

在10月13日晚收官的第27届亚洲乒乓球锦标赛中，国乒新生代球员林诗栋摘得两金一银。此前，他已经取得了WTT中国大满贯2冠1亚的佳绩。这位年仅19岁、被球迷亲切称为“小石头”的海南小将，已成为人们眼中冉冉升起的乒乓新星。

世界乒坛名宿邓亚萍给予林诗栋很高的评价。她说，林诗栋的反手技术非常出色，能够在中远台保持高质量的对抗，这在当今男子乒坛罕见。同时，他在比赛中表现出的心理素质也非常成熟，对于一名年轻球员来说尤为难得。

国乒队友马龙也点赞小师弟林诗栋。他说，林诗栋是一个非常天赋的球员，他的技术和心态都非常成熟，他能够取得这样的成绩，对于中国乒乓球队来说是一件好事。

7岁才开始接受乒乓球系统训练的林诗栋，是如何从一个无名小卒成长为世界乒坛高手的？

海南走出的乒乓明星林诗栋 「小石头」如何逆风翻盘？

海南日报全媒体记者 王黎刚

曾是全国锦标赛上年龄最小的球手

和大多数国内乒乓球名将4岁左右开始专业打球相比，林诗栋启蒙较晚，7岁才开始接受较为系统的乒乓球训练。林诗栋出生在儋州，曾就读于儋州市第五中学。在他4岁的时候，妈妈曾给他买过一副乒乓球拍。和很多孩子一样，林诗栋拿着乒乓球拍一通乱打。不过，林诗栋比较幸运，妈妈看到他对乒乓球很有兴趣，7岁的时候“一狠心”，把他“交给”了三亚南燕乒乓球俱乐部主教练关艳。

关艳来自黑龙江，曾是一名优秀的乒乓球青训教练，退休以后定居海南三亚，成为林诗栋的启蒙教练。关艳说，当她第一次看到林诗栋时“多少有些失望”。当时林诗栋胖乎乎的，小肚子有点大，“怎么看都不像打乒乓球的”。

不过，随着训练的展开，林诗栋对乒乓球的执着和天赋打动了关艳。关艳说，林诗栋打球气势很足，大运动量的训练从不偷懒，技术动作一学就会，真是打乒乓球的苗子。林诗栋跟随关艳训练了两年半，在此期间，关艳着重教林诗栋反手技术。现在林诗栋的反手“拧、撕、拉”技术是他的“杀手锏”，这与他幼年时打下的基础分不开。林诗栋10岁时又到河北正定国家乒乓球训练基地，接受年轻教练李蒙的指导。

林诗栋乒乓球起步晚，但他在随后的4年里打下了较为扎实的基本功，弥补了比同龄人球龄短的短板。

2015年，10岁的林诗栋迎来乒乓球生涯的跳跃。这一年，海南体育职业技术学院决定成立海南省青少年乒乓球队，由李蒙担任主教练，共有7名球员，林诗栋是队内年龄最小的。

在海南省队，林诗栋的训练、生活得到了保障，进步很快。

2016年，11岁的林诗栋代表海南队参加全国乒乓球锦标赛，他是所有参赛选手中年龄最小的。这也是他第一次参加全国锦标赛，虽然成绩平平，但林诗栋在比赛中敢打敢拼，不畏强手的表现让国内乒坛人士眼前一亮。

在随后的两年中，林诗栋在全国比赛中，慢慢地打出了名气，国内乒乓球行家大都知道海南有一名小选手球技不错，拼劲十足。因为技术够硬，再加上名字的谐音，林诗栋被球迷们亲切地称为“小石头”。

2019年，14岁的林诗栋继续代表国乒参加国际乒联青少年巡回赛(U15组)的比赛。在“以小打大”对抗中，林诗栋发挥出了自己的技战术风格，获得团体冠军、男双冠军、男单亚军，赢得了国乒教练组的点赞和肯定。

此后，林诗栋一直在国少队、国青队、国家二队集训。谈及那段集训经历，林诗栋说，“国字号”的集训强度很大，压力也不小，每一名球员都在努力提升自己的水平。

2020年12月9日，15岁的林诗栋4比0战胜上海选手孙正，夺得全国青年乒乓球锦标赛男单冠军，正式入选国乒二队，他也是海南历史上首个入选国家队的乒乓球选手。

林诗栋在海口训练中发球。
海南日报全媒体记者 李天平 摄

国际青少年比赛崭露头角

2018年，13岁的林诗栋崭露头角，他获得了那一年全锦赛(U13组)暨全国少年乒乓球比赛(南方赛区)的男单冠军。这也是林诗栋获得的第一个全国冠军。这个冠军的获得让林诗栋“出圈了”，跨上了乒乓球生涯的一个高台阶，入选了中国乒协国少集训队(以下简称国少集训队)。

入选国少集训队的国内球员不少，大家水平都不低，竞争非常激烈。在集训中，林诗栋埋头苦练，进行队内赛时不怯场，敢于发挥，给教练组留下了深刻印象。

2018年，林诗栋入选国少集训队，参加2018年国际乒联青少年巡回赛，在克罗地亚站、匈牙利站男单、男双和混双比赛中摘金夺银，在国少集训队“站稳了脚跟”。

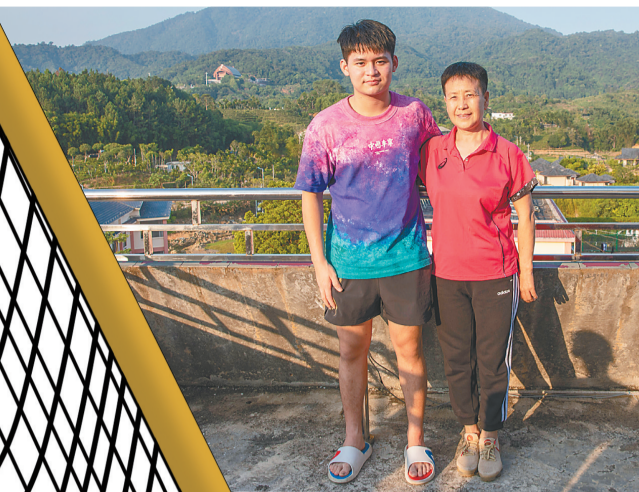
林诗栋回忆说，他第一次参加的国际比赛是2018年国际乒联青少年巡回赛克罗地亚站15岁组。当时他只有13岁，属于“以小打大”。赛前他多少有些紧张，和在国内打比赛不同，这毕竟是他第一次代表国家队参赛。“好在我和黄友政、陈垣宇互相鼓励，为中国队夺得了男子团体冠军。这也是我为国乒夺得的第一枚金牌。这枚金牌的获得让我一直紧绷的神经放松了下来。”他说。在随后的单项较量中，林诗栋和队友配对获得了男双冠军，他还闯进了U15组男单决赛，最终0比3不敌队友陈垣宇获得亚军。

林诗栋说，首次参加国际比赛就为国乒夺得2金1银，感觉非常好。那次比赛他最大的收获就是增加了国际比赛经验，提升了抗压能力。

2019年，14岁的林诗栋继续代表国乒参加国际乒联青少年巡回赛(U15组)的比赛。在“以小打大”对抗中，林诗栋发挥出了自己的技战术风格，获得团体冠军、男双冠军、男单亚军，赢得了国乒教练组的点赞和肯定。

此后，林诗栋一直在国少队、国青队、国家二队集训。谈及那段集训经历，林诗栋说，“国字号”的集训强度很大，压力也不小，每一名球员都在努力提升自己的水平。

2020年12月9日，15岁的林诗栋4比0战胜上海选手孙正，夺得全国青年乒乓球锦标赛男单冠军，正式入选国乒二队，他也是海南历史上首个入选国家队的乒乓球选手。



林诗栋和他的启蒙教练关艳合影。
海南日报全媒体记者 李天平 摄



小时候的林诗栋。
关艳 摄

最近两年快速成长

近年来，林诗栋的日常训练伙伴已悄然转变为马龙、樊振东、王楚钦、林高远等国际乒坛赫赫有名的高手，他们的每一次交锋与切磋，都在无形中铸就着林诗栋迈向顶尖行列的坚实脚步。

2023年，林诗栋入选了国乒一队，在当年的冬训队内赛中，他爆冷3比2战胜了许昕，让人刮目相看。国乒教练组放手锻炼新人，让林诗栋参加WTT系列赛，增长他的大赛经验。林诗栋牢牢抓住了机会，从挑战赛打到高级别的冠军赛，再到大满贯，这期间林诗栋也有过在领先时被翻盘，被对手压制打不出自己技战术特点的时候。不过，林诗栋克服困难，刻苦训练，弥补技术短板。

林诗栋说，这几年多次参加WTT系列赛，和国内外高手“掰手腕”，帮助他快速成长。2024年，在国乒成都封训期间，林诗栋的表现非常出色，展现出了很强的合作精神。中国乒协主席刘国梁让他以编外陪练球员的身份加入了巴黎奥运会团队。[图]