

对话方博——

以己为尺，勇撞极限

WTT伊斯坦布尔站男单决赛，方博4比1击败韩国选手姜东秀，时隔13年再度拿下国际赛事男单冠军。距离他6月初复出首秀，仅仅过去五个月。夺冠之后，他短暂出战马斯喀特站资格赛，便因身体原因退赛。可属于他的热度没有就此降温，个人直播、队友连线、媒体采访邀约接连不断。接受《东方体育日报》采访时，上一场专访才刚刚收尾，他比原定采访时间晚到了20分钟。屏幕另一端，方博语气平和，慢慢复盘起这段充满未知的复出旅程。

本版撰稿 本报记者 程超



我身上的潜能没有完全释放

谈及赛后那句“我虽不是人中龙凤，但我绝非等闲之辈”，方博这样解释：“这句话更多是我当时心境的写照。那段时间，很多人并不看好我，甚至看轻我。最后我赢下了比赛，这个冠军的级别不算顶尖，但在当下这个节点，它对我而言，是一次自我证明。”

从国家队主力，到退役淡出赛场，再到自费踏上复出之路，方博走的是一条无人可参照的路。他特意澄清，自己并非更改国籍，只是转会籍：“算是机缘巧合，再加上WTT的相关规则，我才有重新站上国际赛场的参赛资格。”回望当年在队内的时光，国乒一线的竞争残酷得超出想象，“排在我前面的几位，拿下了四圈大满贯、三个大满贯、一个双圈大满贯，把我职业生涯最好的一段黄金周期全部占满了。”

他心里清楚，哪怕在2015年赢了马龙、登顶世乒赛（注：2015年世乒赛，方博先后淘汰许昕、张继科，闯入决赛，最终以2比4不敌马龙，获得亚军），自己也很难撼动几位顶尖主力的位置，“我只打过一次世乒赛单打，身上蕴藏的潜能，始终没能完全释放出来。”

复出路上，现实的重担同样沉甸甸。聊到经济压力，方博没有回避：“基本就是打一仗，亏一仗。”参赛团队、体能教练、出行报名，所有开销全部自掏腰包，所幸还有自己创办的公司作为支撑。“如果能打出理想成绩，商业价值才会随之提升，一切最终还是要看赛场发挥。”他没有给自己定下硬性成绩指标，“因为我也不知道自己的极限在哪里，我只是想去撞一撞这个极限。”在他看来，对手、技术、年龄都已经和从前不一样，但对胜利的执念从未褪色：“现在比以前更懂得珍惜，能打一场，就少一场。”

至于会不会持续亏损、能不能维持热度、有没有机会重回巅峰，这些问题，方博早已想通透。“如果最后什么成绩都打不出来，那就从头再来。”

这场对话，不止于复盘个人的复出故事。站在局内又跳出赛场，方博以亲历者的视角，看待当下国乒男单正在遭遇的挑战。

东方体育日报：本站比赛你更换了正手胶皮改用套胶，做出这个调整有哪些考量？

方博：算是一次主动尝试。到我现在这个年纪，力量、速度都比不上巅峰时期，我需要借助器材，补上自身下滑的短板。换上套胶之后，整体的提升还是挺明显的。现在的套胶弹性更好，早些年打球大家更看重旋转，但放到如今的国际乒坛，力量与速度依旧是核心，这个选择，也更适配我现阶段的打法。

东方体育日报：这次夺冠在网上引发大量讨论，很多人借此去审视国乒新生代男单的困境。作为过来人，你怎么看待他们正在经历的成长阵痛？

方博：客观来讲，现在国乒整体的竞争力，和巅峰时期存在差距。队内的竞争氛围、选拔机制，还有日常队内对抗的强度，我觉得都不如从前。再加上外协选手整体水平快速上涨，输球自然变得更频繁。现在国外选手和国乒队员交手，心态上不再有畏惧。他们看到前人赢过中国队，就相信自己同样拥有机会。不管是场上气场，还是技战术比拼，顶尖外协选手面对国乒，早已没有往日那种忌惮。

东方体育日报：外协整体崛起是大背景，如果从内部来看，你觉得这批年轻队员欠缺的是什么？是赛场里的狠劲、不服输的韧劲，还是别的特质？

方博：这些特质，他们多多少少都有所欠缺。不用和国乒老一辈比，单单和张本智和、松岛辉空这些外协新生代对比，在对胜利的渴望、骨子里那股拼到底的劲头上面，确实存在差距。这种差距，是长年累月慢慢拉开的。我建议他们建立更强的集体荣誉感，不能坦然接受失利，不要把输球当成一件平常事，沉下心读懂、传承国乒一直以来的精神底色。

东方体育日报：时隔13年再夺国际男单冠军，你的身份、处境和当年早已天差地别。回头看这次夺冠，哪些感受变了，又有什么始终没变？

方博：变的是交手的对手、整套技术体系，还有我的年龄；不变的是我想要赢球的渴望，这种心情和当年一模一样，甚至比从前夺冠的时候更加激动。

东方体育日报：你的经历和代表中国澳门参赛的朱雨玲有不少相似之处，你们是同一批队员，都走过艰难的复出路，她的经历会给你带来启发吗？

方博：更多是精神层面给了我很大鼓舞。此前她参赛的时候我就说过，她是我的榜样，真的特别让人敬佩。身体遭遇那么大的波折，还能咬牙坚持，重新站上国际赛场，打到现在的排名，拿下高级别赛事冠军，非常了不起，我从她身上汲取了很多力量。

东方体育日报：夺冠之后，球迷、媒体、圈内同行的关注蜂拥而至，和当年你在国家队时面对的舆论环境完全不同。你怎么看待这份热度，它带给你的是压力，还是动力？

方博：我并不觉得这是压力。以前在国家队，想要收获广泛关注，只有拿下三大赛冠军才可以。对现在的我而言，这个级别的冠军，带给大家更多是一种励志的感受，让大家看见，退役多年依然有重返赛场的可能。大家关注的重心，早就不再仅仅局限于输赢和成绩。

东方体育日报：不少人说，你一直是男乒圈里第一个敢吃螃蟹的人，早年率先试水直播，退役之后投身带货电商，如今这条赛道早已成为红海，你又选择重回赛场。这份不断尝试的选择，根植于你什么样的性格？

方博：可以这么说。我本身愿意往前探索，想到方向就敢落地去试。这既是我的优点，也是缺点。好处是可以解锁更多不一样的可能性，坏处就是所有试错的代价，都要我自己承担。随着年龄变大，试错的成本也越来越高。我尝试过很多事，也有失败的时候，只不过大家看到的，大多是最后做成的那些结果。



赛场的浪潮更迭不停，有人站在浪潮中央，也有人选择站在浪潮之外，独自开辟赛道。方博的故事还没有写完，没有现成模板供他参照，他唯一能做的就是继续去撞自己的极限。

田秉毅出任国家羽毛球队主教练

11月24日，国家羽毛球队冬训动员大会在北京举行。中国羽毛球协会在会上宣布教练团队调整安排：田秉毅受聘担任国家羽毛球队主教练，北京市羽毛球队女队主教练张楠进入国家队教练团队。在冬训启动之际完成这次调整，被外界视为洛杉矶奥运周期备战从人员到位迈向体系提速的信号。

从履历看，田秉毅的任命体现出稳与承的特点。1963年出生的他，运动员时期是国羽双打主力，曾与李永波搭档夺得1987年羽毛球世锦赛男双冠军，两人也是首对在世锦赛夺冠的国羽男双组合。1997年起，田秉毅出任中国羽毛球队副总教练，带出多对女双奥运冠军和世界冠军组合。2017年卸任副总教练后，他于2023年当选中国羽协副主席。既有双打实战底蕴，又有国家队管理经历，这样的复合型履历有利于新周期统筹训练、备战和参赛。

在教练组构成上，张楠的加入更具结构补强意义。张楠曾获2012年伦敦奥运会混双金牌、2016年里约奥运会男双金牌，退役后担任北京市羽毛球队女队主教练。国家队教练组引入这样一位既有奥运冠军经历，又已在地方队独立带队的年轻教练，既能为双打训练提供更贴近实战的视角，也有助于形成老中青衔接的教练梯次。

谈及新周期任务，田秉毅表示，将继承和发扬王文教等老一辈羽毛球人的优良传统，团结运动员、教练员以及科研医疗后勤保障人员，全力做好训练、备战、参赛工作，力争在洛杉矶奥运会上实现运动成绩和精神文明双丰收。这样的表态也点明了国家队的双重任务：既要出成绩，也要强作风、守传统。

冬训安排方面，从11月24日起，国家羽毛球队开启跨年冬训，共14周，持续至2027年2月28日，分为调整、提升、强化三个阶段。中国羽毛球协会主席张新表示，本次冬训按照“找问题、提质量、补体能、强作风”的总体要求，确定六方面目标：狠抓作风建设；做好爱知·名古屋亚运会总结；研究资格体系，提前布局重点赛事抢积分，洛杉矶奥运会参赛资格要应拿尽拿、能拿早拿；深入研究“15分制”制胜规律，从冬训开始适应新赛制节奏；将技战术作为核心训练内容；将体能作为重要训练内容，实现能力提升和伤病控制。

赛事层面，2027年1月4日起，世界羽联将启用15分新赛制，比赛节奏更快、偶然性更强，冬训因此成为适应新赛制的关键窗口。冬训期间，部分队员还将参加12月9日在杭州举行的世界羽联巡回赛总决赛，这也是田秉毅出任主教练后参加的首项赛事。

主教练到任只是起点。经验传承能稳住队伍，结构补强能增加弹性，但新赛制适应、资格赛抢分和单项梯队建设，最终都要落到冬训质量和赛事转化上。田秉毅面前的，是一道既要守传统，又要破难题的奥运备战考题。



田秉毅（右）