

完美收官，这超“樊”的一年

——全运会后再“西征”，樊振东将连胜进行到底

北京时间12月14日至21日，超级金满贯得主、中国乒乓球队现役选手樊振东，代表萨尔布吕肯俱乐部出战两轮德甲联赛与欧冠八分之一决赛次回合。四盘单打比赛中，他保持全胜战绩。根据时间推断，樊振东大概率将缺席12月26日进行的2025中国乒乓球俱乐部超级联赛总决赛。

本版撰稿 本报记者 程超

一周三战全胜，赛场切换游刃有余

自11月20日结束全运会比赛后，樊振东仅短暂休整便火速重返欧洲赛场。12月的欧洲乒坛寒意袭人，但萨尔布吕肯的主场因樊振东的登场始终热度不减。12月14日，德甲第十轮较量中，樊振东迎战罗马尼亚新秀基里塔，全程牢牢掌控比赛节奏，未给对手任何喘息之机，以干脆利落的表现轻松锁定胜局。

这场胜利不仅为球队稳稳拿下关键一分，更为其密集的欧洲征程打响完美开局。相较于之前征战德甲时偶有的慢热表现，本场比赛樊振东最鲜明的突破在于进入状态的速度显著提升，开局便主动调动自身节奏，提速攻防衔接，这一细节既展现了他对欧洲联赛对抗风格的深度适配，更印证了其快速调整状态的顶尖竞技素养。

五天后的欧冠八分之一决赛次回合赛场，樊振东迎来职业生涯欧冠首秀。面对波兰选手霍多尔斯基，他展现出降维打击般的统治力。首局便轰出11比1的悬殊比分，发球衔接爆冲进攻精准高效，全程压制对手节奏，最终以11比

5、11比5的比分横扫对手，整场比赛仅耗时15分钟。

这场焦点战的热度早已超出赛事本身。为响应球迷激增的观赛热情，萨尔布吕肯俱乐部特意将比赛场地从原本仅能容纳600人的场馆，迁移至可容纳2800名观众的德国萨尔州大厅，即便容量大幅提升，门票开票后仍迅速售罄。颇具缘分的是，这座场馆正是樊振东2016年首夺男单世界杯的“福地”，此番故地征战更添传奇色彩。

拿下欧冠首胜后，樊振东做出原皇马球星C罗标志性的“Siu”庆祝动作，瞬间点燃全场气氛。现场德国球迷用标准中文齐呼“We will we will 樊振东”，看台上的中国球迷则自发唱响粤语经典《真的爱你》，歌声与欢呼交织回荡，在寒冬的赛场传递着跨越国界的体育共鸣与温暖。

12月21日，德甲第11轮焦点战，萨尔布吕肯迎来2025年主场收官战，对手是联赛领头羊杜塞尔多夫。这场强强对话吸引了超过3500名球迷奔赴现场，德国传奇球星波尔也专程到场，一边为樊振东喝彩，一边担任现场解说，让赛场氛围提前拉满。比赛进程跌宕起伏，樊振东率先登场，直落三局横扫对手豪格，为球队拿下关键第一分。随后第二、第三场单打，队友弗朗西斯卡与迈斯纳均以2比3惜

败于卡纳克与安东·卡尔伯格，球队陷入1比2的被动局面。关键时刻，樊振东在第四场单打迎战卡纳克，以3比1稳稳拿下胜局，为球队保留了决胜双打的翻盘希望。

决胜盘双打较量中，弗朗西斯卡/迈斯纳组合不负众望，以3比1击败安东·卡尔伯格/李永胤组合，最终帮助萨尔布吕肯主场3比2力克杜塞尔多夫。此役樊振东独得2分，成为球队逆转的核心功臣。赛后，主场球迷全场高喊“樊振东”，他与队友携手向全场四个方向的球迷鞠躬致谢。萨尔布吕肯俱乐部官方也发文盛赞：“完美的年终收官！满怀动力，迎接全新的2026年！”

一周内三场高强度赛事，四盘单打全胜，樊振东的表现无懈可击。从全运会后火速切换赛场节奏，到克服在德甲慢热，快速适配欧洲联赛对抗强度，他的变化清晰而深刻。其竞技状态始终保持在巅峰水准，无论是欧冠首秀的横扫，还是联赛中的力挽狂澜，都展现出超级金满贯得主的稳定性与爆发力。这种“来之能战，战之必胜”的硬实力，既源于他极致的自律，更离不开对自我的持续突破。

胶皮“微调”主动适应

在保持全胜战绩的同时，樊振东在比赛器材上的微调也引起了外界的关注。樊振东之前长期采用正手红双喜黑色狂飙蓝海绵、反手蝴蝶D09C的经典配置，这一组合曾陪伴他斩获无数荣誉。而在近期的欧洲赛场，樊振东使用的胶皮配置是正手D09C、反手狂飙蓝海绵。看似细微的器械变化，恰是樊振东主动适应变化，追求极致竞技状态的缩影，正如乒坛流传的共识：在顶尖竞技的赛道上，永恒不变的唯有变化本身。

此次调整后，樊振东的胶皮配置呈现出“正手提速、反手提质”的特点。“D09C作为外国胶皮，相比传统中国海绵出球速度更快，更适合反手技术的连贯性发挥；而蓝海绵则以‘吃球深、粘性强’著称，能制造更强旋转，让回球更具质量，只是速度相对平缓。”一位同样使用该配置的专业球员解释道。

这种调整并非盲目尝试，而是基于赛场环境与自身技术风格的适配。欧洲赛场的球台普遍更滑，球速更快，与国内赛事的场地特性存在明显差异。樊振东的胶皮调整，正是为了应对这种差异，正手选择更侧重速度的配置以契合欧洲赛场的快节奏对抗，反手则保留兼具旋转与力量的胶皮特质，贴合他反手强、正手快的技术风格。“反手更转一些，正手更快一些，这种配置调整是顺着他的技术特点来的，能让优势更突出。”业内人士分析道。

乒坛传奇波尔在谈及樊振东的调整时表示，乒乓球运动中器材选择并无绝对标准，“红黑颜色差异其实不大，更多是习惯问题”，但核心在于找到适合自身的配置。他同时强调正手对于专业运动员的重要性，而樊振东的胶皮调整恰好强化了正手速度优势，既遵循了竞技规律，又保留了个人技术特色。这种顺势而为的调整，并非对过往的否定，而是在保持核心优势基础上的优化升级。

樊振东的胶皮更换本质上是一场主动求变的自我提升。正如业内人士所言，海绵本身并无好坏之分，核心在于“习惯与适配”，而樊振东的可贵之处，在于不固守过往成功经验，敢于根据赛场环境变化主动调整。这种对变化的敏锐感知与积极应对，让他在密集赛事中能始终保持良好状态。



留洋亦是修行，掌控自己的人生

作为超级金满贯得主，樊振东在德国赛场的稳定发挥，恰恰证明了他远赴欧洲的选择绝非逃离竞争。樊振东所效力的萨尔布吕肯俱乐部稳居德甲前列，而他四战全胜的表现，正是球队稳居积分榜上游的核心支柱。这份亮眼成绩单，与他之前在国内乒超

联赛创下的13连胜、全运会赛场10连胜的统治力一脉相承。比起连胜的荣耀，更显珍贵的是他此刻对比赛与生活的双重掌控感，从自己驱车奔赴训练馆，到圣诞节与好友波尔温馨相聚，樊振东正在亲身践行他曾对公众的寄语：“祝大家各自拥有美好的人生。”

樊振东格外珍视在德国小镇的宁静时光，根源在于他曾经深受外界侵扰。樊振

东多次坦言，自己曾长期被非理性饭圈文化裹挟：机场拥堵、训练基地门口的蹲守拍照、不分场合的跟踪尾随，更发生过陌生人通过不法手段获取房卡闯入他房间的极端事件，这些经历给这位顶尖运动员留下了深刻的心理阴影。无孔不入的打扰让他一度倍感疲惫，甚至影响到正常的训练与生活节奏。与此形成鲜明对比的，是他在德国小镇的生活图景。那里没有将他奉为流量偶像的疯狂追捧，只有惺惺相惜的队友、保持专业边界感的球迷，以及纯粹的竞技氛围。训练之余，他可以自主安排行程，不必担心私人空间被肆意侵占；赛场之上，观众的欢呼聚焦于他的球技与表现，而非无关的八卦与窥探。这种冷与热的强烈反差，清晰地解释了为何德国小镇的生活对他具有如此强烈的治愈力。

值得强调的是，樊振东的“做自己”，绝非任性而为的躺平，而是一位成熟运动员在登顶职业巅峰后，对个人生涯主体性的勇敢重拾。他的每一步选择都经过深思熟虑，且始终

获得体系的坚实支持。赴德打球后，樊振东曾多次公开感谢国家队与上海队的领导、教练愿意站在他的角度思考问题，给予了充分的理解与帮助。

此前，他退出世界排名、加盟德甲的一系列决定，曾引发外界的不解甚至武断揣测。对此，樊振东的回应清醒而坚定：“最懂球的专业人士就在我身边，并且支持我，外界的猜测往往并不了解全貌。”职业运动员的生涯并非永无止境的冲刺，适当的调整、休息与重新充电的间隔期必不可少，否则何谈长久的竞技生命力。

如今在德国，樊振东并未放松对自己的要求。高水平的训练与密集的赛事让他始终维持着巅峰竞技状态，但与此同时，他通过自己开车通勤、自主规划日常行程、沉浸于纯粹的乒乓社群文化，重新找回了对个人生活最基本的掌控感。这种掌控感，既是抵御外部过度侵扰的心理基石，也是他延续运动生命、积蓄未来能量的内在燃料。

退出世界排名一年来，樊振东在全运会和德甲赛场依然“高光”，德国乒乓球退役名将波尔公开表示：“樊振东是史上最全面的球员。”

