

上海男排联赛季军收官

沈琼：“最困难赛季”五味杂陈

3月29日，2025-2026赛季中国男子排球超级联赛三四名决赛次回合较量在上海卢湾体育馆落幕。主场作战的上海光明男排以3比0完胜青岛兴轮队，凭借总分2比0的优势，斩获本赛季联赛季军。对于拿过18次联赛冠军、四次亚军的上海男排而言，季军是一个略显陌生的成绩——自联赛创办以来，他们从未染指季军，上一次无缘前三，还要追溯到2012-2013赛季的第四名。

本版撰稿 本报记者 程超

有惊喜遗憾，更有成长

赛后，上海男排主教练沈琼用“有惊喜、有收获，还有一些遗憾”，为这个跌宕起伏的赛季画上了句号。他坦言，赛季初球队的目标依旧是冲击冠军，外援阵容也早已敲定，可一系列突发情况的接踵而至，彻底打乱了全盘计划。

“大家也看到，库比亚克的受伤对我们影响极大。在联赛进行中更换外援、重新寻找合适的人选，不仅麻烦重重，还分散了我们大量精力。”沈琼表示，联赛中途换外援的情况，在他的执教生涯中还是头一次出现，“联赛期间想找到适配球队的外援，难度非常大。”

沈琼直言，这些突发状况既在意料之外，教练组也未能做好充分的应急预案，“这是我们的不足，也是我们成长的地方。不光是运动员，我们教练组也在这个赛季的历练中慢慢

沉淀、不断进步。”

回顾多年执教经历，沈琼感慨，这个充满挑战的赛季反而让他收获颇丰：“前所未有的困难，让我在应对硬仗、处理突发情况方面积累了更多经验。希望下个赛季，这样的波折能少一些，球队能稳步前行。”

首任队长，张哲嘉肩负重任

本赛季，张哲嘉正式出任上海男排队长。对于球队本赛季的整体表现，张哲嘉难掩遗憾：“今年不仅遇到了一些不可抗力的因素，我们自身在场上的发挥也有不足，最终没能闯进冠军决赛。回去之后，我们会认真总结、深刻反思，找准问题所在，下个赛季全力争取回归总决赛的舞台。”

首次扛起队长重任，张哲嘉体会到了身上的责任与压力：“当了队长之后，责任和压力都更大了。在场上遇



沈琼和他的队员们在哪儿跌倒，就要在哪儿站起来

到困难时，更需要我站出来招呼队友、带领队伍；在队伍落后的时候，一个拦网、一个扣球，都可能帮助队伍走出困境。这是教练对我的肯定，我也希望能继续担任队长，为上海男排争取更多荣誉。”

自由人曲宗帅则用“坎坷”二字，概括了自己的本赛季：“从联赛初期的

流感侵袭，到后来的伤病困扰，再到新队员的融入，今年大概是我职业生涯中最困难、波折最多的一年。最终拿到第三名，虽然没能达到预期，有些不如意，但也是可以接受的结果。”展望下个赛季，曲宗帅语气简洁而坚定，“好好总结、认真复盘，下个赛季全力以赴，冲击冠军目标。”

对于这支18冠王球队而言，季军或许只是一个短暂的停顿，而非终点。正如沈琼所言，这个充满意外与挑战的赛季，带给球队的不仅是成绩单上的“第三名”，更是一次在逆境中锤炼意志、积累经验的重要历练。唯有正视遗憾、总结成长，才能在未来的赛场上重新绽放锋芒。

3月28日，2025-2026赛季中国女排超级联赛总决赛首回合在常州大学体育馆落下帷幕。坐拥沃隆科娃、范赖克双外援的上海光明优倍女排以0比3不敌全华班出战的上届冠军江苏中天钢铁女排，在三场两胜制的总决赛中陷入被动。3月31日，双方将移师上海进行次回合较量。

女排超级联赛总决赛首回合告负

上海队陷被动，绝地反击路在何方？

一传生命线断裂
外援火力遭“架空”

凭借常规赛优异战绩和双外援强力加盟，上海女排纸面实力被广泛看好，然而比赛进程却完全偏离预期。赛后技术统计显示，上海队一传到位率仅为38%，直接导致双外援进攻效率急剧下滑。

江苏女排从第一分便开始实施针对性发球策略，持续迫使上海队主攻仲慧与外援沃隆科娃。一传是队伍的“生命线”，一旦不稳，再顶级的攻手也只能被迫陷入暴露性强攻的被动境地。一传混乱直接影响了二传调度节奏，上海队二传许晓婷多数时间只能传调整球，攻手不得不直面对手双人甚至三人拦网，进攻威力大打折扣。

数据层面同样直观，范赖克和沃隆科娃合力拿到28分，是球队仅有的

得分上双球员，但国内主力球员未能提供有效支撑，仲慧仅得3分，高意和陈厚羽各得4分，其他攻手参与度极低，整个进攻体系显得单一且低效。另一方面，上海女排在此前的比赛中顺风顺水，没有经历硬仗的历练，关键场次替补席上缺乏实战锻炼的球员。

拦防环节的差距更为突出。上海队全场仅收获2个拦网得分，而江苏队拦网得分高达10分，其中副攻杨佳与万梓玥联手贡献7个拦网。赛后，江苏女排主教练施海荣表示：“我们场

上每个队员都拼尽了全力，各个位置都发挥出了应有的水平，相对而言进攻点更加分散。”据悉，为应对上海队双外援，江苏队赛前训练中主教练施海荣与教练张晨亲自上阵模仿外援扣球，这也从侧面印证了江苏女排对上海重点球员的拦防布置。

心态重压致波动
自失频发暴露深层短板

技战术层面的漏洞是上海队失利的表象，心态上的微妙变化则是更深

层的原因。全场技术统计中，上海队自失多达19次，比江苏队多出9次。在总决赛这样的高水平较量中，如此多的非受迫性失误，直接反映队员背负了过重的心理包袱，导致技术动作出现明显变形。

对于上海女排而言，总决赛并不陌生。过去三个赛季，球队均闯入总决赛；自2001年完成联赛五连冠后，上海队已9次跻身决赛，却始终与冠军奖杯失之交臂，长达25年的冠军等待成为球队心中难以磨灭的执念。本赛季球队表现强势，外界高期待进一步放大了队员的心理压力，“想赢怕输”的情绪在关键场次中集中爆发。

赛后，上海女排主教练蔡斌坦言：“整个队伍没有凝聚成一个整体，在与对手的持续纠缠中，我们做得还远远不够。尤其是在困难局面下，队员们难免有些慌乱。我们现在最需要做的，就是把包袱彻底卸下来，轻装上阵。”他同时认为，球队在进攻和防守两端都没有完全释放出真实水平。

心态、一传、拦防
二番战调整关键环节

总决赛第二回合将于3月31日晚移师上海女排主场。若上海队能扳平大比分，双方将在次日展开决胜场较量。短短三天调整时间内，上海队必须从心态到技战术进行全面优化。

心态重塑是破局的首要前提。19次自失已然敲响警钟。蔡斌明确提出“卸下包袱”的要求，这不仅需要教练组做好心理疏导，更需要每一位队员真正从“必须夺冠”的执念中解脱出来，将注意力集中在每一个技术环节的执行上。主场作战既是压力也是动力，如何利用主场氛围，将外界期待转

化为正向能量，是球队必须攻克的首要难题。

稳住一传生命线，才能真正激活双外援火力。江苏队首回合的发球策略已然清晰——持续迫使仲慧与沃隆科娃。上海队必须迅速拿出应对方案，无论是调整接发站位、扩大自由人保护范围，还是通过战术跑动分散对手发球注意力，都需要在训练中反复打磨。唯一一传稳定，二传才能拥有更充足的调度空间，让沃隆科娃、范赖克的进攻威力得到充分释放。

盘活副攻线、分散进攻点，是打破江苏队防守部署的重要突破口。首回合上海队进攻过度集中于双外援，副攻的战术价值未能发挥。二传需要转变传球思路，更大胆地调度副攻，即便开局阶段快攻未能得分，也应坚持通过副攻快攻牵制对手拦网注意力，为边攻创造更宽松的进攻空间。同时，本土攻手需主动承担进攻责任，打破“外援独撑进攻”的局面。

拦防升级同样不可或缺。首回合2比10的悬殊拦网差距，暴露出上海队在拦网预判、起跳时机和手型控制上的不足。拦防水平更多取决于战术意识和团队配合，上海队本身具备不错的副攻配置。接下来两天，教练组需带领队员深入分析首回合录像，研判江苏队各进攻点特点，针对性调整拦防部署。

三天的调整时间转瞬即逝，对于陷入被动的上海女排而言，每一分每一秒都至关重要。这场失利既是一次沉重的打击，也是一次查漏补缺、重整旗鼓的机会。无论是心态的重塑、一传的巩固，还是进攻的优化、拦防的升级，都需要球队上下同心、全力以赴。