

新女排新风范 上海女排三人行

“05后”三小囡迎风展翅飞

上周,中国排球协会公布了新一届女排集训大名单,来自上海的副攻陈厚羽、王奥芊和接应杨舒茗首次入选集训队。三位“05后”是近些年上海女排涌现出的希望之星,如今她们将身披成年队国字号战袍,这既是压力也是动力。

本版撰稿 本报记者 程超

陈厚羽

司职副攻
身高1.92米
出生于2005年

陈厚羽
敢打敢拼

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。

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。陈厚羽没有排球基础,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的汤志容介绍,“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,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。

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气条件。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。”

最近几个赛季的排超联赛,陈厚羽代表上海女排参赛。本赛季,她被不少球迷夸赞为“最有潜力的副攻”之一。排超联赛总决赛第三回合,上海女排在第四局比分落后的情况下,主教练王之腾换上陈厚羽,她上场后一度帮助球队扭转颓势。尽管上海女排未能战胜江苏队而仅获得亚军,不过陈厚羽亮眼的表示着实让球迷们眼前一亮。

在上海女排整个联赛期间,当高意和薛翼枝状态有所起伏时,陈厚羽发挥着重要替补作用。凭借着在联赛中的高光表现以及在训练中的刻苦努力,陈厚羽成功入选新一届中国女排集训大名单。



陈厚羽



王奥芊



杨舒茗

王奥芊 外形酷似赵蕊蕊

2007年出生在河北石家庄的王奥芊,身高1米96,司职副攻。16岁时,王奥芊被黄浦区少体校相中,引进至格致中学女排二线队,开启了“体教融合”的双轨成长之路。在2024年上海市中学生运动会上,作为球队主力副攻的她,不仅帮助格致中学女排斩获高中组冠军,更以阳光自信的形象当选黄浦区代表团旗手。尽管已在职业赛场初露锋芒,王奥芊目前仍以高二学生身份兼顾学业与训练。

王奥芊的崛起始于2024年U18女排亚锦赛,作为时任中国U18主帅赵勇的爱将,她在副攻位置展现出超越年龄的成熟度:移动迅速如鹿,扣

球速率极快,拦网手型精准,被业内称为“兼具高度与灵动感的现代副攻”。半决赛对阵中国台北,她攻下全队第二高的12分,助力球队横扫对手;决赛面对八连冠得主日本队,王奥芊打出极高的进攻效率,14次扣球命中13次,外加1次拦网和1次发球得分,以15分并列全场最高分,终结了日本队长达19年的亚锦赛统治。这场历史性胜利不仅让中国U18女排重返亚洲之巅,更让世界排坛记住了这个面容清秀却球风硬朗的中国女孩。

每当王奥芊出现在镜头前,总会被球迷惊叹“简直是赵蕊蕊的翻

版”——精致的五官、标志性的甜美微笑,甚至发球时的举手投足都带着几分“黄金一代”名将的影子。事实上,赵蕊蕊正是王奥芊自小崇拜的偶像:“平时会看赵蕊蕊老师的比赛视频,学习她的拦网手型和进攻节奏。”

但这个性格朴实的北方女孩并不满足于外貌的相似,王奥芊将“少抱怨、多做事”奉为人生信条,此番通过自身努力入选国家队集训大名单。从校园赛场到职业舞台,从模仿偶像到塑造自我,王奥芊的成长轨迹折射出中国女排新生代的独特气质:在传承中创新,在压力下蜕变。

杨舒茗 追随母亲的步伐

杨舒茗2008年出生于上海的一个体育世家。她的妈妈沈弘是上海女排五连冠时期的主力队员,曾入选中国女排。虽说沈弘自己是排球运动员,但在女儿出生时,她并没有想过女儿日后也会走上排球运动之路。随着杨舒茗渐渐长大,在同龄人中,她总是“高人一头”。这一身高优势,再加上妈妈是排球运动员这一有利条件,让杨舒茗很难不萌生成为一名运动员的想法。于是,从一年级起,杨舒茗便跟着妈妈开始训练。杨舒茗曾表示,她的很多技术动作都是由妈妈帮助定型的,妈妈还把自己擅长的进攻手法传授给了她。

杨舒茗的运动启蒙虽然不算早,但小时候没少被妈妈“训”。刚接触排球专项训练时,她会在训练中偶尔会偷懒,表现得松懈。沈弘对此并不纵

容,该批评时批评,该严格要求时绝不手软,以至于别的小朋友常说:“杨舒茗妈妈又在训杨舒茗了!”那时,杨舒茗没少掉眼泪,满心委屈,不明白妈妈为何对自己格外严格。不过后来,当杨舒茗取得一些成绩后,她开始理解妈妈。正是妈妈的严格要求,让自己逐渐认真对待每一场训练,端正了态度,打下了坚实的基础。

去年,杨舒茗在国际青年女排比赛中展露头角。先是在U18女排亚锦赛决赛,帮助中国队击败日本队,时隔19年再次夺得该项赛事冠军,个人获得最有价值球员。后又在8月举行的U17女排世锦赛上,杨舒茗身披12号球衣,作为队长代表国少女排站在了决赛场上。她和队友们齐心协力,夺得冠军,赛事组委会将最佳接应和最有价值球员两座奖杯颁发给了杨舒

茗。接连获得两座冠军和斩获多项个人殊荣,她也因此受到了更多关注。国际排联在官网发文,对她给予了很高的评价。

然而,杨舒茗对自己的表现有着清醒的认识。她说,通过国际比赛的历练,自己收获颇丰,在技术和心理方面都有了很大提升,比如进攻时两条线路打得比较开,但自己的防守、一传等下三路技术还有不足,需要继续加强。

杨舒茗的偶像是中国女排主力接应龚翔宇。如今,命运的齿轮奇妙转动,杨舒茗梦想成真,成为了与偶像并肩作战的队友,两人都司职接应位置。“年轻的老将”龚翔宇已是奥运会三朝元老,中国女排在接应位置上亟需培养新鲜血液来分担她的压力,期待杨舒茗能够快速成长。

中国女排正断代育苗
上海小将的最佳机遇

文/程超

三位“05后”上海小将入选中国女排集训队,这不仅是个人职业生涯的重要里程碑,更清晰勾勒出新帅赵勇的建队蓝图——以“断代培养”为突破口,破解中国女排新老交替的结构性困局。在巴黎奥运后的战略调整期,赵勇没有延续“修修补补”的老路,而是大胆启动“引擎更换术”,将培养重心转向年轻队员。

然而,仍需清醒地认识到上海三朵小花进入国家队只是第一步。未来,她们将面临更强大强度的训练、更激烈的竞争、更残酷的国际赛场。如何在短时间内提升稳定性与抗压能力,将是她们必须跨越的第一道坎。赵勇“以赛代练”的理念,意味着她们将在世界女排联赛、世锦赛等大赛中直面挑战,交“学费”或许不可避免,但每一次历练都是蜕变的伏笔。

在职业体育的世界里,从来没有绝对安全的选择。站在改革深水区回望,赵勇的断代培养犹如在高速行驶中更换引擎:既需维持现有战绩的基本盘,又要完成动力系统的彻底升级。

当朱婷、袁心玥等中生代球员逐渐进入职业生涯后半程,年轻队员的成长需要时间,战绩波动在所难免。但正是这些波动,将锤炼出中国女排未来的核心竞争力。在时代浪潮中寻找新航向的号角,中国女排断代培养的棋局已然展开,胜负手或许不在当下,而在那些愿意为未来投资的勇气与智慧之中。