



陈厚羽(左)

厚积薄发

上海女排“05后”正当时

独家专访

上周二,19岁的副攻陈厚羽用实力让卢湾体育馆的观众记住了她的名字。当晚,上海光明优倍女排迎来新赛季首个主场,家门口作战的上海队在前两局中,被年轻的江苏女排完全压制,球队一度0比2落后,逆境之下“奇兵”陈厚羽替补上场,成为上海女排逆转对手的关键。

昨晚,上海女排回到主场对阵福建安溪铁观音女排。上一轮刚刚被北京北汽女排终结连胜的上海队,此役派出陈厚羽和欧阳熙熙出任首发,加强拦网与一传保障。最终,上海女排直落三局轻松拿下对手。

比赛气质好,场上作风硬朗,通过自身乐观的心态为全队提供情绪价值,本赛季19岁的陈厚羽通过自身表现成为上海排球迷的“团宠”。近日,《东方体育日报》专访了这位可爱的小姑娘。

本版撰稿 本报记者 程超

起步虽晚 弯道超车

2005年,陈厚羽出生在湖北省十堰市。与其他多数排球运动员出生在体育世家不同,陈厚羽的父母并不是运动员。从小受爱打羽毛球的父亲影响,她开始接触体育。“我小时候身体不太好,开始打排球是为了把身体养好。”幸运的是,父母给了陈厚羽出众的身高条件。

陈厚羽正式接受排球专项训练的时间较晚,直到2018年她才明确了要走职业排球道路。初二时,陈厚羽被复旦大学附属复兴中学(原复兴高级中学)慧眼识珠,“当时刚来上海的陈

厚羽还没有学籍,我们虹口区教育局牵头帮她解决读书的问题。那时候的陈厚羽还没有排球基础,不过身高条件特别好。”据陈厚羽启蒙教练、复旦大学附属复兴中学汤志容介绍,“没练多久陈厚羽就被选入了上海青年女排,虽然起步晚,不过她打球很有天赋,学习能力很强,一点就通。”陈厚羽的智商高达140,这也让小姑娘拥有了极强的学习能力。

陈厚羽打球很有“灵气”,水灵灵的眼睛透露出聪慧的光芒,不论何时何地她的脸上始终笑盈盈,这个优点

在青少年时期就显露出来。因为起步晚,造就了陈厚羽始终在追赶的道路上奔跑。凭借自身的努力和上海女排持续地培养,陈厚羽成长速度惊人。2021年,打完全运会19岁以下组别的比赛后,陈厚羽升入上海女排一队。

“学习能力强,从不怯场。”这是启蒙教练汤志容对陈厚羽的评价,“不上场的时间里,她会仔细听教练对其他球员的指导,这是陈厚羽的一大优点。虽然看上去她大大咧咧,其实内心是个很细腻的小姑娘。”从初二算起,八年时间,陈厚羽从排球的“门外汉”,打到了上海女排青年队主力和一线队半主力的位置。

用最奶气的脸 打着最凶的球

赛场上敢打敢拼,每赢一分都会大声呐喊的陈厚羽,给外界留下了深刻的印象。许多人根据这些表现推测她是妥妥的E人(MBTI人格测试中性格外向的人)。然而,陈厚羽却在接受采访时坦言:“日常生活里,我其实是个I人(MBTI人格测试中性格内向的人)。”和所有“05后”年轻人一样,日常生活中陈厚羽也会追星、看综艺,甚至会在社交媒体上看关于自己赛场上的表情包。

球迷们曾这样描述陈厚羽:“她用最奶气的脸打着最凶的球。”对于这样的评价,陈厚羽表示:“这都是真实的自己。”无论是赛场上的外向,还是日常生活中的内敛,在陈厚羽看来都是自己性格中不可或缺的一部分。她愿意在赛场上展现出最强大的一面,为球队争取胜利;同时,她也享受在日常生活中那份宁静和自在,做最真实的

自己。

因赛场上高光的表现,每场比赛结束后都有多家媒体想要采访这位可爱的小姑娘。起初,陈厚羽在面对媒体时有些局促和惶恐。此前几个赛季,她是替补席上的常驻嘉宾,虽然时刻准备着上场,但大部分时间都是在场边默默观望和学习。如今一时间走到聚光灯下,陈厚羽正在适应因外部环境所带来的挑战,“我希望可以少一些关注,专注于把球打好就可以了。”

身高1米92,扣球高度3米1,陈厚羽具备了成为一名优秀副攻的先天条件。在进攻端,她的近体快球出手干脆利落,扣球力量十足。但随着现代排球体系的发展,副攻手的作用不再仅仅局限于进攻端,其拦网能力的重要性也日益凸显。相较于拦防,小姑娘更爱扣球一瞬所带的爽感,“看着球

扣下去能为球队拿分,我会有种心跳加速的感觉。”不过,致力于成为一名优秀的副攻,陈厚羽认为自己还有许多不足之处,“在力量和预判上还需要加强,我和队里的其他姐姐相比,参加成年组的比赛经验还很少,比赛的时候容易上头,需要稳定住自己的发挥才能为球队做更多的贡献。”

对于陈厚羽而言,拦防环节恰好是她目前亟须加强的环节。在青年队时期,拦网是陈厚羽的优势,不过在步入成年组参加高水平的排超联赛A组阶段的比赛,面对更快的球速和更多变的技战术,陈厚羽觉得节奏很不一样,“今年我参加了很多青年队比赛,对抗性和球速上较成年组相比,有很大的不同。现阶段打排超联赛A组的队伍实力都很强,下一步在拦网的预判和脚下移动方面我还需要多提高。”



“希望我们能拿冠军,和姐姐们一起站上最高领奖台。”

——陈厚羽

跟队第四个赛季 陈厚羽期待冠军

今年是陈厚羽跟队参加排超联赛的第四个赛季,也入选了国家青年队。在7月进行的亚洲U20女子排球锦标赛上,中国女排3比2战胜日本队,时隔八年再夺冠军,陈厚羽获得“最佳副攻”的称号。

在上海女排2005年龄段球员中,陈厚羽和王音迪是涌现出的希望之星,后者在U20女排亚锦赛上获得“最有价值球员”殊荣。上个赛季,王音迪成为主力接应,陈厚羽仅是“气氛组”中的一员,用她那积极乐观的态度感染着身边的每一个人。在以往为数不多的上场时间里,陈厚羽是队内最敢拼的球员之一,彼时的她秉承着“打一分赚一分,输球不丢人”的理念。

步入新赛季,陈厚羽出场时间增多,在对阵江苏和北京的比赛中,她均贡献出上佳表现,令人眼前一亮。这使得其他队伍在和上海女排较量时,也会针对陈厚羽做重点布防。面对这样的变化,这位乐天派的姑娘非但没有感到压力,反而更有斗志,“我很高兴别的球队把我当作重点布防的对象。一方面,我可以借此机会为队中

的两位外援边攻手分担更多的压力,让我们的进攻更加流畅;另一方面,在这样的情况下,我也能够倒逼自己不断突破,实现技术和心理上的双重提升。”

陈厚羽最欣赏的排球运动员是美国队副攻手阿金拉德沃,有着“背飞女王”之称。上海女排从昔日的马蕴雯到如今的高意,都掌握着二号位背飞的绝技。当被问及何时能够继承前辈的“秘密武器”时,陈厚羽笑着说:“平时在非联赛期的训练中会练习背飞战术,现阶段背飞还有点拿不出手。”或许在不久的将来,球迷们能在赛场上看到陈厚羽打出自己偶像的拿手绝活。

上海女排连续两年在联赛中屈居亚军,这期间陈厚羽都跟队参赛。尽管之前上场时间有限,不过作为球队的一员,她见证并亲历了球队一路走来的艰辛。一定程度上,陈厚羽把它看成是宝贵的挫折教育。展望新赛季,小姑娘用稚嫩又坚定的语气说道:“希望我们能拿冠军,和姐姐们一起站上最高领奖台。”



“今年我参加了很多青年队比赛,对抗性和球速上较成年组相比,有很大的不同。现阶段打排超联赛A组的队伍实力都很强,下一步在拦网的预判和脚下移动方面我还需要多提高。”

——陈厚羽