奥运会男单冠军，而他也势必会在巴黎为圆梦奋力一搏，“通过成都封闭集训，自己正在慢慢找回备战的节奏，提升了对自己的信心以及对奥运会的渴望，相信可以在巴黎奥运会赛场上拿出最好的表现和状态。”樊振东在出征前接受采访时说道，“在巴黎，我会跟队伍一起全力以赴，为国而战。”

“有惊喜，但不惊艳。”是樊振东2013年拿到全运会男单亚军后的总结描述，也是他过去11年间始终追逐的目标。在此期间，樊振东状态稳定，技术愈发精湛全面，获得了无数的冠军头衔，而这些荣誉的背后凝结他多少付出，只有自己知道，“整体身体的状况还是比较可控的，但打了这么多年，或多或少都会有些不舒服的地方或是伤病。”自去年年底开始，樊振东就饱受右肩伤势的困扰，以至于在多哈球星挑战赛上因伤退赛，“现在打球的对抗性和回合数多了很多，比赛质量很高。身体上的保障成为了自己能否发挥出技术水平的决定性因素，这也是自己想去做好的。”

整个巴黎奥运



周期，樊振东的表现虽略有起伏，但整体依旧延续了强势的表现。除了在2021年休斯敦世乒赛上获得男单冠军之外，他在2023年德班世乒赛上又完成了卫冕。在今年年初的釜山团体世乒赛上，他在关键场次连续力挽狂澜，捍卫国球荣耀，以八战全胜的战绩获得最佳球员的称号，“团体世乒赛对我个人而言消耗非常大，整个比赛非常残酷和艰苦，但能把比赛赢下来是最重要的。整个态势上来说要比之前更加积极主动，在场上也有了更多主动的变化。”

“每一届奥运会都是唯一的，巴黎奥运会对自己而言是一次很好的展示自我的机会，主要还是和自己比，看自己能不能比以前做得更好。”

——樊振东



从天才少年变为成熟的领军人物

2021年，樊振东迎来了“迟到”的奥运会首秀。首次出战奥运的他担任团体赛一单，并且在单打比赛中连克郑荣植、林昀儒等好手，和马龙成功会师决赛。即使没能在24岁就站上单打最高领奖台，樊振东的表现也绝对可以用“出色”来形容，“东京奥运会后，我换了一种心态去面对比赛，更愿意去肯定自己，看到自己身上好的地方，这样在比赛中就会更坚定一些。”

虽然未能如愿获得东京奥运会的男单冠军，但樊振东却在同年进行的全运会以及世乒赛上相继站上了最高领奖台，解锁了个人职业生涯新的成就：“在一次次经历后，我更了解自己，了解自己该做什么、能做什么，站在赛场要做的就是相信自己。”无论是球场上的表现，还是言谈举止，樊振东

已然有了男单领军人物的风采，“这个光荣的集体，也需要自己扛起责任和担当，很多东西做到了，慢慢就担起来了。我还要做好自己，承担更多。”

尽管被誉为天才少年，但相比于“一飞冲天”这样的词汇，樊振东觉得自己的成长道路更像是“聚沙成塔”，没有惊人的突变，但颗颗珍珠，贵，“我知道自己想要达成一个目标，不是靠特别强的冲击力和爆发力就能做到的。大家期待的未来，我还没有达成，这也是我努力的方向。这种自我了解让我不会生活在那些外界的期待里，我要做的是把自己该做的做好，做到自己无怨无悔。”樊振东表示事实证明即使排名世界第一，也不代表就一定能赢下每场比赛，“这一路自己确实只想看结果，那之后我明白，大家给

予我的期待，并不会让我一上场就1比0领先，如果错误地理解了这种期待，反而会成为自己的包袱。而且即便是获得了冠军，也只是这个目标完成了。但即使没有完成，我还是要继续往前走，这会给我带来非常好的心态。”

心态上的调整，让樊振东在通往巴黎的道路上走得相当顺畅，即使在杭州亚运会男单决赛中不敌队友王楚钦，但也能够以一种相当坦然的态度去面对失败，“我非常想获得这次男单的冠军，但两个人发挥得都非常好，我输掉了比赛，觉得有一些可惜，但还不至于遗憾。”不同于之前输掉比赛后的拧巴，如今的樊振东更加镇定与从容，“竞技体育不是输就是赢，每一场比赛都是很好的旅程，自己已经能够很好地看待这些。”

“奥运会是特殊的，我只和自己比”

面的比赛帮助会很大。”樊振东说道，“冠军赛的目标还是比较明确的。通过几场比赛，找到一些个人的技术感觉，特别是这种强强对抗，让自己找到了原来一些好的方面，包括在技战术使用的组合上，打出了一些精彩好球，让自己提升了一些信心。”

在梦想起步的地方，樊振东即将迎来或许是个人的职业生涯最重要的一场大赛。前不久，他在个人社交媒体上转发了中国乒乓球队出征巴黎奥运会的名单，并且配文道：

“Last dance(最后一舞)”，不禁让人浮想联翩：“这个问题就留给时间去验证。大家想怎么理解就怎么理解，每个人的思想都是独特的。”樊振东坦言巴黎奥运的倒计时很早就开始在自己的脑海中开始，甚至有时会觉得时间过得太快，“感觉一下子就要到了。巴黎奥运会对自己而言是一次很好的展示自我的机会，也可以看看自己会不会比之前做得更好。”

当奥运会近在咫尺，当大满贯

一步之遥，历经磨练和摔打的樊振东展露出了更加成熟和稳重的一面，“我觉得每一届奥运会都是唯一的，都有它的特殊性，不可能说完全照搬以往的东西去备战这一次的奥运会。”樊振东说道，“我一定会结合自己目前的状况，把每一天做好，把细节做好。奥运会的时候，主要还是和自己比，能不能比以前做得更好，或者在出现一些问题的時候，能不能比以前更有力量去解决。”