

从排球馆里追球的孩童,到亚运最高领奖台

杨舒茗:冠军的底气,藏在日复一日的坚持里

将排球当成“人生的一部分”

2008年,杨舒茗出生在上海。她的童年,几乎是在排球馆内度过的。母亲沈弘是一名排球教练,小舒茗跟在母亲身后,成了训练馆里最小的“常客”,抱着比脑袋还大的排球满场跑,姐姐们练什么,她就有样学样。排球于她,最初不是事业,而是玩具。

在杨舒茗一年级开学那天,沈弘把女儿正式领上训练场,亲手为她打下扎实的基本功。没有郑重的询问,也没有刻意的规划,一条排球之路,就在母亲的言传身教中自然铺开。

训练中稍有偷懒懈怠,沈弘的批评从不留情,小队员们常看见杨舒茗红着眼睛跑开,“杨舒茗妈妈又批评她了”,一度成为队里的笑谈。在杨舒茗三年级时,沈弘作出一个近乎“狠心”的决定:把女儿送到别的教练门下。“再这样练下去,球未必练好,母女之间反倒生分了。”于是,杨舒茗进入上海市体育运动学校,开启新的征程。五年级起,她开始住校,彻底离开父母的羽翼,独自面对训练与生活。小小年纪,想家是难免的,可她把这份惦念悄悄藏在心里,学着自己照顾自己:衣服自己洗,床铺自己理,作息自己管。也正是这段早早离家的集体生活,让她比同龄的孩子更早学会独立、学会担当。

真正的考验,是在初入上海青年队时,正值打磨基本功的阶段,训练枯燥而艰苦,防守、倒地、扑救,一个动作日复一日地重复,“每天就是不停地摔”。但每天训练结束躺在床上,即使身体很累,她都要在脑海中复盘当日的得失,哪个球处理急躁,哪个动作尚未到位,想清楚,才算结束。“今天的错误不总结,明天还会再犯,一天的辛苦就白费了。”

从黄浦区少体校排球队到国家女子排球队,她拾级而上,一步一个脚印。在这期间,她的队友中不乏熬不住训练的辛苦,选择回去读



▲杨舒茗父母在卢湾体育馆见证女儿获“2025-26赛季全国女子排球超级联赛”冠军

2026年9月19日至10月4日,第20届亚运会在日本名古屋举行。中国代表团共收获169枚金牌、89枚银牌、83枚铜牌,以金牌榜、奖牌榜首位结束了亚运之旅,并创造境外参加亚运会最佳战绩。其中,在这沉甸甸的169枚金牌之中,有一枚属于中国女排。

9月22日,女排决赛上演,当最后一球落地,记分牌定格在25比23,中国女排以3比0完胜东道主日本队,成功卫冕,第十次捧起亚运金牌。聚光灯下,18岁的上海姑娘杨舒茗与队友紧紧相拥,泪水与汗水交织在一起。这是她第一次随成年国家队站上国际综合性运动会的最高领奖台,也是这位“排坛新星”在成年国际赛场写下的“第一份答卷”。(本版图片由受访者提供)

◆记者 丁雨



■赛场身披10号球衣的杨舒茗正在扣球



■中国安排摘得2026年名古屋亚运会冠军,杨舒茗手持金牌留念

书。有时,看着熟悉的队友离开,杨舒茗也会伤感,但她从未想过放弃。“练了这么多年,排球已经成为我人生的一部分了。”

球风也在每天的训练中悄然蜕变。年少时,她痴迷于扣球瞬间的酣畅,重攻轻守。后来,她渐渐懂得:排球是集体项目,没有后排稳固的保障,就没有前排凌厉的进攻;一记重扣是一分,一次成功的救球同样是一分。想明白了这点,杨舒茗在心里暗自下定决心:“那就让自己样样都会、样样顶用。”

从紧张到享受比赛

刚开始上场比赛时,杨舒茗也难免会紧张,每当碰到发挥不佳、情绪低落时,她总会第一时间向母亲倾诉。沈弘的点拨永远冷静而中肯:“你现在缺的是耐心和冷静。你一急躁,就会死发力。”她希望女儿学会“巧打”,而非一味使用蛮力——这是母亲的智慧,更是排球人代代相传的经验。

功夫不负有心人。2024年,16岁的杨舒茗开始在国际青少年赛场崭露头角。这一年,她以未满16岁的年龄跳级参赛,与队友一起奋斗,一举拿下亚洲U18女排锦标赛的冠军,个人获该赛事的“最有价值球员”;不久后,作为队长率队参加在秘鲁利马举办的2024年首届世界U17女排锦标赛,并一举夺冠,个人包揽该赛事的“最有价值球员”与“最佳接应”两项荣誉。2025年4月,她敲开成年国家队的大门,成为队中最年轻的队员之一。

2025至2026赛季,杨舒茗第一次随上海成年队征战中国女子排球超级联赛,随队一路打进总决赛,与队友一同捧起了上海女排阔别25年的联赛冠军奖杯。在2026亚洲锦标赛,四分之一决赛对阵越南,中国队直落三局晋级,其中第二局被对手紧咬至21平,关键时

刻,杨舒茗替补登场,一记发球直接得分,帮全队稳住阵脚。

今年9月的爱知·名古屋亚运会,杨舒茗随中国女排一路闯关。半决赛再度遭遇泰国队——20多天前的亚洲锦标赛决赛,中国队正是以2比3惜败于对手。这一场双方鏖战五局,中国队在第四局以26比28惜败后,于决胜局打出15比6的压倒性攻势挺进决赛。决赛面对东道主日本队,前两局中国队以25比19、25比20先声夺人;第三局对手背水一战,开局一度大比分领先,中国队沉着应对,从落后追到19平,局末顶住压力,以25比23锁定胜局。尽管本届亚运会杨舒茗作为替补接应,出场时间有限,但每次登场,都全力拼搏,展现女排姑娘们的风采。

如今的杨舒茗,赛前感受到的不再是紧张,而是兴奋。“上场前若总想着自己的发挥,反而会束手束脚;把心态放平,上场就是去拼、去享受。”杨舒茗和队友们一起站在亚运会的领奖台上,她学着前辈的模样咬了咬金牌,笑着说“有点硌牙”;走下领奖台的第一件事,是在家庭微信群里发出夺冠的消息,因为她知道在上海的家中,父母正守在直播前,等待这一声“报喜”。

妈妈是“总教练”,爸爸是“后勤部长”

杨舒茗的从容与坚韧,源头在她的家庭。母亲沈弘是在全国女排联赛中为上海女排取得“五连冠”的功勋运动员,1997年随队斩获全运会冠军后,与4名主力一同入选国家队,成为当时排坛新星。在国家队历练一年后,她远赴法国打球,并随所在的球队斩获欧洲杯冠军。2009年退役后,她扎根黄浦区青少年业余体育学校,成为一名基层教练,十余载耕耘不辍。

爸爸杨军,曾是上海男篮运动员,如今在嘉定担任篮球教练。这样的家庭,最“藏不住”

身高。妈妈1.83米,爸爸1.97米,女儿蹿到了1.93米。一家三口走在街上,回头率低了。 “总听见路人讨论‘这家人好高呀’,他们说得很小声,但其实我都听见了。”杨舒茗笑着“抱怨”。小时候在体校留短发,她常被误认成男孩,上公共厕所都没少被拦下。在杨舒茗的记忆里,这个家的分工一向默契:妈妈是“总教练”,也是“专职司机”,训练上严格把关,训练后亲自接送,“方向盘”常年握在她手里;爸爸则是“后勤部长”,烧得一手好菜。

如果说,父亲的疼爱,藏在一桌热腾腾的饭菜里,那么母亲的牵挂,则系在每一场比赛的球起球落之间。沈弘爱女儿的方式,含蓄而深沉。女儿的每一场比赛,她都会准时观看,但无论胜负,她都保持着一份平静:赢了,不过分欣喜;输了,不轻易责备,唯恐自己的情绪给女儿造成负担。只有当女儿主动提起失利,她才陪着一起复盘问题。在她眼中,每一场比赛无论胜负,都是成长的养分。

而赛场之外,18岁的杨舒茗也有着超乎年龄的自律与独立。集体生活规律得近乎刻板:清晨7时10分起床,夜晚和室友闲谈片刻,便熄灯休息。难得的闲暇,她喜欢读小说、与队友打打游戏。一年到头,她最长的假期不过6天,春节也只休息3天。亚运会归来,趁着难得的假期,她便独自飞往深圳,奖励自己看了一场期待已久的演唱会。订票、赶路、观赛,全程一人完成,父母也不担心,常年随队南征北战,她早已习惯了独自远行。

从排球馆里蹒跚追球的幼童,到万众瞩目的亚运会冠军,这位2008年出生的女孩在排球这条道路上走了十余年。谈及目标,杨舒茗语气坚定:“眼下,主要是全力帮助球队争夺冠军,同时在训练上,继续打磨每一项技术。”