

## 劉國梁

(中國乒乓隊總教練)：

他是個非常努力的運動員，不是靠一時的努力，而是長久的堅持。他直通賽的突圍靠的不是運氣，而是實力，林高遠的出現打破了中國男乒的現有格局。



專業點評

## 李曉東

(國家乒乓隊技術指導)：

林高遠不是那種特別有天賦的運動員，但他非常努力。他拿到直通名額對於整個國乒隊都有典型意義。用四個字來說，那就是「天道酬勤」，天賦不足好好努力是可以練出來的。



出生日期：1995年3月19日

出生地：廣東省深圳市

身高：1米75 體重：64公斤

## 打法特點

左手橫握球拍兩面反膠弧圈結合快攻打法，反手殺傷力大

## 主要成績

- 2010年國際乒聯總決賽21歲以下組男單冠軍
- 2016年全國錦標賽混雙冠軍

## 林高遠小檔案

▲林高遠

# 廣東小將 破男單「四巨頭」格局



▲林高遠（左二）在世乒賽  
選拔賽有出色表現

# 林高遠

# 國乒矚目新星

3月10日，在深圳落幕的「地表最強12人」中國乒乓隊直通杜塞爾多夫世乒賽選拔賽上，來自廣東的小將林高遠一鳴驚人，力壓馬龍、張繼科、許昕三位奧運冠軍，與樊振東一道突圍成功，令人意外地奪得世乒賽單打門票。國乒總教練劉國梁賽後表示：林高遠的出現打破了國乒男隊之前「馬龍、張繼科、許昕、樊振東」四巨頭領銜的格局，林高遠將成為國乒東京周期的重點培養選手。

大公報特約記者 史玄之

林高遠是誰？或許在本次國乒隊內選拔賽前並不為人知曉。人們早已習慣中國乒乓隊推陳出新的速度，當馬龍、張繼科、許昕剛剛站穩主力位置時，樊振東的出現就給每個主力隊員敲響了警鐘。而正當人們以為樊振東將在東京奧運周期獨領風騷時，林高遠的出現讓人們看到未來四年國乒內部慘烈的競爭。

## 乒乓迷父親育出天才

林高遠祖籍廣東惠州，其父母於上世紀九十年代到深圳創業並定居，這也讓林高遠生於深圳。林高遠的父親林建宇是一名狂熱的乒乓球愛好者，在林高遠三歲時發現他對乒乓球的親近感，就有意引導林高遠參加乒乓球訓練，因此成為了林高遠乒乓球方面的啓蒙教練。巧合的是，林高遠從小就展現出了乒乓球上的過人天賦，三歲時就能對牆擊球50多次，四歲時就能與父親在專業球檯上過招100個回合。然而，由於家裏住房面積太小，父親為了給兒子創造更好的訓練條件，拿出自己多年的積蓄盤下一個乒乓球館，這也讓林高遠有了長時間專業訓練的條件。正是在父親開辦的乒乓球館裏練球，讓林高遠擁有了比同齡人更長的訓練時間，也漸漸走上了專業乒乓球運動員道路。五歲那年林高遠進入深圳寶安區業餘體校參加訓練，九歲進入廣東省隊，14歲進入國家隊，成為一名真正的國手。

## 國家隊的辛勤「陪練」

然而，來到人才濟濟的國家乒乓隊，林高遠有了「山外有山，人外有人」的感覺。全

中國乃至世界最優秀的乒乓球選手一起集中訓練，讓林高遠看到了自己的差距。2012年剛升入一隊的林高遠因為在隊內大循環比賽中成績不佳被退回二隊，甚至一度險些被退回省隊，這次打擊讓林高遠擺正了自己的位置，他甚至一度削髮明志，通過自己的努力一步一步重新殺回一隊。然而，在國家一隊中擁有馬龍、張繼科、許昕這樣的奧運冠軍，又有風頭正勁的樊振東，林高遠並沒有過人的實力和過硬的成績來證明自己。每次世界大賽前的封閉訓練，林高遠總是作為「陪練」選手幫助主力選手訓練，而距離自己心儀已久的世界舞台和世界冠軍似乎漸行漸遠。

上蒼不會辜負每一個努力孩子辛勤的汗水。林高遠日復一日的刻苦訓練，終於在2016年全國乒乓球錦標賽上開花結果。在混合雙打決賽上，林高遠與劉詩雯搭檔的「詩與遠方」組合在決賽中以4：1擊敗剛剛在里約奧運會上雙雙實現大滿貫夢想的馬龍／丁寧組合，讓人大吃一驚。特別是決賽中林高遠起到了關鍵作用，他高質量的反手進攻讓奧運冠軍馬龍都覺得自己像是一個「救火隊員四處奔命」。雖然由於馬龍、丁寧兩位奧運單打冠軍尚處於奧運結束後的調整期，林高遠得到的這個冠軍在外人看來並沒有太大含金量，但卻給林高遠平添了幾分信心。

## 隊內選拔賽突圍並非僥幸

要想參加世界比賽，光在全國錦標賽上奪冠是不夠的，因為中國乒乓隊不缺少全國冠軍，而每一個主力隊員都需要通過慘烈的隊內競爭才能爭取到參加世界比賽的資格。三月三日至三月十日中國乒乓隊公開選拔參加德國世乒賽的單打名額，而在第一階段選拔賽表現不佳的林高遠持外卡參賽卻笑到了最後，的確出乎很多人的意料。總教練劉國梁賽後對林高遠讚賞有加，認為正是因為林高遠每天努力的訓練才有了今天的結果，能夠從「地表最強12人」中殺出絕非偶然。

## 衝刺東京奧運不是夢

本次選拔賽突圍，僅僅讓外人知道中國乒乓隊中擁有林高遠這樣的實力小將，但要想真正登上東京奧運會的賽場，還需要他在世界大賽上獲得更好的成績。今年五月底在德國杜塞爾多夫舉行的世界乒乓球錦標賽給林高遠提供了一個良機，雖然國內外高手衆多，但倘若真能在世乒賽上登頂成功，他極有可能迅速成為中國乒乓隊的絕對主力選手。目前的中國乒乓男隊，馬龍的核心位置無人撼動，樊振東基本站穩二號男單位置，而張繼科飽受傷病困擾，許昕又正處於技術打法的改造階段，這給林高遠衝刺主力位置帶來了良機。

## 將享受隊內主力待遇

在直通賽後的新聞發布會上，主教練劉國梁表示：林高遠在四月三日開始的世乒賽封閉訓練中將享受主力選手待遇。所謂主力選手待遇，包括在封閉訓練期間擁有自己的訓練計劃，並能享受「二拉一」的訓練計劃，國家隊將特派陪練選手陪主力選手訓練。林高遠也表示自己之前都陪主力練球，這一次封閉訓練第一次由別人陪自己練球，自己需要好好珍惜這樣的機會，爭取用實際行動來回報教練對自己的信任。

林高遠左手橫握球拍，反手實力突出，

台內擰拉、反手抽球和快撕等技術都是他的殺手鐗。然而，相比強勢的反手技術，林高遠的正手略顯單薄，無論是力量、速度和旋轉都較頂尖選手有所差距，特別是中遠台的對拉能力與馬龍和樊振東等超一流選手相比差距明顯。而歷來世界大賽對於正手使用率和命中率要求很高，這也將是林高遠封閉訓練應該着重訓練的一環。倘若擁有強大的正手，再加上一流的反手技術，林高遠世乒賽之行不可估量。



▲林高遠的反手抽擊能力得到廣泛認同



▲林高遠（左）  
與劉詩雯的  
混雙組合令人  
有所憧憬

## 從兵壇大腕中學習的 「跑堂小弟」

真正定位

了超出常人的冷靜和對比賽節奏的把握，最終成功突圍。

在國家隊中，林高遠和樊振東合住在一起，這也讓林高遠能夠親眼見識到樊振東這位國乒後起之秀的飛速成長。論年齡，林高遠比樊振東還大兩歲，但接連獲得世乒賽團體冠軍和世界杯單打桂冠的樊振東早已聲名鵲起，這也讓林高遠成為樊振東身後的「追趕者」。本次選拔賽，林高遠在第一階段首場比賽就以2：1逆轉樊振東，雖然最終未能取得第一個直通名額，但也給樊振東敲響了警鐘。在東京奧運周期裏，看似毫無對手的樊振東身邊還潛藏着一個「巨人殺手」。

林高遠與劉詩雯都來自廣東隊，自然彼此更了解一些。本次直通選拔賽，特意安排第一階段勝出者劉詩雯作為林高遠比賽的解說嘉賓。解說中，比林高遠大四歲的劉詩雯不惜讚美之詞，直呼林高遠為可愛的「高遠弟弟」，並認為林高遠此次選拔賽的突圍為幾個月後的全運會打下了基礎。她與林高遠組成的「詩與遠方」組合，已經成為今年全運會混雙項目的奪冠熱門。