



北京时间的11时13分,记者拨通了身处美国威斯康星州麦迪逊的龚翔宇的电话。听筒里传来她爽朗热情的问候,此时的麦迪逊是21时13分,夜色漫过城市天际线。14小时的时差,为这场年度专访增添了几分跨越时空的质感。刚刚结束高强度训练的龚翔宇,正独自待在球队安排的公寓里。如今,导航提示音已不再频繁打断她的行程,但到当地第一周,即便紧盯屏幕,她也常在陌生路口拐错方向,难掩初来乍到的生疏。

2026年年初,29岁的龚翔宇站在了职业生涯的十字路口:身后是排超与全运会双冠的巅峰荣光,肩头担着中国女排队长的重任;眼前则是美国LOVB联赛的全新赛场。每一步,都承载着过往的沉淀与未来的笃定。

本版撰稿 本报记者 程超

龚翔宇加盟美国女排职业联赛

走出舒适圈 遇见新自我

■双冠之路

争冠征程是对意志的极致考验

2025年对龚翔宇而言,是收获与磨砺交织的一年。当江苏女排在主场捧起排超联赛冠军奖杯时,现场观众只见队员相拥欢庆的热烈,却鲜少知晓这支全华班在赛季中经历的伤病波折。“赛季中途队伍伤病频发,队员在不同阶段出现状况,有人回家休整,归队后轮换幅度很大。”回忆那段时光,龚翔宇语气里满是感慨。

作为球队核心接应,她承担着得分与一传的双重职责,是维系攻防体系的关键。“赛前我们就定下冲击冠军的目标,即便遇到困难,也始终在想办法以最佳状态应战。”这种执着,让江苏女排在波动起伏的赛季中保持竞争

力,最终时隔多年再度登顶。

若说联赛冠军是团队协作的结晶,全运会夺金之路则是对龚翔宇个人意志的极致考验。“全运会期间我得了严重的肠胃炎,每天跑十几趟厕所,赛前还得去医院输液。”即便如此,她从未萌生退意,“那时心里只有一个念头,希望我们这批人能用圆满的结果结束这四年的备战。”

从联赛落幕到全运会登顶,短短数月,龚翔宇与队友完成了一次次自我突破。联赛冠军不仅带来荣誉,更筑牢了团队的自信。“这份自信,连同技术与心态的成长,成为我们冲击全运会冠军的最大支撑。”龚翔宇作为中

坚力量,既以老将的沉稳稳住阵脚,也为年轻队员树立着榜样。

“比赛中我全程高度专注,直到结束哨声响起,情绪才一下子释放出来。”这场胜利不仅让江苏女排时隔八年再夺全运会冠军,也让四战全运会的龚翔宇百感交集。“从16岁第一次站上全运会赛场,到28岁第四次出征,这16年几乎涵盖了我排球生涯的全部成长。”相较于2017年的首次夺冠,2025年的金牌同样不易,如今队中亲历过八年前夺冠的只剩三人,龚翔宇正是其中之一。她深知,这份荣誉凝结着团队每一个人的付出与坚守。



年轻队员的朝气让队伍充满活力,龚翔宇既为她们的冲劲感到欣喜,也肩负起“传帮带”的责任。“看到她们训练后依然神采奕奕,对我也是一种激励。”她会主动分享比赛经验,帮助年轻队员更快适应国家队节奏。“她们第一次打国际比赛难免紧张,这时候更需要多倾听、帮她们找准问题,多鼓励。”

面对外界对中国女排的高度关注与舆论压力,龚翔宇始终保持清醒:“作为队长,我需要带领队伍专注于训练和比赛,做好该做的事。”她坦言,唯有脚踏实地,才不辜负这份荣誉与责任。

■队长使命

传承女排精神 扛起使命前行

2025年,除了双冠加身,龚翔宇还迎来了新身份——中国女排队长。教练组在队会上宣布这一决定时,她起初有些“不知所措”,但这份意外很快转化为沉甸甸的责任。“特别感谢国家队和赵勇指导的信任,担任队长对我来说是全新的挑战。”龚翔宇坦言,从摸索角色到与教练、队友形成默契,她在这段实践中不断成长,“如今在场上遇到困难,我会更冷静地应对,不再

像从前那样急于求成。”

身为队长,她深知自己的一言一行影响着队伍的氛围与年轻队员的成长。“首先就是以身作则,用行动传递积极的态度。”新一届中国女排注入了许多新鲜血液,以年轻队员为主。作为老将兼队长,她在训练中主动与年轻队员沟通,倾听想法、疏导心态;比赛中紧盯局势,及时传递战术意图,用经验稳定军心。

角色的转变,让龚翔宇对“中国女排”这个集体有了更深的理解。“我深爱这个集体,自从进入成年队以来,能代表国家出战,是莫大的光荣。”她始终记得19岁初登奥运赛场时,自己跟在老队员身后奋力拼搏的模样。如今,她正把女排精神的火种传递给新一代:“2016年刚进国家队,我一心想着向姐姐们学习。现在,我要把这份优良传统继续传递下去。”

■首度留洋

突破舒适边界 在挑战中成长

开错路,导航也不怎么管用,这边的路况和国内差别挺大。”说起这段经历,龚翔宇笑了起来,“现在路熟了,开车顺手多了。自己做饭虽然麻烦,但能吃上中餐,就觉得挺满足。”

2026年1月11日,龚翔宇迎来在美国联赛首秀,主场对阵盐湖城队。她状态出色,斩获15分帮助球队3比0完胜,并当选单场MVP。“首秀特别兴奋,毕竟是主场一战,我就想着全力以赴。能拿到MVP,很意外也很开心。”这份荣誉既是对她个人能力的肯定,也为后续比赛注入了更多信心。

美国联赛节奏更快、攻防转换更迅猛,风格与国内赛事明显不同,这对龚翔宇而言既是挑战,更是提升的契机。“美国排球整体水平高,攻防体系运转效率很强,我想亲身去感受,看看自己和球队能碰撞出怎样的火花。”训练中,她主动向教练和队友请教,钻研

技术细节与战术理念;比赛中及时调整节奏,适应联赛的打法。“出来打球,核心是为了提升综合能力、积累新经验,为将来回国效力做好准备。”

如今,龚翔宇已逐渐适应了在美国的生活与比赛节奏。麦迪逊主场的高上座率令她印象深刻,每当球迷呼喊“龚”为她加油,她都倍感温暖。“有中国球迷专程来现场支持,特别感谢他们。还有美国球迷,虽然叫不准我的全名,把‘龚’喊成‘钢’,但这份热情特别打动我。”甚至有队友在她的影响下开始学中文,“她们对中国文化很感兴趣,经常问我一些中文的说法,这也算是一种双向的文化交流吧。”

谈及未来,龚翔宇更愿意聚焦当下。“没有想得太远,只想珍惜这段经历,好好训练、认真比赛,每一场都拿出最好的状态。”她坦言,走出舒适圈

虽然充满挑战,却也让她看见了更多可能。“排球是圆的,能打成什么样,取决于自己的努力。我想继续向上走,成为更优秀的运动员。”

被问及2025年的关键词,龚翔宇思索片刻,给出答案:“担当与珍惜。担当,是作为队长和核心的责任;珍惜,是在海外联赛中提升自我的过程。”这份担当与坚守,源自她对排球始终如一的热爱与敬畏。“无论在哪里打球,只要心怀热爱、专注投入,人就会变得更强大。”

眼下,龚翔宇的美国征程仍在继续。马年春节她将在海外度过,“我已经开始准备年货了,从国内寄来的春联和窗花,到时候把公寓布置一下,也算有过年的气氛。”对于前方,这位始终向上的排球姑娘,正以从容的姿态稳步前行,在全新的赛场书写属于自己的精彩篇章。



独家
专访

全运会结束后,龚翔宇正式宣布加盟美国LOVB联赛麦迪逊队。这并非她首次收到海外邀请,去年联赛创办之初,她就曾收到橄榄枝,但为了全力备战全运会,她选择暂缓。“当时为确保更好地备战全运会,选择在联赛中和队伍磨练阵容。今年赛事结束后,我觉得这正是体验不同联赛文化、提升自我的时机。很感谢国家队和江苏队的支持,给了我走出舒适圈的机会。”

初到美国,语言成为第一道关卡。尽管提前学过英语,地道的美式口语仍让她感到吃力。“刚开始,训练和生活中的交流都很困难,我还特意带了翻译机,生怕错过重要信息。”为了尽快适应,她主动与队友、教练沟通,哪怕只是简单的单词交流。“大家都特别有耐心,会放慢语速帮我理解。现在翻译机已经落灰没电了,基本用不上了。”

生活的独立是另一重全新体验。在美国,训练通勤、一日三餐、作息安排……这些以往由团队统筹的事务,如今都需要她自己打理。“第一周天天