2026年11月18日 星期三
本版编辑 李小晨
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报

34岁老将方博复出，问鼎WTT男单冠军

只要热爱，永远都是当打之年

特约记者 蔡蔡



11月15日，WTT常规挑战赛伊斯坦布尔站男单决赛落下帷幕，代表哈萨克斯坦出战的方博以4比1击败姜东硕，拿下复出后的首个国际赛事男单冠军。从今年6月初复出首秀，到站上伊斯坦布尔的最高领奖台，他只用了五个月时间。这座冠军，也是方博自2013年奥地利公开赛之后，时隔13年再度捧起国际赛事男单奖杯。



2002年，辽宁，一个名叫方博的十岁男孩，迎来了乒乓路上第一次沉重的挫折。手握连续两届省少儿大赛单打冠军、全国“创新杯”单打冠军的亮眼成绩单，本该顺理成章踏入辽宁省队，他却意外落选。熟悉国乒历史的球迷都会感慨，辽宁乒乓似乎总与天才擦肩而过——马琳、马龙当年同样没有被省队留下。无缘省队的方博只能背井离乡，南下山东，进入鲁能俱乐部，开启异乡逐球之路。

天赋耀眼，却被命运捶打

天赋耀眼的方博早早在青年赛场绽放光芒。2006年他进入国家二队，2009年升入国家一队，随即在第七届世青赛一战封神，包揽男团、男单、男双、混双四枚金牌，成为史上第一位世青赛独揽四金的男选手。年少成名的光环，也让年轻的方博陷入浮躁。2010年至2012年，他的赛场状态持续低迷。多年后方博坦言，那时自己心思涣散，没有珍惜机会，面对主管教练肖战的批评，内心满是逆反，缺少沟通，不肯低头。

命运的重击接踵而至。2013年，方博的右手遭遇伤病，长达一年半难以系统训练。正值上升期的运动员，长时间停训近乎致命。起初他不以为意，依靠封闭针坚持出战联赛、备战全运会。和樊振东的那场对决，成了压垮他的最后一根稻草。赛后返程车上，方博难掩情绪而落泪，不是惋惜输球，而是恐惧伤病毁掉自己的职业生涯。后续比赛前，他尝试打麻药上场，可手腕肿胀到握不住球拍，彼时的他甚至萌生退役的念头。

漫长求医、反复会诊之后，治疗方案终于敲定。大半年的煎熬与挣扎，让方博彻底读懂了珍惜。2014年联赛前夕，他给肖战发去短信，恳切希望教练严格要求自己，他还有心气去拼。这条短信打动了肖战，教练看见了这个少年脱胎换骨的转变。醒悟之后，只剩埋头苦练：反手薄弱就加练多球、全台相持；发球单调就反复打磨新套路。队友闫安回忆，方博常常等到所有人休息后，还在床上加练体能，默默咬牙追赶。

输给马龙，却是人生高光

蛰伏过后，机会如期而至。2015世界杯团体赛前，方博冲击最后一个参赛名额，张继科一句“赌命我押你赢”，是前辈给他的信任。他成功突围，拿下世界冠军，终于可以卸下背负多年的“世青赛四冠王”标签。同年苏州世乒赛，方博迎来生涯高光，接连力克张继科、许昕，一路闯进决赛，和巅峰马龙展开较量，最终2比4惜败而收获银牌。这块银牌在他心中分量极重，他说自己不再是被人轻视的对象，收获了期待已久的尊重。年底，新球改革到来，擅长主动发力的他反而快速适应，还调侃，若非新球，自己或许早已选择退役。

2016年，方博再度拿下世乒赛团体冠军，可里约奥运会的大门依旧对他紧闭。马龙、张继科、许昕稳居主力，樊振东快速崛起，P卡名额最终归属小胖。奥运前夕，一场直播意外让方博出圈，“国乒网红”的标签不请自来。喧嚣之下，他依旧清楚自己的身份，心底的目标，始终没有离开乒乓球赛场。

国乒一队有残酷的成长法则：入队三年没能站稳主力位置，想要突围便难如登天。2017杜塞尔多夫世乒赛，是方博冲击单打主力最后的机会。直通赛前，他写下宣言：从零开始，血战到底。巨大的心理枷锁困住了他，直通赛节节败退，正手优势全无，反手短板被无限放大，最终只拿到混双名额，止步半决赛。同年旧伤复发，他接连休赛。2018年，他输给少年林昀儒，乒超赛场又因不满判罚踢翻毛巾箱，受到处罚，不甘与无奈都藏在那一次失控里。

他也留下过耀眼的尾声。2019乒超决赛，方博助力天津队登顶，独取关键一分，赢球后倒地庆祝，却无人上前拥抱。2021年，乒超落幕，方博宣布退役，告别16年国家队生涯，“92一代”的一段故事就此落幕。

享受乒乓人生下半场

令人意外的是，五年之后，方博选择重返赛场。2026年4月20日，他官宣注册为哈萨克斯坦选手，重回WTT职业序列，同时明确自己不会参加奥运会、世乒赛、世界杯三大赛。在采访中方博坦言，这次复出是一场为期两到三年的长线尝试，不求急功近利，目标是稳步提升积分，争取打卡各级别的WTT赛事。这套全新的赛事体系在他退役之后才成型，陌生感与新鲜感并存，也成为驱动他重新拿起球拍的动力。

伊斯坦布尔一站，足以印证这位老将的底蕴。远离高强度国际赛场多年，体能、打法都已经和当下乒坛节奏存在差距，但丰富的比赛阅读能力、临场调整思路和顽强的意志力，依旧是他最锋利的武器。这份在逆境中解题、拼到底的特质，也给年轻选手提供了参照。夺冠之后，方博的世界排名一口气上升94位，来到第66名。

按照原本的备战规划，方博安排了连续五站WTT赛事，赛前甚至为了坚持比赛打了两针封闭。伊斯坦布尔一战虽然如愿夺冠，但封闭效果有限，伤势并未得到缓解。马斯喀特站资格赛，他3比1战胜土耳其选手伊根勒，可打完首战之后，身体发出强烈预警，如果继续硬扛，伤病存在进一步恶化的风险。权衡之下，方博选择止损退赛。他说，暂时停下脚步回国治疗，是为了长久的征程。

34岁再战职业赛场，方博早已不是当年那个渴望抓住每一次直通机会、困在主力门槛前的少年。他见过顶峰，尝过遗憾，也经历过退役之后截然不同的生活。这场复出，无关三大赛的金牌，只为继续享受乒乓球、追逐自己定下的目标。冠军是惊喜，伤病是考验，走走停停，有赢有停，这是属于方博下半场的乒乓人生。

离开主流序列的人，凭什么笑到最后？

本报记者 程超

34岁，身披哈萨克斯坦战袍，从资格赛打起，自费参赛，胸口打着封闭，最终在WTT伊斯坦布尔站拿下男单冠军。几个要素叠在一起，自带魔幻现实主义的味道。方博赛后写下：“我不是人中龙凤，但绝非等闲之辈。”这句话的分寸，耐人寻味。它既是一个老将对自己的清醒定位，也是对当下竞技体育人才逻辑的一次温和叩问。一个离开主流序列五年的人，凭什么还能笑到最后？这笔算不平的账，又照见了什么？

底子还在，心气没死

颁奖仪式上方博眯着眼笑，镜头扫过，他脸上的褶子比奖杯上的反光还密。可如果你把这当成一个海外兵团的俗套故事，就太小看那句“我不是人中龙凤，但绝非等闲之辈”的分寸感了。

这话说得体面，也说得心酸。体面在于，方博承认自己不在世界最顶尖那一梯队；心酸在于，他偏要证明自己绝不平庸。2013年奥地利公开赛，21岁的方博拿下巡回赛男单冠军，彼时他是被寄予厚望的新星，和闫安、周雨那批人一起，被视作国乒男队的未来拼图。然后呢？伤病起伏，状态波动，队内竞争像一台永不停歇的绞肉机，他慢慢从主力序列里消失了。



一个离开主流序列五年的老将，凭什么还能笑到最后？答案朴素得近乎残酷：底子还在，心气没死。别轻易低估一个离开主流序列的人。主流序列有主流的活法，边缘有边缘的活法。方博把边缘活成了另一种样本：没有队医就自己当队医，没有后勤就自己当后勤，排名清零就从资格赛第一轮打起。他赢下的不只是一个WTT常规挑战赛的冠军，他赢下的是对自己那句“绝非等闲之辈”的兑现权。

国乒选拔逻辑值得复盘

但底子是要付出代价的。出发去伊斯坦布尔之前，方博在胸口打了一针封闭。再往前数，刚复出打欧洲系列赛时，第一站就打了封闭，效果不太好；第二站拿了冠军，可伤势相对严重。到了马斯喀特球星挑战赛，男单资格赛首轮赢球后，身体彻底撑不住了，只能退赛回国治疗。

他自己说得平静：“再坚持容易出现伤情加重的问题。”可这话背后的账本，只有他自己清楚。没有队医、没有后勤保障组，胶皮自己买，酒店自己订，一站欧洲赛事机票酒店加杂项开销大约15万人民币，远超首轮出局拿到的奖金。世界排名清零，得从资格赛一场场打起。伊斯坦布尔的冠军奖金，跟他复出以来的投入相比，几乎可以忽略不计。

所以这不是一个宝刀未老的爽文叙事。这是一笔算不平的经济账，一场用身体做抵押的赌局。方博图什么？图那句“继续努力”发在社交媒体上时，底下有人评论“这才是打乒乓球的样儿”？图世界排名从第160位蹿到第66位，上升94位时那点实实在在的积分？都图，但最图的，恐怕还是重新站上国际赛场时，那种我还能赢、我还想赢的确认感。在直播间里聊一百遍当年勇，不如真刀真枪赢一场球。这种确认感，对一个被主流序列甩出去的人来说，比奖金贵多了。

更值得思考的是，同一站赛事里国乒年轻选手悉数止步，这位“走出去”的34岁老将却笑到最后。两相对照，方博的冠军成了一面镜子，照出的是国乒培养、选拔逻辑里那些值得复盘的地方。年轻选手输球，原因可以列一箩筐：经验不足、心态不稳、对手陌生。可方博也陌生，他离开国际赛场那么久，世界排名清零，照样从资格赛杀出来夺冠。区别在哪？在于老将把每一场球都当最后一场打，而年轻人可能觉得机会还多。竞技体育金字塔顶端的席位稀缺，绝大多数运动员终究只是塔基的基石，但基石和基石之间，也有人把自己磨成了能反光的那个面。

当然得清楚看到，伊斯坦布尔站缺了现世界排名前十的选手，方博若跟更高水平对手交锋，差距依然存在。他当下最大的困难是体能和精力的维持，34岁的身体打完一站欧洲赛事，恢复周期比二十出头时长得多。可这个冠军至少给他攒下了心理筹码，让他后续参赛时底气更足。

更重要的是，他给所有处在主流序列边缘的运动员打了个样：不在此处争，不代表不能在他处胜。加入外协会不是向命运认输，而是换一条赛道，继续证明自己依然能赢和想赢。方博赛后写的那句话，分寸耐人寻味。“我不是人中龙凤，但绝非等闲之辈”，这话要是二十岁的人说，是轻狂；三十四岁的人说，是自知。知道自己几斤几两，也知道自己那几斤几两里，有哪一块是别人拿不走的。