



11月16日,第十五届全运会乒乓球男单决赛落幕,上海队选手樊振东以4比1的比分战胜海南队林诗栋,成功卫冕男单。这天,距离樊振东站上巴黎奥运会最高领奖台已过去469天。这枚沉甸甸的金牌,不仅是他个人职业生涯的第六枚全运会金牌,更让他以6金2银2铜的总成绩,刷新现役乒乓球选手全运金牌纪录,书写新的传奇。  
特派记者 程超 发自澳门

## 不同“樊”响

当樊振东在澳门银河综艺馆举起男单金牌时,掌声里不仅有卫冕成功的喜悦,更有对这位乒坛王者实力的集体致敬。从巴黎奥运会绝境突围实现金满贯荣誉,到澳门全运赛场连克世界前二完成卫冕,樊振东用表现证明,真正的实力从不是昙花一现的爆发,而是跨越赛事、抵御变数的稳定底气。

回顾本届全运会单打征程,樊振东表示:“这次单项的金牌对我而言首先是非常开心的,它是对我极大的肯定。但过程中我同样经历了重重困难,从单打开赛到半决赛、决赛,每一场都在关键时时刻面临挑战。最终能够战胜这些困难、赢下比赛,是值得总结和珍惜的收获。”

樊振东的夺冠,从来不是单一维度的技术碾压,而是技术、心态与经验的立体契合。如今的他,早已摆脱“暴力美学”的单一标签,正手的势大力沉与反手的精准控制形成闭环,近台的快速衔接与远台的周旋能力无缝切换,进攻与防守两端尤为均衡。他的硬实力,足以完美驾驭这套全面的战术体系。尤其是对阵王楚钦、林诗栋

的关键场次,他展现出的极致控制能力,宛如一张密不透风的网将对手牢牢罩住。任凭对手全力搏杀,都难以突破他的防线拿下关键分,这既体现出他对乒乓球“控制与反控制”核心逻辑的深刻理解,更说明当下的樊振东已迈入全新维度。

从实现金满贯到卫冕封神,荣耀背后是常人难以想象的坚持与抉择。这段时间里,无论是退出世界排名体系,还是远赴海外参加联赛,他都展现出独立的思考和敢于走出舒适区的勇气。这条路上没有成熟的样本可供参考,满是未知与挑战。而正是这些超出常人预设的选择,锤炼了他更为强大的内心和应对复杂局面的能力,也让他得以活成自己想要的样子。

樊振东成功卫冕后,外界迫切想要知道“超级全满贯后下一步目标”,他却将关注点拉回现实:“每个人都会思考未来,但目标需要靠每一天的刻苦训练和每一次的困难克服去累积实现。”他透露,当前重心将转向团体赛,“单打比赛结束,但全运会旅程还未终止。我希望与团队一起在团体赛中继续努力,争取帮助团队取得佳绩。”



“

“有时候大家会习惯性把目标定得很大或很远,我认为,不管有多大或多高的目标,都需要每一天、每一次的刻苦训练,去积累经验、去战胜困难,才有可能实现目标……我的全运会征程还没结束,作为自己来说,希望在团体赛里好好表现,帮助团队走得更远。”

## 卫冕之路 “打服”所有人

1/16决赛,樊振东4比0战胜河北队的周雨。1/8决赛,面对湖北队薛飞,樊振东4比1获胜。1/4决赛,对阵浙江队孙正,樊振东4比0横扫。半决赛,在与北京队王楚钦的“巅峰对决”中,樊振东4比2逆转取胜。决赛中,面对海南队的林诗栋,樊振东4比1拿下。

周雨这样评价:“樊振东球的整体质量、厚度,让你很难打穿他。”

王楚钦也说:“东哥确实有独到的东西。”

而一直把樊振东视作偶像的林诗栋则感慨:“能拿到银牌,已来之不易。”

## 胸有激雷而面如平湖

文/程超



当樊振东在16日14时12分拿下全运会男单决赛最后一分,赛场达到了鼎沸。他对着镜头用手指比出“1”和“2”,这是在宣告自己第二次摘得全运会男单冠军。走回场边,他第一时间与教练张洋紧紧拥抱,随后看向台上的球迷挥手致意。作为现场报道的记者,我坐在场边摄影席,深知这份赛场上的激情爆发,早已在无数个平静的赛前时刻埋下了伏笔。

把时间倒回15日的半决赛前。上午11点多,樊振东的身影出现在通道口,教练李程鹏、队友赵子豪、队医黄盟、体能师侯林栋紧随其后,一行五人快步走向训练台。主教练张洋早已在此等候,拆开一盒新球递到他手中。对面球台旁,许昕、周恺等上海队队友也在紧锣密鼓热身,备战晚上的团体赛,清脆的击球声此起彼伏。喧闹中,樊振东走到球台边,双手撑住台沿,微微屈膝活动脚蹠。他的目光没有聚焦在任何一处,像是在放空,又像是在默默梳理战术。不久后,袁励岑赶来与他对战,两人从正手攻球到反手相持,动作按部就班却暗藏力道。这场外界瞩目的半决赛前,上海队每个人都在自己的岗位上如常运转,最终樊振东赢下这场焦点战。结束混采区采访后,他在通道尽头与团队成员逐一击掌,随后消失在众人视野中。

16日13时15分的决赛,樊振东依旧保持着提前两小时到岗的节奏。从休息室出来时,深蓝色训练服衬得他神情愈发沉静,相较于半决赛的淡

蓝色训练服,颜色深了一度,他的专注度似乎也更深一层。8号训练球台旁,张洋和陈志阳两位教练已就位,这一次陪练换成了孙闻,后者不久前在男团小组赛中与樊振东上演过一场精彩对决。樊振东走到球台前,手腕外翻按压台面,紧接着俯下身做了几组俯卧撑,起身后又快速完成深蹲。间隙里,他和孙闻低声交流,不时露出笑容。五分钟准备结束,他捏了捏球板胶面,开始有球练习。半小时高强度训练后,他坐在场边凳子上休息,目光轻轻飘向远方。这场男单决战开始前,他留出片刻放空自己的时间,只是此刻身上已披上上海代表团的领奖服,这是训练场里唯一透露出决赛氛围的细节。

夺冠的荣耀、颁奖台上的荣光、混合采访区的追问、新闻发布会的聚光灯……当这一系列流程悉数结束时,已近下午3点。樊振东没有直接离开,而是按规定完成了赛后兴奋剂检查。结束这一切后,他走出场馆,上车点的围栏外,早已聚集了大批等候他的球迷。此刻的他,没有了赛场上的锋芒,回归到训练时的平和,仿佛刚才那场万众瞩目的决赛,只是他“如常一天”里的寻常一役。

从半决赛前的放空,到决赛时的专注,再到赛后的从容,他用全程的专注,诠释了胸有激雷而面如平湖的真谛。樊振东的“面如平湖”,藏着日复一日的积淀;赛场上的“激雷”,不过是厚积薄发的必然。这样的他,外界怎能不爱?



## 四战全运,六枚金牌勾勒传奇之路

从解放军队到广东队,再到如今的上海队,樊振东四届全运会代表三支队伍出征。身份虽几经更迭,但对胜利的执着渴望与对乒乓球的纯粹热爱,始终未改。“直到记者提问,我才意识到已经连续四次闯进全运会男单决赛。每一届全运会都是职业生涯里不同的节点,都会成为非常珍贵的记忆。”赛后新闻发布会上,樊振东的话语中透露出一丝感慨。

2013年辽宁全运会,16岁的樊振东代表解放军队出战。初出茅庐的他便展露惊人天赋,一举拿下男团、男双两枚金牌,更在男单赛场斩获银牌。尽管未能站上男单最高领奖台,但青涩模样

背后的潜力,已让外界看到他未来的无限可能。四年后的天津全运会,彼时的他已逐渐成长为队内核心,代表解放军队成功斩获男双金牌。该届比赛中,樊振东接连击败马龙、张继科、许昕等一众顶尖高手,创下惊人的11连胜纪录,更以兼项四项目全部站上领奖台的亮眼表现,成为赛场焦点。2021年陕西全运会,受八一体育专业队改革影响,转投广东队的樊振东再度迎来爆发,将男单、男团两枚金牌收入囊中,稳稳奠定中国乒乓球队绝对领军人的地位。如今的第十五届全运会,身披上海队战袍的他成功卫冕男单,用六枚金牌勾勒出专属自己的全运传奇之路。

“能参加四届全运会其实是机缘巧合,还代表三个代表团出战,特别感谢国家的培养,否则不会有今天站在这里的自己。”赛后新闻发布会上,樊振东坦言参赛过程中遇到过不少困难,“不管是伤病困扰还是心态波动,我都经历过起伏,甚至有崩溃、跌入低谷的时刻。特别感谢上海代表团的理理解与各方面的全力支持,让我能以尽量好的状态备战全运会。整个过程中,上海各级领导也做了很多沟通协调工作,所以我非常开心能为上海代表团夺得金牌,和团队一起分享这份荣耀。”懂得感恩,才能走得更远,这是樊振东传递的人生哲学。