

上海女排力克江苏稳居头名

排超榜首大战上演逆转好戏

1月14日晚,2025-2026中国女子排球超级联赛常规赛A级第九轮的榜首大战落下帷幕,上海光明优倍女排主场3比1逆转战胜江苏中天钢铁女排。此役过后,上海女排继续稳坐积分榜头把交椅,而这场强强对话也成为本赛季排超联赛极具含金量的战役。

截至赛前,沪苏两队战绩同为七胜一负、积20分,仅因胜负局比值的微弱差距分列积分榜前两位。此番交锋不仅是决定榜首归属的关键一战,更是两支女排传统劲旅本赛季常规赛的第二次直接对话。除了积分榜首的激烈争夺,这场比赛也让外界看到两支队伍在新周期建设布局中,以及年轻球员群体的成长与蜕变。

本版撰稿 本报记者 程超

上海女排优化轮换体系
年轻球员破茧成蝶

尽管如愿拿下这场焦点大战,但上海女排在胜利之余,也通过高强度的实战检验,找到了队伍有待打磨提升的环节。作为球队的掌舵人,主教练蔡斌赛后围绕主力与替补的轮换安排,以及即将到来的客场挑战等话题作出回应。

谈及排超联赛周期长、赛程密集的特点,蔡斌直言:“想赢球就要交得起学费,我会尽早给年轻队员创造上场机会,但前提是要看她们平时的训练状态,能否真正胜任比赛的高强度对抗。”他进一步解释道,联赛关键场次固然需要核心队员坐镇支撑,但队伍始终在为多线作战做全面准备。“今天小二传替补登场,在第一局就起到了盘活进攻的作用,这也证明我们不是只依赖少数几名主力队员,而是致力于让整个团队都保持强劲的竞争力。”

本赛季,上海光明优倍女排以“稳中求进”为建队方向,通过引进俄罗斯实力主攻沃隆科娃与加拿大接应范赖克,增强了队伍的进攻与防守厚度。其中,沃隆科娃凭借攻防两端的全面性,成为当下球队的核心。但另一个不得不面对的问题是,联赛周期长、强度大,如何保障强力外援的健康,考验着蔡斌的智慧。通过合理分配核心球员的上场时间,既能保证沃隆科娃的竞技状态处于高水平,又能为队内年轻队员提供宝贵的实战成长空间,实现队伍的可持续发展。

面对即将开启的客场征程,蔡斌坦言挑战重重。“接下来要奔赴客场作战,路途辗转耗时较长,抵达当地后只

有一天的准备时间,第二天就要投入比赛,队员们的体力消耗会非常大。”针对客场比赛中可能出现的技术环节波动,蔡斌特别强调了心态的重要性:“一传质量和队员的临场心情有很大关系,希望队员们能保持平稳的心态,这样才能更好地发挥出自身的技术水平。”此前,上海女排在攻防衔接的流畅度、一传到位率与战术配合的默契度上仍有打磨空间。蔡斌表示,球队将利用有限的客场备战时间,针对自身短板进行针对性调整,全力应对密集赛程带来的严峻考验。

本场比赛,上海女排年轻队员陈厚羽的表现成为一大亮点看点。从上赛季的替补奇兵,到本赛季跻身主力阵容,再到凭借亮眼表现入选国家队,经历了高水平赛事的淬炼,陈厚羽的进步有目共睹。

赛后谈及自身变化,陈厚羽感慨道:“上个赛季,我更多是在队伍陷入落后局面时替补上场,希望能通过自己的进攻帮助队伍改变节奏;这个赛季经过国家队和联赛高水平比赛的锻炼,虽然我还是队里年龄最小的队员之一,但我希望能为团队承担更多责任,做出更大的贡献。”

技术层面,陈厚羽本场也实现了新的突破。以往主打身前快攻的她,此役大胆尝试了背后快攻战术。“大家都知道我身前战术打得比较多,这次主动打背后快攻,就是想出其不意,给对手的拦防制造麻烦。”这种技术上的拓展与心态上的成熟,正是她不断成长的佐证。



▲上海女排在胜利之余,也通过高强度的实战检验,找到了队伍有待打磨提升的环节



◀随着龚翔宇、张常宁等名将因不同原因先后离队,全运会后的江苏女排迎来了全新的青春阵容

全华班江苏女排
新核扛旗砥砺前行

另一边,江苏女排主攻手吴梦洁的成长,则承载着队伍新老交替的重任。随着龚翔宇、张常宁等名将因不同原因先后离队,全运会后的江苏女排迎来了全新的青春阵容。上个赛季尚显青涩的吴梦洁,本赛季正式扛起了队伍核心的大旗。

谈及身份转变带来的心态变化,吴梦洁直言:“身上更多的是一份沉甸甸的责任,希望自己能在在这个过程中快速成长。虽然作为队伍的强攻得分点,会给自己提出更高的要求,训练和比赛中也会慢慢感受到压力,但我还是要努力卸下包袱,轻装上阵。”

本场比赛,吴梦洁砍下24分的全场最高分,彰显了她们作为球队核心的得分能力。而她在赛后并未沉溺于个人数据,反而客观指出了队伍与上海队的差距:“我们在强攻实力、发接环节的稳定性以及整体拦防的默契度上,和上海队还存在一定差距。”这番清醒的认知,更体现了其作为球队核心的担当。对于本赛季的展望,吴梦洁充满期待:“我们队伍很年轻,希望大家能通过每一场比赛积累经验,越打越好,越来越成熟。”

江苏女排主教练施海荣,赛后介绍了队伍在全运会周期的阵容变化与人才储备情况。他表示,本赛季队伍的最大特点就是年轻队员占比高:“除了几名经验相对丰富的主力外,其他队员年龄普遍偏小,虽然整体配合比赛初期有了明显进步,但每一场比赛对她们来说,都是积累经验、打磨技术的宝贵过程。”

谈及本场1比3失利的理由,施海荣认为年轻队员的状态起伏是关键:“后面三局比赛,我们受到对方发球冲击比较大,一传到位率下降,进而影响到了进攻、拦防等其他技术环节,导致比分逐渐拉开,落后较多。”在人才储备方面,施海荣透露,“青年队会有优秀队员陆续补充上来,目前2005至2008年龄段都有储备人员,但现阶段条件特别突出的苗子还不算多,还需要教练团队进一步耐心打磨。”尽管当前队伍仍处于新老交替的成长阶段,但施海荣表示,通过每一场比赛的历练,年轻队员正在快速进步。

这场排超榜首大战的意义,早已远超胜负本身,更折射出女排超级联赛在发展进程中的积极探索。外援的加入为联赛注入了国际化的竞技元素,沃隆科娃、范赖克等高水平外援的稳定发挥,不仅极大提升了比赛的观赏性与对抗强度,更在技术理念、比赛经验等方面,为本土球员提供了近距离学习的机会,推动了联赛整体竞技水平的升级。

但更为核心的是,以上海、江苏两队为代表的联赛各支队伍,对人才储备的重视与持续投入,才是联赛长远发展的根基。上海女排探寻科学的主力替补轮换体系,让陈厚羽等年轻球员在实战中快速成长;江苏女排在新老交替的阵痛中,着力培养吴梦洁等新一代核心,同时持续推进青年梯队建设。这些积极的实践,都为中国女子排球超级联赛的可持续发展,奠定了坚实的基础。

星光稍淡时
蓄力好时节

上海与江苏的榜首大战,逆转取胜的赛果虽颇具看点,但赛场上座率未及外界预期,让这场强强对话略显冷清。此番遇冷,原因实则清晰。比赛时间恰逢工作日,球迷到场观赛的时间成本大幅增加;与此同时,随着龚翔宇、王媛媛、庄宇珊等一众国手远赴海外联赛历练,本赛季排超联赛的星味确实有所减弱,缺少了顶级球星的号召力,赛场热度自然受到影响。

但星光稍淡的排超赛场,却正悄然承担起更重要的使命,成为中国女排的人才蓄水池。沪苏对决,便是最好的佐证。上海女排的陈厚羽完成了从替补奇兵到主力干将的蜕变,不仅坐稳首发位置,更敢于尝试背后快攻的新战术;江苏女排的吴梦洁则在新老交替的浪潮中扛起大旗,砍下全场最高分,赛后对队伍差距的清醒认知更高分风范。

两位年轻球员的成长轨迹,正是排超联赛价值的缩影。没有了过多明星光环的加持,年轻队员获得了更多实战机会,上海女排主帅蔡斌的轮换策略、江苏女排主帅施海荣的梯队建设思路,都在为新人铺路。或许当下的排超少了些关注度,但正是在这样的蓄力阶段,一批又一批潜力新星得以破土而出,为中国女排的长远发展筑牢根基。这份平静之下的成长力量,远比一时的热度更加珍贵。



蔡斌