

在“可爱”与“坚韧”之间轻盈转身

何卓佳 走出专属自己的路

何卓佳总在“可爱”与“坚韧”之间轻盈转身。她是社交媒体上自称“小胖子何卓佳”、笑起来眼弯如月牙的姑娘，也是乒乓球台前用颗粒胶划出诡谲弧线、冷静缠斗的运动员。2025年乒超联赛第三阶段，她攥着球迷送的新疆烤馕玩偶，笑盈盈地走进混采区，和记者们分享开心的瞬间。此情此景，很难让人将她与赛场上那个目光如炬、旋转成谜的选手联系起来。究竟哪一面才是真实的她？近日，《东方体育日报》记者与何卓佳展开了一次深入对话。

本报撰稿 本报记者 程超



八年国家队一队经历 从青涩迷茫到从容自如

2017年，18岁的何卓佳进入国家队，如今已是第八个年头。回忆刚上一队的日子，她用“吃力”形容：“二队更注重量，毕竟还是小队员，能积攒基础；但一队抠的是细节、是质，训练特别有针对性。”刚开始，她甚至跟不上队友节奏：“我是靠自己的实力打上来的，却忍不住怀疑‘是不是哪里错了’，甚至担心自己能不能待在一队。”

迷茫没有困住何卓佳。2018年，她开始参加国际比赛，一次次拼杀后，成功闯进年底的总决赛。“那时候靠的是年轻队员的冲劲，什么都不怕。”她说，正是前两年的这种冲劲，让自己在赛场站稳了脚跟。

可成长从不是直线向前。2019到2021年，何卓佳遇到了瓶颈：“那段时间开始接连输球，会怀疑自己的打法有点落后了。”看着伊藤美诚等选手崛起，她甚至想过“往她们的风格发展”：“我觉得她能做到的，我能做得更好。”就在这种纠结盘旋不去，让她陷入自我拉扯时，中国乒乓球队的教练组与队友们始终在她身边，用耐心与鼓励为她注入力量。“我开始接纳自己的不足，不再急着‘改风格’，而是慢慢想怎么解决问题。”何卓佳说那段时间学会了不跟自己较劲，“如果一条路走不通，就绕过去，别在同一个地方反复跌倒。”

如今的何卓佳，少了当年“初生牛犊不怕虎”的毛躁，多了几分从容。“以前打球可着急了，现在就算慌，也能更快调整过来。”她坦言，自己仍会有“想法多、出手犹豫”的时候，尤其在单打赛场，“太在意赢了，反而会动摇。”但她不再把这当成缺点，“人有心态波动是正常的，紧张也是好事，只有机器人不会慌。就像沙子攥得越紧，漏得越多。”如今的她，更懂得在“在意”与“放手”之间找到平衡。

颗粒胶的哲学 以“怪”破局 因“变”而强

“我给自己的打法形容，有点像打游戏里的辅助。”何卓佳对颗粒胶打法的比喻，生动又贴切。乒乓球赛场中，反胶选手的“连续冲”“强势进攻”常是焦点，而她的颗粒胶却走出了一条不同的路。“旋转是乒乓球的魅力，好比游戏里扔出眩晕技能，为下一步进攻铺垫。如果你逃不出我的圈，我就能一直把你‘迷晕’。但要是你总能避开我的技能，我输得也快，因为我的‘血量’没那么足。”

这种“辅助”定位，并非被动妥协，而是主动选择。何卓佳坦言，自己也曾羡慕队友行云流水的进攻风格：“我也希望自己能做到，但那并不适合我。”于是，她开始寻找属于自己的赢法——不与对手硬拼力量，而是用颗粒胶特性创造旋转，用战术变化掌控节奏。“颗粒胶的旋转是自己创造的，每个人的风格都不一样，这就是它的好玩之处。”她说，比起反胶的相对固定，颗粒胶的多变让自己着迷，“就算是同样的颗粒胶打法，

也没人能和我一模一样”。

有人说“特殊性打法越老越妖”，何卓佳却用专业视角解读：“颗粒胶的运动周期比反胶长一点，是因为我们遇到的困难更多，时间久了，面对问题会更从容。”甚至当别人说她的球“太恶心”时，她会笑着当作夸奖：“这说明我的战术起到作用了，我的‘怪’让对手不适应。”

当被问及若有重来机会是否还选颗粒打法，何卓佳坚定表示“依旧会选”：“甚至如果身体素质再好点，可能会考虑削球。”在她眼里，打法没有优劣，只有适合与否。何卓佳不刻意把自己定义为“辅助”：“辅助也能打怪、能打野、能带动团队。”就像她在赛场，既能为双打搭档铺垫，也能在单打里扛起得分重任。“关键不是你是什么角色，而是你能不能用这个角色赢球。”方寸球台间，颗粒胶划出的诡异弧线述说着：在崇尚女子打法男性化的时代，智慧与韧性同样能开辟胜利之路。

独家专访



何卓佳接受采访
本报记者 程超 摄

效力上海龙腾第三个赛季 团结奋斗 沉淀成长



上海龙腾队

今年是何卓佳效力上海龙腾的第三个赛季，此前两季，她与队友携手拿下两个季军。回忆当初选择加盟的原因，何卓佳的答案直白又温暖：“上海龙腾最打动我的，是它的凝聚力。队友都是关系很好的小伙伴，我们在一起团结奋斗的感觉很不一样。”

这份归属感，成了她赛场前行的底气。乒超第三阶段落幕，上海龙腾顺利出线，何卓佳用“越来越好”总结自己的表现，而她最珍视的，是上场次数的增加与教练组的信任。“无论打哪个位置，能帮队伍赢球，对运动员来说就是最好的肯定。”说这话时，她的眼神格外笃定。从与不同队友磨合双打战术，到在单打关键场次扛起责任，何卓佳始终努力践行着“做好自己该做的位置”。

谈及赛季征程，何卓佳没有刻意渲染“高光时刻”，反而坦陈：“每一场打完都有可提升的地方。”参加完欧洲大满贯瑞典站后，她来不及倒时差便长途飞赴新疆乌鲁木齐；乒超第三阶段，上海龙腾四场比赛中，她出场三次，涵盖三盘女双与两盘女单。从雄安到厦门再到新疆的赛程里，她更在

意自己是否真正成长。

这份清醒在双打磨合中尤为突出。乌鲁木齐乒超赛场，何卓佳先后与刘炜珊、孙铭阳搭档，不同的搭档风格、对手特点，让她对女双配合有了更深理解。她记得上赛季与刘炜珊曾战胜孙颖莎/蒯曼组合，“我俩双打配得并不差，但这赛季依旧在找发动点、磨细节”；与孙铭阳搭档时，即便两人是熟悉的老伙伴，赛场上也会因战术分歧产生不同意见。“但这是好事啊！”何卓佳笑着解释，“双打需要配合得像一个人，只有把不同看法说出来，才能真正了解搭档的想法——哪怕这场解决不了，下一场也能带着经验提前准备。”

单打赛场的成长，同样藏在细节里。第一阶段雄安首战输给蒯曼后，她及时调整，第二场便战胜申裕斌；第三阶段面对黄石、华东理工的关键场次，她出任第一盘双打与第三盘单打，均为队伍拿下关键分。“从慌到不慌，从被动调整到主动应对，这就是我本赛季最大的收获。”何卓佳说，自己不追求一劳永逸的完美，只希望每一场都比上一场好一点。

赛场之外 柔软亦是另一种力量

赛场上的何卓佳，眼神锐利、战术果断；赛场下的她，却藏着一颗细腻的“小女孩心”。背包上挂满挂件，泪点不高，看剧、刷短视频片段时总会跟着红了眼。

这份细腻，让何卓佳有着很强的同理心。看综艺时，她会不自觉代入情景：“想如果是我，能不能处理得更好”；和队友相处时，她虽“不太主动发起沟通”，却爱提问：“我经常问搭档



‘要变吗’，听她们的建议。”这不是没主见，而是深知“场上没有局外人看得清楚”，多问一句，心里能更笃定。

也正因这份细腻，何卓佳对“失败”有了更深刻的理解。“每个人都想赢，但输球是不可避免的。”她说，乒乓球教会她最重要的，是接受失败的能力，“如果你无法接受，下次还会在同一个地方跌倒；只有接受了，才能走出来，继续进步。我不怕试错，就算失败，也比停滞不前要好。”

面对球迷的关注，何卓佳既感恩又清醒。“能喜欢我、欣赏我的人，都很有眼光。”她笑着说，开心于乒乓球能被更多人关注，但也希望大家“多关注赛场，少关注日常”。偶尔她也会惶恐：“怕做得不够好会被说，但现在我会很快调整过来。压力能压垮人，也能变成动力，就看你怎么想。”

谈及角色定位，何卓佳态度格外坚定：“角色定位有的时候可能是外界给的，有的时候可能是环境给的，但我

觉得定位还是要看自身、看自己。”她毫不避讳外界对运动员年龄的议论，“可能甚至有些人觉得我年龄有点大了，但我只是年龄大了，我不是变差了。如果你打不过我，我还是在那儿。所以不要等着我们年龄大了就退了，那样不代表你能打得过我。”她不想被年龄、打法等标签定义，只想一直打下去，直到打不动为止。“能成为高水平运动员，都得有点个性、有点野心，不然撑不下来。这份野心不是争名次，而是不想输给谁。”

采访最后，被问起“当乒乓球运动员累吗”，何卓佳坦诚回答：“累，心理和身体都累。”但她紧接着补充，“可这些都是乒乓球带给我的，它赋予我的远不止技术，让我学会接受失败，学会在迷茫中找方向，更学会做自己。”这一刻，她不再是赛场上用旋转纠缠对手的“怪球手”，也不是社交媒体上欢脱可爱的“小胖子”，她只是何卓佳——一个在热爱里坚定前行的自己。