

新星闪耀，主力低迷！

——马斯喀特赛国乒男队悲喜两重天

1月24日，2026年世界乒乓球职业大联盟（WTT）常规挑战赛马斯喀特站在阿曼首都马斯喀特落幕。中国队在五项赛事中斩获四项冠军、两项亚军。温瑞博、石洵瑶分获男单、女单冠军，林诗栋/黄友政、覃予萱/纵歌曼分获男双、女双冠军，何卓佳拿到女单亚军，黄友政/石洵瑶获得混双亚军。其中，19岁小将温瑞博在男单决赛中历经七局鏖战，以4比3险胜德国名将弗朗西斯卡，斩获个人首个成年组国际赛事单打冠军，成为本站赛事一大亮点。

本版撰稿 本报记者 程超



年轻球员 还需磨练心态

一次突破值得喝彩，长期绽放更需沉淀。对于温瑞博而言，马斯喀特站的冠军只是职业生涯的新起点，而非终点。年轻选手的成长之路从无坦途，如何将短期爆发转化为长期稳定的竞技状态，如何在更高强度的赛事中积累经验、打磨技术，如何应对对手针对性的研究与克制，都是他接下来需要逐一攻克的重要课题。本站决赛中，他在3比0领先的情况下被对手连扳三局，暴露出自身在领先时心态调控不足、战术延续性欠缺等问题，这些细节短板正是他未来需要重点弥补的方向。

如今的乒乓球赛场，竞争格局日趋激烈。欧洲选手凭借力量与技术的双重提升，不断向世界乒坛格局发起冲击。国乒队内，年轻选手之间的竞争也愈发白热化。温瑞博想要站稳脚跟、稳步前行，必须保持清醒的认知，戒骄戒躁、稳扎稳打，在打磨技术的同时锤炼心智。不止温瑞博，国乒新生代小将群体的成长，直接关乎队伍未来的核心竞争力。年轻选手拥有充沛的体能、凌厉的技术与敢打敢拼的冲劲，但往往在心态把控、经验储备上存在短板。期待国乒男队能够涌现更多“温瑞博”，能跨越短期惊艳的光环，实现从单点爆发到长期绽放的蜕变，为队伍注入新生力量。

国乒本次马斯喀特之行的整体表现可圈可点，除了温瑞博的男单突破，其他项目也稳步夺冠。女单决赛上演队内德比，石洵瑶状态拉满，以4比0横扫队友何卓佳夺冠；男双赛场，林诗栋/黄友政默契配合，以3比1击败弗朗西斯卡/杜达组合摘金；女双决赛中，覃予萱/纵歌曼发挥稳定，以3比0完胜中国香港组合杜凯琹/吴咏琳，成功登顶。唯有混双冠军旁落，印度组合玛纳什/奇塔莱以3比2击败黄友政/石洵瑶夺冠。

乒乓球世家传承，温瑞博斩获首冠

本站赛事中，国乒派出多名选手出征，男单赛场的竞争尤为白热化，共有四位中国选手成功跻身八强。四分之一决赛上演多场焦点对决，世界排名第二的林诗栋状态低迷，以1比3不敌斯洛文尼亚名将达科·约奇克；队内德比战中，陈俊菘以0比3不敌温瑞博，遗憾止步八强；陈垣宇则历经五局鏖战，以3比2险胜瑞典选手卡尔伯格，艰难搭上半决赛的末班车。

半决赛对阵形成外战主导的格局。温瑞博迎战淘汰林诗栋的达科，凭借精准的落点控制与流畅的正反手衔接优势，以3比1力克对手，成功为

队友“复仇”；另一场半决赛中，陈垣宇未能顶住德国选手弗朗西斯卡的强势进攻，以1比3落败，无缘决赛。

男单决赛堪称意志与技术的双重较量，进程跌宕起伏。温瑞博开场手感火热，连下三局确立绝对领先优势，然而经验老到的弗朗西斯卡随后发起强势反扑，连扳三局将比赛拖入决胜局。决胜局中，双方比分始终胶着，最终温瑞博凭借强大的心脏与关键球处理能力，以14比12险胜，摘得桂冠。

此次马斯喀特站，温瑞博可谓独当一面，先后击败了本次赛事中外协会排名最高的三位选手——杜达、达科·约奇克与弗朗西斯卡，含金量十足。而上一站多哈球星挑战赛中，他便展现出不俗的潜力，击败世界排名第三的雨果等名将闯入决赛，最终不敌队友周启豪而获得亚军。仅仅一周之后，温瑞博便实现突破，斩获个人成年组首个冠军，成长速度令人瞩目。

温瑞博的快速崛起绝非偶然，背后是乒乓球世家的传承与多年如一日的刻苦积淀。2007年出生的他来自河南，父亲曾是河南省乒乓球队队员，退役后转型为教练，为他开启了乒乓球启蒙之路。“从记事起就跟着爸爸泡在球馆，捡球、挥拍，一切都听爸爸安排。”温瑞博曾回忆道。生活中慈爱的父亲，踏入训练场便会化身严苛的教练，这种极致的严格，为他打下了扎实的技术根基。

2021年，温瑞博通过选拔赛入选首批国青队集训队，成为其职业生涯的重要转折点。“集训期间，钟金勇指导一直带着我，狠抓基本功，虽然训练强度大、十分辛苦，但基础打得格外扎实，对球的理解和手感也一下子提升了。”温瑞博坦言，那次集训让他在技术与认知上彻底“开窍”。2022年，他迎来成长爆发期，9月夺得全国少年锦标赛冠军并入选国青队，三个月后又随队斩获世青赛U15团体冠军。2025年粤港澳全运会上，温瑞博再添青年组男单冠军，成功实现了河南男子乒乓球单打项目全运会金牌“零的突破”。

11个月单打冠军荒，林诗栋亟须闭关破局

当温瑞博在WTT马斯喀特常规赛中逆势突围，为低迷的国乒男队注入微光时，排名世界第二的林诗栋却笼罩阴霾。新年伊始，多哈冠军赛、多哈球星挑战赛、马斯喀特常规赛接连上演，林诗栋以头号种子身份连轴出战，核心目标直指积分收割，稳固世界第二的排名，但赛场走势却与预期背道而驰。多哈冠军赛半决赛对阵世界排名第18位的张禹珍，林诗栋先下一城后突然断电，被对手以4比2逆转翻盘，第六局更是心态崩盘仅得3分。

厄运并未止步。多哈球星挑战赛男单1/8决赛，面对德国老将奥恰洛夫，林诗栋的技术体系被对手压制，最终以1比3早早止步十六强。马斯喀特站1/4决赛迎战斯洛文尼亚名将达科·约奇克，他再度以1比3败北，四局中有三局因关键分处理失误而惜败，后两局更是均战至9比9平的胶着局面后错失良机，遗憾与四强失之交臂。

三连败的背后，是不容忽视的世界排名危机。最新积分数据显示，林诗栋目前以7525分位居世界第二，但

其中包含2025年新加坡大满贯夺冠所获的2000分，这部分积分将于2026年2月正式到期清零。排名第三的巴西选手雨果·卡尔德拉诺正虎视眈眈，一旦林诗栋的到期积分无法被新赛事积分足额填补，其世界排名或将被雨果超越，甚至可能跌出世界前三，进而影响后续大赛的种子排位与签表形势。

值得欣慰的是，林诗栋在马斯喀特站搭档黄友政斩获男双冠军，赛后他发文感慨：“解锁新的冠军搭档小黄，感谢刘导赛场中每一个球的鼓励跟呐喊，屏蔽一切，专注当下。来日方长，下一个赛场见。”这个男双冠军虽为其低迷状态带来一丝慰藉，却难以掩盖单打赛场的重重困境。如何平衡积分争夺与状态调整的优先级，成为摆在林诗栋及其教练组面前的核心难题。

相较于排名压力，更棘手的是竞技状态的持续低迷。林诗栋长达11个月的单打冠军荒，与2025年新加坡大满贯夺冠时的意气风发形成强烈反差。三场失利绝非单一技术漏洞所

致，而是长期高密度赛程下身心双重透支的必然结果。身体在连轴转的赛事中得不到充分休整，心理在排名压力与胜负纠葛中逐渐失衡，技术动作的稳定性与关键球的决断力随之下滑。

如今的林诗栋，最需要的不是另一张奔赴赛场的机票，而是一段静心沉淀的闭关期。当身体扛不住密集赛程的消耗，心理抵不过连败阴霾的侵蚀，再多的参赛历练也只会沦为徒劳内耗，甚至固化不良竞技习惯。唯有主动停下脚步，针对性弥补正手保护、近台把控等技术短板，科学修复身体积累的伤病，重塑抗压能力与心理韧性，才能打破冠军荒与连败循环的双重桎梏。

积分固然关乎排名高低与参赛资格，但若脱离了稳定的竞技状态作为支撑，一切都只是空中楼阁。对于正值上升期的林诗栋而言，放弃短期积分的盲目追逐，选择细水长流的稳扎稳打与技术修炼，方能筑牢职业生涯的根基。

