

上海女排连续四年晋级决赛

全力以赴 彰显顶尖竞争力

3月21日,2025-2026赛季中国女排超级联赛半决赛第二回合正式打响,上海光明优倍女排坐镇主场迎战山东日照钢铁女排。凭借成熟稳定的攻防体系和极强的赛场执行力,上海女排以3比1力克对手,继首回合客场零封取胜后,以总比分2比0强势锁定决赛席位。这也是上海女排连续第四年跻身排超联赛总决赛,持续彰显球队近年来的顶尖竞争力。

本版撰稿 本报记者 程超

强势锁定决赛席位

17时25分,本场终场哨声吹响,上海女排姑娘们顺利拿下晋级名额,但总决赛的对手是谁?依旧悬而未决的悬念。就在几百公里外的常州,江苏女排与天津女排的生死对决正陷入白热化胶着,胜负未分。

退场之后,队员们匆匆收拾行装,步行返回驻地。一路上,不少球员始终紧握手机,紧盯赛事直播页面。彼时津苏大战已迎来决胜时刻,双方前两回合战成1比1平,第三回合生死战直接进入残酷的僵局鏖战,上海队员们一边整理装备,一边时不时留意屏幕战况,脸上既有晋级决赛的喜悦,更藏着对最终对手的关切。

直到18时23分,关键战报传来。江苏女排在僵局中以18比16惊险绝杀天津,完成从首回合失利到逆转晋级的蜕变。至此,上海女排3月28日本周六总决赛的战场正式敲定,全队将奔赴江苏常州,与江苏女排展开巅峰争锋。

决赛对手不会是弱队

赛后,上海女排主教练蔡斌在边接受了媒体采访。对于本场比赛的起伏,蔡斌复盘道:“这场比赛确实有一定起伏,两队都拼得很投入,山东队展现出了不错的拼搏状态和放松的心态。我们这边在前两局后略微有些松懈,导致比分陷入胶着,第三局被对方冲击后,队员们的手脚也有些发紧。”

谈及球队在拦网方面的亮眼表现,蔡斌特别强调:“拦网肯定是我们赛前重点准备的环节,这是很好的得分手段。现在我们的拦网更具主动性,而不是被动防守。”

然而,当媒体将话题转向即将到来的总决赛时,这位经验丰富的教头却“打起了太极”。彼时,江苏与天津的比赛尚未结束,蔡斌对决赛对手的态度保持着高度的谨慎。“能够打进决赛,是队共同努力的结果,接下来我们的目标只有一个——全力以赴。”他停顿了一下,继续说道:“总决赛的对手绝对不会是弱队,困难必然存在,但我们的核心就是想办法克服困难,在赛场上展现出球队应有的水平。”

没有对潜在对手进行任何评价,没有任何豪言壮语,蔡斌用一番“面面俱到却无一具体”的回答,将悬念和压力一并留到了决赛。



上海女排主教练蔡斌



上海女排姑娘剑指决赛



文/程超

沪苏决战有何看点

入被动。

展望上海与江苏的总决赛对决,表面上是高度与速度的风格碰撞,但剥开战术外壳,真正决定系列赛走向的,是三个核心问题的交织:上海的网口压制能否持续施压;江苏的一传生命线能否经受住考验;双方球员在大赛中,谁能率先跨过内心那道坎。

上海女排的胜负手,在于拦防体系能否兑现纸面优势。沃隆科娃与范赖克的强攻火力固然凶猛,但真正让对手畏惧的,是高意、陈厚羽构筑的网口高度。江苏的进攻体系建立在快速拉开的基础上,一旦一传被冲、节奏被打乱,吴梦洁的强攻将成为唯一的硬解手段。上海若能在发球环节持续施压,迫使江苏打调整攻,那么网口优势将转化为最直接的得分武器。反之,若拦网跟不上江苏的节奏变化,被对手多点开花撕开防线,上海队便将陷

然而,技术层面之外,上海队最大的心理考验在于,连续四年闯入决赛,却三次与冠军失之交臂。这支球队从不缺乏实力,真正需要突破的,是关键时刻那种“不能再输”的心理重压。当比分胶着、当对手顽强反扑时,是果断出手还是犹豫保守,将直接决定系列赛的走向。

江苏女排的命门,则系于一传体系这根最脆弱的弦。施海荣的球队从不缺少进攻天赋,吴梦洁、周页彤、唐欣组成的攻击线足以撕开任何防线。但所有快速战术的起点,都是稳定的一传。上海势必会像半决赛对付山东那样,用发球全力冲击江苏的一传线。一旦一传出现波动,二传的调度空间将被压缩,快速拉开沦为空谈,江苏就不得不进入上海最擅长的“硬碰硬”节奏,而这恰恰是网口实力占优的上海最希望看到的局面。

江苏的心理课题同样不容忽视。这支以年轻球员为核心的球队,在半决赛完成了从惨败到逆转的惊险蜕变,那种“死里逃生”的经历既是财富,也可能成为包袱——当主场面对经验更丰富、网口更占优的上海时,年轻队员能否顶住压力、在逆境中保持战术执行力,将是江苏能否走得更远的关键。

场边另一条心理暗战同样值得关注。上海主帅蔡斌与江苏主帅施海荣曾有过师徒之谊,如今各为其主,在总决赛舞台上正面对决。战术博弈的深浅,临场调整的快慢,都将直接左右系列赛的走向。而更深层的较量在于:当球队陷入困境时,谁能用更沉稳的气场稳住军心,谁能用更果敢的决断点燃士气,这已超越战术范畴,成为教练心理素质直接比拼。

连续四年晋级决赛,上海女排已经证明了自身在联赛中的稳定竞争力。但前三次冲击冠军的经历,让这支球队比任何人都清楚:闯入决赛只是第一步,笑到最后才是真正的胜利。本周六,常州,总决赛的帷幕即将拉开。

终结11年决赛征程

上海男排憾负背后藏多重困局

逆转好戏未能上演!3月22日,2025-2026赛季中国男子排球超级联赛半决赛次回合在卢湾体育馆落幕。上海光明男排在先赢一局的情况下连丢三局,以1比3不敌天津食品集团男排,总比分0比2止步半决赛。这场失利不仅让球队无缘决赛,也宣告其自2013-2014赛季起连续11个赛季闯入联赛决赛的辉煌纪录画上句号。

王朝落幕折射联赛变局
反思与重建启新程

“天津队今天打出了团队排球的感觉,整体配合十分出色。”近年来,男排联赛告别“京沪大战”的格局,河北、天津等队伍强势崛起,引援力度加大,联赛正式迈入“群雄逐鹿”的全新阶段,强队间实力差距不断缩小。

连续11年闯入决赛的纪录终止,

对上海男排而言并非全然坏事。竞技体育没有永恒的王朝,只有不断的超越。上海男排虽遭遇波折,但深厚的底蕴与拼搏精神仍在。球队将尽快复盘和总结,为接下来的第三、四名排位赛做好准备。

伤病与阵容动荡成硬伤
年轻队员难抗高压

“今天的困难很多,有很多突发的、没有办法去解决的问题,作为主教练,我能接受这个结果。”上海男排主教练沈琼赛后坦言,失利其实在自己的预想之中。本赛季球队从开赛起便受困于伤病与阵容变动,成为前行最大掣肘。主力张哲嘉因膝盖与颈椎伤病未进首发,外援库比亚克突发伤病更打乱赛季部署。

全运会后队伍几乎无休整便投入联赛,人员轮换频繁,配合难以稳定。“我们每场比赛都在变阵容,直到第二阶段季后赛才勉强凑出完整阵容。”沈琼表示。阵容的不稳定直接影响高压对抗中的发挥,年轻队员的波动成为比赛转折点。第二局球队曾拥有巨大领先优势,却因连续失误被逆转,“年轻队员在强对抗、强压力下还是没稳

住,哪怕叫了两个暂停,效果也特别不好。”

作为联赛18冠的老牌强队,上海男排此番止步半决赛,让沈琼对“打江山容易,守江山难”体会更深。他坦言,本赛季面对天津等队伍的强势冲击,加上伤病与阵容动荡,夺冠难度远超预期。“全运会后我们设想得很好,想让外援带动本土年轻队员成长,也给了年轻队员很多锻炼机会,但到了半决赛,年轻队员的短板还是暴露了。”

目前队内年轻队员身体单薄的问题突出,面对天津队的强力接应,主攻位置防守效果大打折扣,沈琼表示,“这也是我们接下来要解决的核心问题,会发掘更多年轻队员补强主攻,通过训练提升对抗能力。”

现场观战的男排主教练海宁认为,偶尔失利能让球队静心反思,“这对上海队是一个契机,让他们思考如何优化提升。”沈琼也表示,这场失利将成为球队成长的重要养分,接下来阵容会做更多固定,重点培养队员的抗压能力与临场发挥。“通过这次全运会后的联赛,我们也看清了哪些队员能在高压下平稳发挥,这对后续人才培养和阵容搭建都有很大帮助。”

海宁原本更看好经验丰富的上海队,但天津队的表现令他印象深刻,