



对2010年出生的周冠宏而言,刚刚过去的7月,是一场层层递进的竞技淬炼。短短一个月里,他从曼谷亚青赛实现U15到U19男单跨级连冠,到长沙全锦赛搭档于海洋将马龙、许昕拖入五局决胜,再到首次亮相乒超联赛,完成了从青年梯队新锐向成年赛场新人的跨越式成长。

近期,本报记者与这位上海培养的中国乒乓队新锐展开深度对话。赛场之上,他在胜负间拆解心态、打磨技术、直面差距;赛场之外,他以汉密尔顿、C罗等体坛名将作为精神标杆,走出属于新生代球员的成长路径。

本版撰稿 本报记者 程超

独家
专访

16岁国乒新生代大展宏图

初登乒超攒经验 历练中明确补强方向

随着2026年乒超联赛常规赛收官,上海地产集团成功锁定总决赛席位,首次征战乒超的周冠宏,完成了联赛初体验。作为队内唯一的U19选手,单、双打合计登场十余场,直面高强度对抗。

本届乒超启用15分8胜的全新赛制,让习惯循序渐进进入状态的周冠宏倍感挑战,“我本身进入状态偏慢,这个赛制总让我感觉手感刚上来,比赛就结束了。”他坦然剖析自身问题,直言快速开局调动能力,是自己接下重点打磨的课题。

“这次比赛我主要打第一盘男双,和袁励岑搭档时,他作为大队员会带着我打,压力小很多;到了单打赛场,就需要我独自面对,学会在比赛中随时调整状态特别重要。”他格外珍惜参赛机会,“很感谢上海队领导、张洋指导给我打联赛的机会,老大哥们也会给我分享比赛经验。”

目前上海地产集团已锁定乒超总决赛资格,展望年底赛事,周冠宏表示:“希望能为队伍多拿分,双打方面我要加强前三板质量,也希望通过双打的锻炼,带动单打能力提升。”

全锦赛鏖战传奇前辈 五局对决看清成长差距

周冠宏在乒超的历练,源于全国乒乓球锦标赛的积淀。长沙全锦赛,周冠宏代表上海队出战男双与混双。男双1/8决赛,他与搭档于海洋联手,和最终夺冠的马龙/许昕鏖战五局,两位16岁少年的敢打敢拼,让不少球迷记住了他们的名字。

“打到第五局,我和队友都太想赢了,心态一波动,出手就犹豫,不敢主动加质量,很多机会球没能坚定上手。”复盘这场焦点战,周冠宏十分坦诚。马龙、许昕比周冠宏年长近20岁,是他儿时看电视上追看的球员。能在正式比赛中和“龙蟒组合”交手,是他赛前没有想到的。“赛前训练会留意两位老大哥,看他们衔接特别流畅,那时候心里确实挺紧张。”忐忑与期待交织,但站上球台,两名少年还是全力冲击,一路缠斗至决胜局。

周冠宏与于海洋的搭档带着奇妙缘分——两人同为2010年2月21日出生。“2021年集训时



看到资料里我们同年同月同日生,当时就觉得特别有缘。我偏内向,他更外向,场上一个眼神就能懂彼此的想法。”二人是双打挚友,也是单打赛道互相追赶的对手,在双向促进中共同成长。

男双决赛当天,周冠宏作为上海队的后援团一边为“龙蟒组合”加油,一边近距离学习两位奥运冠军的大赛处理方式。被问及观赛时会不会想起自己的五局苦战,周冠宏点头:“坐在台下看决赛,难免会联想到我们那场球。其实我们当时有机会,只是关键分的心态把控、临场调整的经验差得太多。他们不管领先和落后,节奏永远不乱,那种沉稳的气场,是我接下来最需要修炼的。”

亚青赛跨级登顶 团体遗憾淬炼心态

7月所有赛场历练的起点,是月初在泰国曼谷收官的2026年亚洲青少年乒乓球锦标赛。这是周冠宏7月征程的首场硬仗,也是他心态蜕变的关键一战。早在2025年亚青赛,周冠宏便包揽U15组男团、男单双冠。而升级U19组别后,赛场对抗全面升级,对年仅16岁的他而言,是挑战,更是历练。

本次亚青赛的征程,是一场遗憾与逆袭并存的成长之旅。男团决赛中,中国队憾负日本队错失冠军,身为第三单打的周冠宏,在大比分1比1的关键战局中登场,紧绷的心态让他发挥失常,最终未能助力队伍取胜,团体摘银的遗憾,成为他本次赛事最深刻的历练。

也正是这份遗憾,彻底唤醒了他的斗志,成为单打赛场逆袭夺冠的动力。“团体赛输给日本队后,我就给自己定了死目标:单打绝对不能再输给外国选手。”完成心态蜕变的周冠宏,在男单赛场焕然一新。半决赛中,他零封日本选手中野琉瑠,守住外战线;决赛与队友李和宸鏖战六局,成功拿下U19男单冠军。

回望本次亚青赛夺冠之路,周冠宏认为,决胜关键在于心态与信心的双重提升。“这次能夺冠,核心是决心和自信心顶上去,出手更加坚定,赛前的录像分析、战术布置也做得更细致。”与此同时,他捕捉自身技术短板,“我主打反手体系,相持环节能够占据优势,但很难一板终结得分,关键分的终结能力不足,需要补强正手技术。”

赛场拼搏之外,16岁的少年也有着贴合同龄人的生活化成长细节。今年6月,在母亲的建议下,他完成了牙齿矫正。“刚箍牙那两天吃饭会疼,最开始不是我主动想做,我妈觉得牙齿需要调整,就带我去整了。”他笑着坦言,生活中的小事大多听从父母安排,但关于乒乓球的训练规划、职业发展,自己始终有着清晰且坚定的主见。

沪上逐梦自律成长 学会沉淀本心屏蔽杂音

一个月三场硬仗,层层进阶的蜕变,绝非偶然。这份快速成长的背后,是周冠宏多年来的刻苦训练,以及上海体教融合体系的悉心培育。

2010年,周冠宏出生于安徽马鞍山,儿时体弱多病,而父亲热爱乒乓球,他便在家人的引导下拿起球拍,初衷只是强身健体,彼时的他从未想过,自己会一步步走上职业乒乓道路。

他的乒乓启蒙师从安徽省队退役的表叔,8岁便进入中国乒乓球学院少年班,先后跟随杜鹏、阎森等教练深耕训练。依托上海市体育局“一二三线贯通”的体教融合政策,他在上海市竞技体育训练管理中心与上海体育大学中国乒

乓球学院联合培养下,成绩稳步攀升:2024年成功入选国青队,2026年顺利升入国家队。

从懵懂学球的少年,到国乒新锐,周冠宏最大的成长是自律意识的觉醒。“小时候训练,没有教练盯着就容易松懈、偷懒;现在不管有没有教练在场,我都会保持一致的训练节奏和投入度,对自己的要求绝不会放松。”

随着成绩稳步提升,越来越多媒体和球迷开始关注周冠宏。外界的关注难免带来心态波动,他正在学习自我调节,“心里肯定会有起伏,但一定要稳住,不能被外界干扰。有人夸不能飘,有人批评也不能被打击,最好的办法就是专注自己的训练。”他偶尔会刷到网友评论,但会刻意控制浏览时长,主动屏蔽无关杂音。

跨界汲取竞技力量 汉密尔顿、C罗都是榜样

褪去赛场的紧绷与凌厉,周冠宏和大多数同龄少年一样,有着鲜活兴趣爱好,足球与F1是他缓解压力的方式。

F1赛场的汉密尔顿,让他读懂了坚守的意义。“F1赛事对车手的体力、心态、专注力都是极致的双重考验,汉密尔顿年过四十依旧坚守赛道,不久前英国站拿下季军的表现,深深打动了我。”周冠宏表示,多线密集参赛难免疲惫,但汉密尔顿数十年如一日的热爱与坚守,时刻激励着自己迎难而上。

足球领域里,C罗和姆巴佩的不同特质,恰好对应着他想要补足的赛场品质。“我喜欢C罗极致的自律,不管身处什么逆境,他都愿意站出来扛起责任,逆境里从不认输,这份担当是我学习的。”而姆巴佩的特质同样值得他学习,“姆巴佩场上冲击力很强,面对外界质疑很少争辩,只是埋头做好自己的事,这也值得我借鉴。”某种程度上看,偶像就像一面镜子,照出了周冠宏想要成为的样子。

全锦赛收官之夜恰逢世界杯决赛,结束比赛任务的周冠宏选择用看球来放松,在不同体育项目的拼搏姿态中,汲取前行的力量。在他看来,不同的体育项目,内核是相通的,“想要站上顶峰,都离不开日复一日的坚持和逆境里的韧劲。”

走完7月三场成年赛场的试炼,周冠宏即将出征瑞典青少年大满贯,继续在国际赛场打磨技术。16岁的他手握亚青赛跨级连冠的荣誉,却从未停下复盘自省的脚步。内敛温和的少年,正在成年赛场的淬炼中一步步填补差距,奔赴更高的竞技舞台。属于国乒新生代小将周冠宏的成长之路,才刚刚启程。

