

独家专访

孙铭阳在拿到全运会乒乓球项目(成年组)资格赛混双和女单入场券后,显得很平静。但这看似波澜不惊的外表之下,她走过了外界看不到的艰辛历程,那是一段痛苦与矛盾交织,汗水与泪水并存的日子。

本版撰稿 本报记者 程超

逆境淬炼,铭阳绽放



出国打球迎来转机 全运梦支撑四年坚守

代表上海队参加全运会资格赛前,孙铭阳坦言:“这段路走得很艰辛。”最近几年,孙铭阳获得国际比赛的机会有限,但她对乒乓球还有梦想。这种理想与现实之间的差距,支撑着孙铭阳往前走。

四年的时间里,孙铭阳无数次想放弃。“运动员在没有比赛的情况下,很难坚持在国家队完成每日高强度训练,因为你不知道目标是什么,人没有目标后也不知道动力在哪里。”她透露道,“有段时间每天起床我都问自己,为什么要在这里待着?天天辛苦训练的意义又是什么?”纠结、拧巴、自我怀疑的情绪萦绕着孙铭阳。

那个阶段的孙铭阳就像是一只暴风雨中迷失方向的孤舟,周围是茫茫大海,前方是未知的恐惧,而她只能无助地在原地打转。当其他队友出发去比赛,队里只留下她和为数不多的人时,无助感会成倍增加。她的内心就像是一个战场,两种截然不同的声音在激烈地交锋:一边是放弃,从此远离这项让她既爱又恨的运动;另一边则是不甘心,哪怕前路再艰险,也要为了心中的热爱与梦想,奋力一搏。

艰难岁月中,孙铭阳选择了等待与希望。转机出现在2023年,中国乒乓球队考虑到她的特殊情况,给予她出国打球的机会。“很感谢国家队能让我出去比赛,通过比赛可以积累信心,也能检验自己阶段性训练成效,这是一种良性的状态。”去年,孙铭阳先后前往日本T联赛和俄罗斯联赛打球。慢慢走出阴霾的孙铭阳,很感激一路走来给她提供帮助的人。与此同时,上海女队在乒超联赛和全国锦标赛等重大比赛中,给足了孙铭阳上场时间,她也用成绩回馈着这份信任。

历经重重磨难,孙铭阳能坚持到今年全运会预选赛本身就是一种胜利。更为重要的是,她还拿到了女团、混双、女单三个项目的决赛入场券。耀眼的成绩背后,只有她自己清楚经历了怎样的酸甜苦辣和人情冷暖,但恰恰又是这些经历,塑造了当下的孙铭阳。

人往往不愿意回忆苦难,因为它带来痛苦和折磨。但孙铭阳却以一种豁达的心态看待这些经历,从无数次自我怀疑到拿到全运会三项决赛资格,孙铭阳将它视为人生馈赠,她说:“苦难是成长的养分,这一路虽艰难,但我终究‘打了胜仗’。”



本报记者 程超 摄

异国征战胜强敌,海外砺剑见锋芒

孙铭阳至今都记得在海外参加的第一场俱乐部比赛。那是2023年日本乒联T联赛,她所在的日本生命俱乐部遇上了木下神奈川,对方阵容中有孙铭阳从小玩到大的好朋友何卓佳。这种特殊的身份,让这场比赛在紧张之余,也多了几分温情。在赛场上,她们是针锋相对的对手;赛场外,她们依然是彼此最坚实的后盾。

在日本联赛打球,孙铭阳的对手基本上都是日本女乒主力,如张本美和、桥本帆乃香等人。面对这些选手,孙铭阳既要拿出最佳的竞技状态,也

要迅速适应该国联赛的打法与节奏。另一方面,作为现役国手出国比赛代表的是中国乒乓球队,集体荣誉感促使她不能轻易输球。压力与动力并存下,孙铭阳说:“有比赛机会很不容易,我想要证明自己还行,有压力才有动力。”

海外打球的过程,给孙铭阳带来了全新的体验。欧洲俱乐部的比赛往往安排在周末,这意味着她需要在紧张的赛程与长途旅行之间找到平衡。赛前,几乎没有时间让她去熟悉场地,往往是抵达后立即投入比赛。而赛后,欧洲商店周日普遍歇业的现实,她

通常的安排是回到酒店房间简单休息,准备第二天返回国内,“两三天时间里,时差还没有倒过来,我就已经结束比赛,回到北京训练了。”孙铭阳分享起“特种兵”般的征战行程,“如果时间充裕或者阶段性比赛结束后,我也会出去走走逛逛,看看这个世界,放松心情。”

孙铭阳在日本和俄罗斯联赛胜率很高,欧冠赛场她保持连胜,T联赛她也战胜过张本美和等国乒主要对手。高光的表现得到多家俱乐部的认可,据她透露,过段时间将继续前往国外参加俱乐部比赛。



双向奔赴, 加盟上海静待花开

2021年,孙铭阳加盟上海女队是一个双向奔赴的结果。彼时上海队中的小将们还未成长起来,球队面临新老交替,亟需一名成熟的运动员来提高整体实力。回忆加盟上海队的原因时,孙铭阳坦陈:“主要是因为上海的后勤保障很完善。随着年龄的增长,伤病成为我不得不面对的课题。想要延续职业生涯,除了技术提升,注重身体训练同样重要。当我第一次走进上海队,看到三个理疗房,以及从队医到体能教练一应俱全的配置时,我感觉来对了地方。”在这样的环境中,孙铭阳能够心无旁骛地投入到训练之中,追求更高的竞技水平。

在上海队的四年,孙铭阳见证了陈熠、杨屹韵等妹妹的成长。欣慰之余她也对自己提出了更高要求,“作为队伍中年龄最大的队员,关键时刻需要扛担子。全运会我们女队的目标是拿牌,不管是从谁身上突破。但我更希望自己能为上海队实现这个目标。”展望全运会决赛,孙铭阳对混双项目尤为期待,去年她与赵钊彦在全锦赛上斩获亚军,进一步增强了这对组合信心。第三次参加全运会的孙铭阳有着自己的期许,并为此默默地努力着。正如接受采访最后,记者与孙铭阳的这段对话:

“接下来该如何备战?
“努力一点,再努力一点。”

性格短板制约成绩,去游乐园必玩过山车

1999年2月3日出生的孙铭阳是典型的水瓶座,她自我评价“我是个矛盾体”,这句话道出了她性格中难以捉摸的复杂性。“容易着急、性格有些强势、爱和自己较真。”孙铭阳对自己的性格摸得很清楚。

全运会女单资格赛,孙铭阳在第二轮面对浙江选手王澜睿,在2比0领先的情况下,本应乘胜追击,但她却

陷入了与自我斗争的漩涡。孙铭阳赛后总结道:“那场球更像是自己和自己的较量。按常理,我不该让比赛拖入第七局。其实我知道取胜之道,但内心那股较真的劲儿让我难以释怀。直到第七局,我才‘妥协’了,唯一的念头就是先赢下比赛。”这场内心的战役,不仅是技术和心理的博弈,更是她性格矛盾的体现:既渴望胜利,又在追求

完美的路上徘徊不定。

早在7岁时,孙铭阳就展现出乒乓球天赋,但她也清楚地认识到性格中存在局限性。“每当技术上有新突破时,我发现自己的意志力却跟不上。我一直想改,但始终没有突破这道槛。”她笑着摇头,并补充道。“这可能就是我成不了顶尖选手的原因,想要成为塔尖上的球员,必须做到人和技术的统一,我总在和自己‘打架’。”

矛盾与挣扎的性格外,孙铭阳也有属于女孩的一面。每次国内比赛,她都会在号码布上印有“必胜”字样的别针,这成了她的小“迷信”。她解释道:“希望它能为自己带来好运,我挺喜欢这些小确幸。”在紧张激烈的比赛中,这些小小的仪式感为她带来一丝慰藉与力量。

孙铭阳身上还有山东女孩的飒爽。日常生活中,偶尔打枪战类游戏是她解压的方式之一,这和其他女运动员有点不同,但她却乐在其中。“可能是运动员当久了,打游戏的时候我也只想赢不想输。我比较喜欢玩刺激类的游戏,包括去游乐园,我必玩过过山车。”



孙铭阳清楚地认识到自己性格存在局限性。“想要成为塔尖上的球员,必须做到人和技术的统一。”