



运会乒乓球赛场，于11月16日吸引了更多关注的目光。这一天，在澳门银河综艺馆，上海队选手樊振东夺得乒乓球男单金牌。当他站上领奖台的一刻，全场掌声雷动。

掌声里，既有对他卫冕成功的热烈庆贺，更藏着对这位乒坛领军者的由衷致敬。从巴黎奥运会上绝境翻盘、一举实现金满贯的辉煌，到此次澳门全运赛场连克世界排名前两位的顶尖选手，樊振东赢下一场场硬仗，彻底把对手打服。

在对阵王楚钦、林诗栋的这两场比赛中，他展现出极致的控球能力：宛如织就一张密不透风的“无形之网”，将对手的冲击

牢牢化解。任凭对手发起猛烈搏杀，始终难以突破他的防线拿下关键分。

荣耀背后，是非凡的抉择。主动退出世界排名体系沉淀自我，远赴海外联赛接受全新挑战。前路满是未知，但正是这份敢于走出舒适区的勇气，以及独立思考的清醒，让他锤炼出更加强大的内心，也练就了应对复杂赛场局面的过硬能力，最终活成了自己期待的模样。

在男单夺冠的赛后新闻发布会上，樊振东坦言参赛过程中遇到过不少困难。不管是伤病困扰还是心态波动，他都经历过起伏，甚至有过崩溃、跌入低谷的时刻。他特别感谢上海代表团的理解与各方面的全力支持，让他能以尽量好的状态备战全运会。

同样是“神仙打架”的跳水赛场，见证了上海选手陈芋汐的蜕变。本届全运会包揽单人和双人10米跳台金牌的完美战绩背后，是她跨越重重难关的坚守。

女子跳水选手无法避免的身体发育困境，陈芋汐已经直面过。

“跳水是毫米级运动，体重微小变化都可能颠覆成绩。”郭晶晶的这句话，被陈芋汐刻在了心里。为维持1.65米身高对应的42.5公斤跳水队员标准体重，她把体重秤变成了随身之物。训练间隙平均要称10次体重，超标200克，就额外加练5公里。饮食上的控

制更是精确到克，连家庭聚餐都主动拒绝。这份近乎苛刻的自律，让她迈过了这道横在众多选手面前的坎。

比起生理上的煎熬，外界带来的心理压力更让她一度想过放弃。“巴黎奥运会后，我就没再想过还能站上10米跳台，那种压力让我想逃。”她曾坦言。好在教练、领队与身边人的支持，成了她坚持下去的底气。历经风雨的陈芋汐，内心愈发强大，她最终迎来了厚积薄发。

如今，20岁的陈芋汐也成了许多新生代选手的追赶目标。对此，她笑着说：“看到这么多新生代力量涌出来，我特别替她们骄傲。对竞技体育而言，人才辈出远比一个人独自强大更重要。”

体育精神，新老传承

热爱可抵岁月漫长。老将们如同一面面旗帜，让体育精神在赛场流淌传承。

本届全运会，上海代表团有全运会参赛经历的运动员达341人，占参赛总数的38.4%，其中，52岁的马术运动员张滨，是上海队年龄最大的参赛选手，已是连续参加全运会的“九朝元老”。在十五运会的赛场，他坦言：马术这项运动，只要健康跟得上，随着时间和经验的积累，他的状