

乒超联赛第二阶段拉开战幕——

内卷开启，樊振东头发湿透

7月25日，2025中国乒乓球俱乐部超级联赛常规赛第二阶段在福建省厦门市拉开战幕。首日赛事中，上海地产集团与上海龙腾将登场亮相。其中，樊振东、许昕所率领的上海地产将一日双赛，分别对阵黄石华新和中超电缆·福建安井。上海龙腾将迎战成都高新若水居。从7月23日启程前往厦门，在这不到两天的时间里，沪上三家俱乐部备战情况如何？记者借着随队报道的契机，为大家详细道来。

本版图文 本报记者 程超 发自厦门

细节之处见团队魂

乒超第二阶段开赛的前两天，上海队从浦东机场出发，樊振东、许昕、陈熠、孙铭阳等主力球员于上午10点左右抵达机场。与第一阶段需换乘才能抵达比赛地不同，此次前往厦门仅需90多分钟的飞行时间，这无疑减少了队员们路途上的舟车劳顿，是个利好消息。

在机场值机过程中，有个细节充分体现了团队的凝聚力。周恺、赵子豪完成行李托运后，樊振东才抵达值机柜台，上海男队的成员们耐心地陪伴他办理手续，随后一同过安检前往登机口。另外一名年轻小将孙正目前正在参加世界大学生运动会，将于26日从德国赶赴厦门与队伍会合。

女团方面，代表上海龙腾参赛的陈熠，在结束WTT美国大满贯赛事后，回到上海短暂休整了几日，便随队前往厦门；孙铭阳在第一阶段曾前往国外参加联赛，第二阶段也随大部队一同出发；何卓佳则直接在厦门与球队会合。杨屹韵与孙正情况相似，均因大运会任务，将在开赛后加入阵容。

夏季厦门的台风与阴雨，曾是上海队出发前的不确定因素，好在天气作美。球队出发前几日当地连下数天雨，此次却未遇首阶段的航班延误。13点19分，航班稳稳降落在厦门高崎机场，取完行李后，大部队乘坐大巴前往运动员酒店。天空放晴为上海两支俱乐部预留了一天半的休整与适应时间，而各队的备战节奏各有章法。

乒超第二阶段的比赛场馆为厦门

奥体中心凤凰体育馆，这座综合性场馆的空间格局与湿度条件，需要运动员专门适应。当日抵达酒店不久，上海地产集团便开启“内卷”模式，马不停蹄奔赴场馆展开赛前首练。一小时训练中，樊振东、许昕、周恺、赵子豪等主力以恢复性训练为主，动作舒展却不失专注。樊振东训练有多认真？看他的头发就知道啦，头帘儿都湿成“条形码”了。另一支上海队伍华东理工大学则兵分两路：王艺迪、李雅可等球员提前抵达，在教练臧玉瑛、王晓彤（赴德国参加大运会）缺席的情况下，当天下午仍完成了场地适应；上海龙腾则根据队员身体状态，选择先休整再投入训练。

开赛前一天，上海龙腾的训练表排得满满当当，上下午各进行一次赛前训练。陈熠、孙铭阳、何卓佳、刘炜珊等女将分两组进行对拉与双打磨合。由于比赛球台每队适应训练的时间仅为1小时，下午结束常规训练后，姑娘们意犹未尽，转场训练场继续加练。男队的训练同样亮点十足，下午3点的球台适应中，周恺与樊振东、许昕与赵子豪先进行半小时攻防对抗，随后重组搭档演练双打。训练结束后，在双打赛场颇有心得的许昕特意拉住周恺交流接发球技巧，前辈的经验分享让场边氛围融洽。最晚完成训练的华理在王艺迪的带领下，有条不紊地进行着常规训练。经过一天半的调整与两练的打磨，上海军团已蓄势待发，静待25日赛事启幕。



乒超第二阶段即将开赛，抵达当天就进行备战的樊振东有点“忙”，除了进行热身训练，还不断跟场馆内的好友互动交流

樊振东训练间隙不“闲着”

自6月12日乒超联赛首阶段落幕，樊振东已一个多月未现身赛场。这段时间里，他用规律的训练维系着竞技状态。此番随队出征厦门，这位奥运冠军自然是焦点。这其中不仅有热情的球迷，还有同场训练的队友和外协会选手。

当樊振东抵达厦门机场时，尽管他戴着黑色口罩，但依旧被众多球迷认出。从机场出口到停车场大巴处，短短二三百米的距离，有不少球迷一路相伴。

在开赛前的最后一次场地训练中，当上海地产集团来到球台时，深圳大学的训练即将结束。上海队提前抵达，在热身场地率先进行了热身训练。此时的樊振东早已满头大汗，他坐在场边的凳子上，耐心地等待着深圳大学训练结束。

日本选手平野美宇结束训练后，一眼便看到了坐在场边的樊振东。这位平日里不算特别外向的运动员，瞬

间开启了“追星模式”，一路小跑来到场边，对着樊振东深深鞠躬打招呼。樊振东见状，立刻站起身，礼貌地予以回应。两人进行了简单交流，尽管语言并不相通，但运动员之间那份真挚的交流，却蕴含着深厚的友谊。

今年的乒超联赛有一大亮点，就是吸引了不少外协会选手加盟。对于这些外协会选手来说，能来到中国参加乒超联赛，是一次极其难得的学习机会。在这里，他们可以与世界顶尖选手同场竞技，学习先进的技术和战术，进而提升自身水平。

作为奥运冠军，樊振东始终在为推广乒乓球这项运动贡献力量。比如今年6月，樊振东宣布加盟萨尔布吕肯俱乐部，这一消息让原本相对“小众”的德甲乒乓球联赛瞬间成为“全民热议”的话题。他的个人影响力远超预期，被德国媒体定义为席卷全国的“樊振东效应”。俱乐部的企业邮箱被来自中国球迷的海量询问邮件塞满，

为了应对这股跨洋咨询浪潮，俱乐部还紧急聘请了懂中文的社交媒体专员，专门负责处理这些来自东方的热情询问。

樊振东结束训练后，王楚钦也来到了球台前。一个正准备上场，一个刚下场休息，两人互相击掌握手问候，有说有笑体现运动员之间的友好与尊重。与此同时，代表山东魏桥出战的周启豪，作为樊振东的发小，在训练间隙也和他聊了起来。两人从小一起长大，在乒乓球的道路上相互陪伴、相互鼓励。这些细节无不诠释着“场上是对手，场下是好友”的朴素道理。

樊振东在训练场与中外运动员之间的互动，展现了乒乓球运动所承载的友谊与活力。无论是外协会选手对他的敬佩，还是他与国家队队友、发小之间的友谊，让外界看到乒乓球不仅是一项竞技运动，更是连接人心、传递善意的桥梁。

将为班底的队伍中，既有上海培养的李天阳，也有韩国乒坛名宿吴尚垠之子吴峻诚。尽管整体实力稍逊，但年轻队员的冲劲仍不容小觑，上海队需稳扎稳打才能确保胜局。同日进行的男团焦点战中，上届冠军山东魏桥与汕头明润的对决，也将成为首日赛事的重头戏。王楚钦、梁靖崑、黄友政、林高远等球星或将悉数登场。

女团方面，上海龙腾将在晚场对阵成都高新若水居。成都队因日本选手张本美和继续缺席，竞争力大幅下降，目前积分垫底，且需在揭幕战中迎战孙颖莎所在的深圳大学，面临一日双赛的体能考验。从纸面实力看，陈熠、孙铭阳领衔的上海龙腾更具优势，有望拿下第二阶段开门红。

首日比赛前瞻：
男队一日双赛，女队盼开门红

上海地产集团首日将迎来一日双赛的考验。揭幕战对阵林诗栋领衔的黄石华新，两队首阶段交手时，上海队凭借三场单打以3比1逆转取胜，其中樊振东与林诗栋的强强对话堪称经典。樊振东在首阶段保持7场单打全胜，他在接受采访时表示，乒超联赛对抗非常强。通过第一阶段的比赛，自己也在感受技术、身体等方面的影响。而世界排名第一的林诗栋虽近期大赛状态略有起伏，但“小石头”曾多

次表示，樊振东是自己成长路上的偶像，此番对决或将再现精彩火花。

从积分形势看，上海地产集团暂列第四，黄石华新高居次席，这场较量将关系到决赛阶段入场券的争夺。根据乒超联赛总决赛晋级规则，前三阶段结束后排名前四的队伍将获得入场券。对于上海男团而言，需要全力以赴打好每一场比赛。

晚场比赛，上海地产集团将迎战中超电缆·福建安井。这支以年轻小

