



黎玉强近照。

黎玉强

- 2004年雅典残奥会
- 乒乓球
- 女团冠军女单季军

20年前雅典残奥会上 文昌“独臂女侠”勇夺冠军

用一只手能做什么？黎玉强给出了自己的答案。在位于文昌市文城镇文建路的志诚乒乓球俱乐部，黎玉强正在指导孩子们进行乒乓球训练。她童年时因意外失去了左臂，但这并没有阻止她一步步走向成功。

2004年，第12届残奥会在希腊雅典举行，她在乒乓球比赛中夺得一金一铜，为国家赢得了荣誉，更实现了海南选手残奥会奖牌“零的突破”。退休后她至今仍然从事乒乓球训练事业，赋予更多残疾孩子新的希望。

南国都市报记者 吴岳文

失去左臂 立志“别人能做的自己也可以”

黎玉强的父母是文昌人，但一直在乐东工作，1965年她在那里出生和长大。2岁时，一场严重的车祸夺去了黎玉强的左臂，命运巨大的打击曾让她一度消沉。

后来父亲做了一张简易的乒乓球桌，陪她打乒乓球，她慢慢恢复了信心。

有一天，黎玉强在电视上看到中国残疾运动员在一项乒乓球国际比赛中夺冠，她兴奋不已，也从中找到了出路。“别人能做到的，我也可以！”黎玉强在乒乓球上的练习更勤快了。

在没有教练员陪练的情况下，她就找水平比她高的业余球手当陪练。在2000年全国残疾人运动会上，黎玉强获得女子单打TT10级金牌，实现了海南省残疾人选手在全国残运会上金牌“零的突破”。2001年，她如愿进入了国家队，

离梦想更近了。在国家队，黎玉强训练非常刻苦，常常早出晚归。

2004年，第12届残奥会在希腊雅典举行，39岁的黎玉强代表国家队征战，心里既自豪又紧张。

在乒乓球女子TT10级比赛中，黎玉强为中国代表团夺得一枚铜牌。随后，她参加残奥会乒乓球女子团体6-10级比赛，与队友一起夺得乒乓球女子团体金牌。黎玉强为国家赢得了荣誉，更实现了海南选手残奥会奖牌“零的突破”。

第一次参加残奥会，黎玉强能获得一金一铜的成绩实属不易。在单打比赛中，她每场都赢得很吃力。当年，和黎玉强争夺铜牌的是一名日本选手，这名选手曾是1996年亚特兰大残奥会冠军，连续10年在亚洲乒坛保持不败。黎玉强顽强、沉着搏斗，最终战胜这名日本选手获得铜牌。“赛后我流泪了，因为我打败了亚洲最强的选手。”回忆起当年的比赛，黎玉强仍然十分激动。

退而不休 赋予更多残疾运动员新的希望

2008年，43岁的黎玉强退役，但她的乒乓球生涯并没有结束。她就职于文昌市体育管理局，曾任文昌市业余体校残疾人体育训练基地乒乓球项目总教练。

退休后，黎玉强于2021年在文昌创办志诚乒乓球俱乐部，为残疾人和热爱乒乓球运动的青少年定期开展培训。

队员们的残疾程度不同，练习动作也有所差异。为了让每个孩子都练出水平，黎玉强一边刻苦学习专业的理论知识，一边钻研训练技巧。“4年来，我先后带了300多个学员。有2个孩子是脑瘫儿，他们的变化让我格外欣慰，他们从打不到球，到现在可以上场比赛。”

黎玉强说，她不敢想这些残疾孩子能走到残奥会，但希望帮助他们树立自强不息的精神。

林诗栋

- 2024年巴黎奥运会
- 乒乓球
- 编外陪练球员

参加巴黎奥运会 儋州小将当好陪练员

7岁开始接受正规训练 18岁开始不断斩获国际冠军

林诗栋来自儋州，从小在三亚长大。2011年底，林诗栋7岁，父亲将他交给时任三亚南燕乒乓球俱乐部主教练的关艳训练。在这里，林诗栋开始了自己的乒乓球启蒙之路。

“起初，诗栋每逢节假日都要回家，周末也要休息，训练跟不上节奏，后来我逐渐给他增加训练强度。”关艳介绍。

“他对乒乓球的感觉很好，对乒乓球的理解力也不错。”关艳说，随着练习的不断深入，林诗栋的乒乓天赋也逐渐展露。为了让林诗栋得到更好的训练，2年后她便将林诗栋送到了有着“世界冠军摇篮”之称的河北正定国家乒乓球训练基地，师从李蒙，在那里训练了半年。

2015年4月1日，海南省乒乓球队成立，李蒙受邀来到海南担任主教练，李蒙当时带了7名运动员来到海南，林诗栋

是7名球员中年龄最小的。李蒙还专门针对林诗栋打法设计了一些战术技巧。

严格训练下，林诗栋开始崭露头角。2016年，林诗栋参加全国锦标赛时11岁，是迄今为止参加该项赛事最年轻的球员。2018年，他获得了全国乒乓球锦标赛(U13组)暨全国少年乒乓球比赛(南方赛区)男单冠军，成为夺得该项赛事冠军的海南第一人。

“第一次获得全国冠军后，林诗栋回来后打球有些浮躁，心态上有点飘了。”李蒙说，为了让孩子更好地健康成长，他当时决定将诗栋下放回三亚南燕乒乓球俱乐部，让他冷静一段时间。经过调整，林诗栋很快找回状态，重回省乒乓球队。

2018年是林诗栋硕果累累的一年。9月国际乒联青少年巡回赛克罗地亚站比赛中，林诗栋代表国家队出征国际比赛，夺得U15男团冠军、U15男单亚军以及U15男双季军。11月国际乒联匈牙利青少年公开赛(高级站)中，林诗栋收获1

金1铜。

2020年，林诗栋进入国家集训队，同年12月，他夺得全国青年乒乓球锦标赛男单冠军，入选国乒二队。2022年，林诗栋正式进入国家一队，在国内外各种重要比赛中屡获殊荣。

以编外陪练球员身份 首次加入奥运团队

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。国乒总教练刘国梁特别挑选了林诗栋，让他以编外陪练球员的身份加入了巴黎奥运会团队。

李蒙认为，林诗栋以编外陪练球员的身份加入了奥运会团队是海南的荣誉，也是林诗栋的荣幸，对他来说是一个难得的机会，虽然不能参加比赛，但可以近距离观摩这场乒乓球盛宴，对他以后成长是有帮助的。



林诗栋近照。

2024年巴黎奥运会于7月26日开幕，海南省乒乓球队19岁的小将林诗栋以编外陪练球员的身份加入了奥运会团队，他也是国乒巴黎奥运会团队中最年轻的成员。

海南省乒乓球队主教练李蒙表示，林诗栋加入国乒巴黎奥运会团队是海南荣誉，对诗栋而言也是一个很好近距离学习的机会。

南国都市报记者 陈望
实习生 李舒卉