

樊振东,胜利没有范本

2025年10月5日,在结束了对阵云达不来梅队的比赛之后,樊振东离开了德国小城萨尔布吕肯,准备启程回国。几天后,他出现在了上海乒乓球队的训练场中,开始了全运会的封闭训练。

樊振东曾说:“去欧洲联赛打球是非常好的个性化备战方式。”备战效果如何?每个人都充满了好奇。

一个月后,全运会乒乓球比赛在澳门开打,无论是男单还是男团比赛,樊振东取得了全胜的战绩,特别是男单夺冠,这让他成为了继马龙之后第二位蝉联全运会乒乓球男单冠军的运动员。



去欧洲,为困惑寻找出口

在樊振东赴欧洲打球之前,记者采访了他,那是他宣布加盟德国萨尔布吕肯乒乓球俱乐部不久。谈到他去巴黎奥运会前的种种压力,巴黎夺冠的不易,去欧洲打球的考量以及备战全运会的决心。那时他就非常肯定地告诉记者,全运会一定会回来的。

“去欧洲打俱乐部比赛其实是一种很好的个性化备战吧。在奥运会后其实就跟刘国梁主席(时任)沟通了,我说我想去欧洲打打联赛,当时他也很支持。上海队的领导,包括教练,也对我表示支持,包括一些实际的帮助。不管缺少了哪一方面,自己最后都是无法有这样的机会达到自己的想

法的。整个过程中所付出的,或者说大家对我的这种包容宽容,其实也让我觉得非常感动的。”

其实,在全运会之前,樊振东已经有一年多的时间淡出乒乓球国际赛事了。巴黎奥运会之后,樊振东经历了不为人知的困扰和压力。“我打完奥运会自己感觉真的很累,是发自内心的那种,我应该好好地考虑,至少让自己保证身心健康,我觉得这是第一位的。但是明明我没参赛,讨论热度完全没有下来,而且从比赛的输赢就变到了你为什么不参赛。会讨论一些你的生活或者是你的朋友、家人。每一次退赛,就会引发一轮新的讨论,还是不太能够去理解,或者说还是很困惑。”

过度的关注加速了樊振东离开

的计划,8月31日,独自去欧洲打球的樊振东迎来德甲首秀,两场单打比赛中均遗憾落败,球队也在联赛首轮遭遇失利。曾在国家队执教过樊振东的乒乓球资深教练吴敬平在个人微博中发文,樊振东德甲首秀失利不是一件坏事。欧洲人打球打得是天赋,打得是一种热爱,打得是一种随心所欲,而中国人打球,打得是一种责任。

在德甲联赛中体会欧洲人打球的快乐,对樊振东来说是一种新的体验。“自己也想看一下、感受一下他们对乒乓球的态度,或者说他们的乒乓球文化,在现阶段也是一个相对比较柔和的方式,让自己能够远离一些不好的东西,能够让自己有一些空间去调整。”

每个运动员都有自己的想象

樊振东对竞技体育有很纯粹的一份喜爱,喜欢看很多项目,算下来可能也是一个快20年的球迷。他觉得竞技体育是不能离开球迷的,球迷能让运动有更多人关注,然后也能让运动员在场上有更加突破自我,或者说更加忘我的发挥。“我觉得球迷在一项运动中是不可或缺的一部分。在一场比赛结束以后,你能带走的除了胜利或失败情绪之外,我觉得更应该有一份感动,我觉得这是超越胜负的。”

樊振东对自己的每一次公开发言都非常的慎重,他说不希望自己的言论引发不必要的联想,产生不必要的歧义,或者给别人带来意外的麻烦,他希望用自己的慎重态度对抗网络中的恶意传播。去欧洲打比赛这个消息发布之后,网络上仍然是很多不同的声音,包括樊振东还会不会代表中国队去参加比赛,然后是国家队的一个损失,还有就是辜负了国家队对我的培养等等。“我不想恶意揣测,但是我觉得首先这些是大家在不了解事情全貌之前,非常武断地去做出的这样一个表达或者说评论。对于中国乒乓球来说,最优秀的或者说最懂球的人都在我们的身边。他们当然会知道怎么样对一名运动员是更好的发展,或者说是更合适的一种方式。也不是说谁脑子一热,单方面就能去做出这种决定。就像我们其实一直都讲的,为国而战其实是我们这个集体最荣耀的事情。我们也一起努力地捍卫了这样一份责任和荣耀。除此之外,我觉得他们肯定也很关心我的心理状态、身心健康。当然,每个人都可以有自己的想法,祝福每一个运动员,都能够按照自己的想象,或者说按照自己最美好的样子去前进吧。”

特约记者 蔡蔡 整理

一身白色运动衣,姿态松弛却难掩锋芒,张继科在舞台灯光下唱响《我爱你中国》,低沉嗓音中承载着奥运冠军的家国情怀。11月29日,2025“张继科杯”全民乒乓球混合团体赛·昆山站在昆山市体育中心体育馆开赛。来自全国100多支队伍的500余名选手齐聚一堂,2000余名现场观众共同见证了这场全民乒乓盛宴。

本报记者 程超



奥运冠军以球为媒,播撒国球热情

从赛场荣耀到全民推广

7月18日,首站“张继科杯”全民乒乓球争霸赛在杭州临安启幕。开幕仪式上,张继科献唱《夜空中最亮的星》,此后唱歌助阵便成了该项赛事开幕式的保留环节。此次昆山站,他特意选择《我爱你中国》,背后藏着对乒乓球事业的新思考。

“唱《夜空中最亮的星》,是希望每个参赛选手都能成为当天最亮的星。”接受本报记者采访时,张继科解释道。在他看来,无论专业运动员还是民间爱好者,只要站上赛场就值得瞩目。而选择《我爱你中国》,则源于对国家培养的感恩,他表示:“我是国家培养的运动员,成绩背后全是国家和球队的支持。现在做赛事、搞培训,都是我该做的事。”

面对网络上“出国执教”的传闻,他明确表示:“这不可能,我只想为国内的乒乓球爱好者和青少年培训贡献力量。”这份坚守,正是他退役后转型的核心方向,从未脱离乒乓球,反而以更多元的身份,开辟了国球推广的新战场。

转型后深耕乒乓普及全链条

从赛场上追求极限的奥运冠军,到每天带队训练十余小时的张指导,



再到奔走筹备赛事的发起人,退役后的张继科身份不断切换,但核心始终围绕乒乓球。他不仅投身青少年专业培训,还积极推动体教结合,助力热爱乒乓球的青少年通过这项运动叩开理想大学的校门;在短视频平台,他推出的入门乒乓球训练课程,内容实用易懂,成了不少业余爱好者的学球指南。

谈及退役后的转型感受,张继科坦言:“最大的不同是能看到学员每天进步,这种成就感特别踏实。”如今他的事业已跳出纯竞技领域,依托个人影响力覆盖全民,从业余爱好者到学生,再到专业运动员,都能在他搭建的平台中受益,而“张继科杯”正是这一理念下诞生的产物。

作为赛事发起人,张继科全程参与筹备,还特意研究了参赛选手构成:“有现役国家队队员、原国手,还有省市队主力和全运会选手,他们对乒乓球的热爱特别打动人。”昆山站100多支队伍的参赛规模远超预期,密集赛程中,选手们的专注与坚持他倍感振奋。“以前在赛场上是为国家争荣誉,现在做赛事是让更多人感受乒乓的快乐,这是另一种责任。”张继科说,举办全民赛事的初心,就是为业余爱好者和专业运动员搭建同场竞技的舞台,以球会友、共同提升。

赛事添新意,点燃全民热情

本次“张继科杯”全民乒乓球混合

团体赛高手云集,参赛选手中既有全国大学生冠军、中学生冠军等年轻力量,也有拥有国家队、省队履历的专业选手。记者在现场看到,刘家良、梁家怡等刚参加完全运会的运动员也现身赛场,与民间爱好者同场比拼。

据了解,为提升赛事趣味性与悬念,本次比赛采用创新混合团体赛制。每支队伍由3-5人组成,且必须包含至少一名女选手,出场顺序为两场男子单打、一场混合双打。积分规则更具巧思——单打获胜计1分,混双获胜计2分;若总积分战至2比2平,则启动“决胜场”,由双方女选手通过三局两胜7分制一决高下。

“混合团体赛的关键在配合,男女选手的战术衔接特别重要。”张继科从专业视角给出建议,“希望选手们不仅能赛出成绩,更能享受团队协作的乐趣。”赛场上,选手们攻防转换间尽显国球魅力,精彩的对拉、巧妙的旋球引得观众阵阵欢呼;赛场边,加油声此起彼伏,成为赛场边最动人的风景。

当下国球“三进”系列活动正在全国范围内如火如荼地进行中,关于推广乒乓球张继科也有着自己的打算。谈及赛事未来规划,他透露:“后续将把‘张继科杯’推向全国更多省市,让各地爱好者就近参与。让这项运动真正融入大家的生活。”