



上海组合张灵/陈云霞全运卫冕

从低谷走出！下一站，洛杉矶

在昨天进行的全运会赛艇女子双人双桨决赛中，上海队王牌组合张灵、陈云霞卫冕成功，为上海代表团再添一金。谈到下一目标，两人几乎不约而同地说：“洛杉矶。”

两位奥运冠军掷地有声的表态，对中国女子赛艇新周期的核心项目而言，是一个振奋人心的信号。

“我给我们打满分”

清晨，广东国际划船中心赛道风力不小，水面起浪。但这对上海组合出发后就来到领先位置，一路把优势稳住。她们把强势夺冠归因于“从容、专注和默契”，“风大也没关系，大家条件都一样”“起划就把节奏带起来了，从第一个500米起就领先了”“这届不兼项，把全部精力压在一条艇上，心态更平和”……

赛后陈云霞给这场表现打了满分。被问及如何庆祝，她当场举起双臂笑着对一旁的搭档张灵说道：“那就拥抱一下吧，好样的！”



从巴黎的低谷中走来

这对在申城成长、在国家队成名的王牌组合，用这枚金牌为新的周期定了一个新坐标，从巴黎低谷走来的心路，她俩也讲得真切而笃定。

2019年、2022年，她们作为中国女子四人双桨班底两度加冕世锦赛；在东京奥运会上则以6分05秒13夺得该项目金牌并刷新当时世界最好成绩，但此后的巴黎奥运会上，她们在该项目仅列第六。

低谷之后，她们果断换项转战女子双人双桨，重新把自己推回世界强队的行列。张灵回忆巴黎后的重启：“让自己完全放空，看看书、写写字，像刚接触赛艇时那样，把最初的心态找回来。再回到国家队，整个人比以前更主动，像重新找到梦想一样。”陈云霞的总结朴素而坚定：“竞技体育有输有赢，平常心对待。”

换项并非“把人挪到另一条艇”那么简单。双人项目对技术细密度、节奏沟通与抗压能力要求更苛刻。自去年冬训起，国家队在千岛湖集结，教练与保障团队复合配置、训练理念与方法同步升级；在国家队与地方队的协同体系里，这对组合的磨合明显提速。2025赛季，她们先后在瓦雷泽与卢塞恩两站世界杯连夺金牌；在上海淀山湖举行的世锦赛上获得银牌，与冠军艇把差距压缩到一秒之内，这成为后续训练的明确“靶点”。

默契，来自相伴努力

张灵和陈云霞，一静一动，一个内向稳重，一个活泼开朗——这份“互补”在赛场化为默契。



而她们却把“默契”讲得很生活化：训练之外，住宿、吃饭几乎都在一起，“在无形中了解彼此”“搭档五六年了，相互了解，配合更默契。”

两人同在淀山湖与上海水上运动中心成长，也是上海交通大学2017级的同窗。张灵说：“在我困难的时候，她总愿意伸手拉我一把，这块金牌谁也离不开谁。”陈云霞则评价搭档“努力、自律”，彼此“相互离不开”。

这份默契，也托住了她们走出

低谷的过程。

下一站，洛杉矶

如今，她们对“老将”角色也有清醒担当。张灵给年轻人留下一段路径：先让自己变强，机会来了才抓得住，把大目标拆成一个个小台阶，让成就感推动下一步。陈云霞强调：不怕吃苦，最困难的时候顶住压力，相信能突破，台阶就会一步步上去。这些朴实的经验，也是正在成长的中国赛艇

新生代最需要的“现场队课”。

谈到下一站，那句“洛杉矶”几乎没有带有丝毫的犹豫。从上海队到国家队，这个周期对她们都是第二次“出发”。她们已用“世界杯连冠、世锦赛银牌”宣告强势回归；女子双人双桨被视为通往洛杉矶的关键夺金点之一。管理与教练团队强调“早抓训练、复合保障”，地方与国家梯队共振正在形成系统战力。

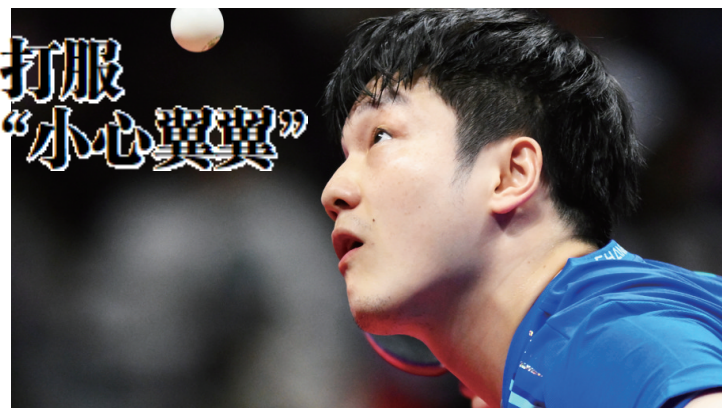
赛后那一下“拥抱”，既是对当下的肯定，也是对再出发的相互打气。

樊振东把对手打服 孙颖莎王楚钦“小心翼翼”

11月10日，第十五届全运会乒乓球比赛进行了成年组单打1/16决赛，奥运冠军樊振东、孙颖莎、王楚钦悉数亮相。

男单方面，卫冕冠军樊振东以4比0战胜周雨。比赛中，樊振东的上手质量和衔接成功率比对手出色。首局比赛，周雨在4比9落后的情况下追到了10平，展现出一定的竞争力。但后面几局，樊振东在发球和前三板方面压制对手，让周雨徒叹：“对手太强了！”

对于多届全运会参赛经历有何不同感受，樊振东表示：“肯定是不一样的。首先，能参加这么多届全运会，对我来说是非常荣耀的事情。另外，我希望自己在不同阶段、不同情况下都能有好的表现，这对我自己也是一个很大的肯定。我希望通过这次比赛找到感觉，最终的发挥和表现能让自己满意。”1/8决赛，樊振东将迎战湖北队的薛飞。



北京队王楚钦以4比1战胜黑龙江队魏世皓。两人同为左手运动员，整场比赛中，王楚钦在前三板的调动比对手更快，虽然魏世皓打出一些搏杀机会，但不足以扭转比赛走势。王楚钦赛后复盘，“首战打得并不轻松，对手竞技水平高，且心态放松，让自己一度不适应对方球路，但自己的赛前困难准备和开局调动做得很出色。”

1/8决赛，王楚钦将迎战香港选手黄镇廷。王楚钦表示，黄镇廷是老对手了，但全运会赛场相遇是全新的体验，自己会全力以赴。

女单方面，河北队的孙颖莎直落4局战胜天津队的刘炜珊。整场比赛，孙颖莎对关键分抠得非常细，士气上一直压着对手。赛后，孙颖莎表示，作为本届全运会的首场比赛，她赛前做了充分的困难准备，而且因为比赛场馆曾举办过两届世界杯，所以自己对场馆的空间感和氛围十分熟悉。

孙颖莎对全运会十分重视，她说：“全运会四年一届，对每位运动员都意义非凡，大家都格外珍惜赛场机会。后续比赛会始终全力以赴，认真对待每一分。”

15个月后重返赛场 陈梦直言“有点紧张”

在11月11日展开的第十五届全运会女单十六分之一决赛中，巴黎奥运会冠军陈梦迎来奥运会后首秀。时隔15个月重返赛场的她，以4比0轻松战胜上海队选手孙铭阳，晋级女单十六强。

陈梦去年夏天在巴黎成为历史上第三位成功卫冕奥运会女单的运动员，此后她淡出赛场，参加综艺节目、亮相米兰时装周……似乎生活将往另一个方向发展。

即便已功成名就，对乒乓球的热爱仍让陈梦选择在本届全运会复出，但这段复出之路充满挑战。“确实挺有挑战的，毕竟大概有九个月没训练了，其间也没有系统的身体训练和专项练习，只是偶尔跑跑步，做些热身活动。”首场比赛过关后，她表示，恢复过程远比想象中难，“恢复是身体的恢复，也是技术的恢复，恢复训练和适应比赛节奏都需要一个过程。”

“第一场比赛肯定会有点紧张，确实太久没参赛了。自己也不知道场上

会是什么状态。只能赛前把能想到的，该准备的都准备好，场上遇到情况再临场应变。”久违赛场的生疏感，让陈梦感到“有些紧张”，“今天场上也做了些细微调整，赛前其实准备了很多。但比赛往往和预想的不完全一样，不管好坏都是比赛的一部分。最主要的是在场上稳住自己，专注于赛场，把比赛赢下来。”

抽签结果为陈梦的晋级之路增添了考验。首场比赛对阵生胶选手，第二轮将迎战长胶对手何卓佳，连续遭遇不同类型的颗粒打法，对技术适应性提出了一定的要求。陈梦保持着淡然的心态：“看完抽签觉得挺有意思，这对我来说是很好的赛场磨练。”

比赛结束后，陈梦与到场球迷的互动，成为赛场上的暖心一幕。“能以这样的形式在赛场和大家见面，也是我一直向往的状态。虽然第一轮赢了，但第二轮我希望自己能有好的发挥、好的表现，再次和大家见面。”