



时隔25年上海女排再度夺冠

# 上海排球 同心致远薪火相传

我们记录下赛场内外的动人影像：从被戏称为“小老头”的三位坚守者，到沈弘与杨舒茗这对跨越两代的排球母女，再到王唯漪、仲慧等四位历经三次决赛失利终破心魔的姑娘。以及看台上功勋前辈齐聚，不同际的球迷热泪相拥。

4月1日晚，2025-2026赛季女排超级联赛决胜场，上海女排以总比分2比1逆转战胜江苏女排，时隔9139天、历经25年，终于再度捧起联赛冠军奖杯。这座沉甸甸的奖杯，从来不是单一个体的荣光，而是几代上海排球人同心致远、薪火相传的勋章。

本版撰稿 本报记者 程超

## 三个“老男孩”不同身份守护荣光

夺冠后的庆功会上，灯光柔和，笑声不断。上海排协会长张大钟从口袋里掏出四张老照片，定格了上海女排“五连冠”时期的黄金阵容。当年青涩的面庞，如今有的已上场队员的母亲，有的端坐教练席，以另一种身份守护着这片赛场。

台下，蔡斌接过旧照，端详片刻笑出声：“这张我自己都没有。”照片里的他年轻气盛，刚退役便执掌上海女排教鞭，一晃已是30年。

“从年轻小伙子，变成小老头子了。”上海排管中心主任陈皓峰一语道尽岁月沧桑，笑意里藏着释然与感慨。这2001年到2025年间，上海女排九次闯入决赛、九次斩获亚军，无限接近巅峰却功亏一篑。但在陈皓峰眼中，这些亚军正是队伍风骨的最好证明：“我们一直在向冠军进发，从来没有懈怠。”

本赛季联赛备战格外艰难，全运会落幕后队伍仅休整四天便投入集训，密集赛程、中途换帅等挑战接踵而至。但陈皓峰始终笃定，把对的人放在对的位置上。“蔡导到来后，球队精气神焕然一新，队员的精神意志与技术实力都有显著提升。”为请蔡斌出山，陈皓峰未讲豪言壮语，只道出共同心愿——为母队圆一个冠军梦。即将年满60岁的蔡斌，2025年未为上海捧起冠军奖杯，本已到告别的年纪，却因割舍不下的排球情结，毅然接过教鞭。

陈皓峰与蔡斌定下四年之约，剑指2029年全运会金牌。围绕这一蓝图，球队引援策略逐步调整：外援将稳步缩减，最终像江苏队一样打造全华班征战联赛。“我们拥有优质后备人才，联赛的核心使命，本就是为中国女排培育更多本土精兵。”

归队后的蔡斌无暇感慨岁月，抓紧一切时间熟悉年轻队员，联赛训练时段有限，他便见缝插针利用碎片时间打磨新人。“赛前我就定下两条路，既要拼出好成绩，也要带起年轻队员。”他给自己的赛季表现打了及格分，对冠军的渴望从不外露，登顶后第一句话并非欢庆，而是警醒：“夺冠后更要看清自身存在的问题。”他盼着年轻队员早日扛起大旗，谈及四年后的全运会，只郑重许下一句：“我一定努力。”这份承诺背后，是花甲老师深埋心底的目标与坚守。

张大钟作为上海排协会长，也是中国排球联赛职业化的亲历者。30年前首夺冠军时，联赛尚处职业化起步阶段，尚无外援身影；如今的排超已成长为国际化联赛，外援加盟丰富了战术体系，更让本土选手在与世界强手的交锋中快速成长。但他清醒地指出，外援只是助力，本土人才才是根基：“如今后备苗子潜力出众，但仍需精雕细琢，必须建好属于上海排球的‘接力队’。”

这三位被戏称为“小老头子”的男人，以不同身份守护着同一束荣光：一人在场边运筹帷幄，一人在后方统筹布局，一人在更高维度谋划未来，方式各异，初心如一。



蔡斌获女排超级联赛最佳教练



王奥芊举起上海女排未来的希望



上海女排“五连冠”时期的老照片

颁奖仪式上，老将与新人们相拥而泣。场边，上海女排“五连冠”时期的主力队员沈弘静静伫立，目光温柔地注视着这一切。2001年，作为队员的她在主教练蔡斌的带领下，斩获了自己球员生涯的最后一座联赛冠军奖杯；25年后，她的女儿杨舒茗身披上海女排战袍，同样在蔡斌的执教下捧起这座阔别已久的奖杯，一场跨越两代人的排球缘分，就此续写。

“我觉得不容易。我们是2001年拿完最后一个冠军，是蔡导带的。今年又是蔡导带着上海女排夺冠，我觉得很荣幸。”沈弘语速不快，语气平静却字字铿锵，藏着25年的牵挂与感慨。

“两代队员，同一位教练，这是冥冥中的一种缘分。”对蔡斌而言，这份与上海女排的羁绊跨越二十余年再度延续，连他自己也未曾预料。从当年初掌球队的青涩，到如今运筹帷幄的

## 母女两代的排球接力

老师，他的执教之路恰好见证了这对母女与排球的不解之缘。

如今的沈弘已是上海一名基层排球教练，当年那批缔造“五连冠”传奇的队友，如今散落在这座城市的各个角落，平日各自忙碌，难得相聚，却始终以自己的方式延续着上海女排的精神与荣光。

2008年出生的杨舒茗，在浸润着排球热爱的氛围中长大。从小，母亲沈弘就亲手为她打下扎实的排球基本功，一言一行都藏着期许与传承。今年是杨舒茗第一次随成年队参赛，尽管上场机会有限，但每一次登场都是宝贵的成长经历。每当有女儿的比赛，沈弘总会准时出现在看台上，目光紧紧追随着场上的身影。

第一次站上联赛决赛赛场，杨舒茗难免紧张：“心脏感觉都要跳出来了。”每当发挥不佳、情绪低落时，她总会第一时间向母亲倾诉。而沈弘的建议永远直击要害，冷静又中肯：“你现在缺的就是耐心和冷静。你看人家处理球多沉稳，你一急躁就只会发死力，这一点一定要慢慢改进。”在沈弘眼中，每一场比赛无论胜负，都是成长的养分，她希望女儿能学会“巧打”，而非一味依赖蛮力——这种点拨里，是母亲的智慧，更是排球人代代相传的经验。

如今在球场上，杨舒茗又多了一位格外信服的导师——蔡斌。当被问及更愿意听谁的指导时，小姑娘朴实又真诚地回答：“都可以，都听。”随即补充道，蔡斌的指导总能让她茅塞顿

开，“如果一个问题我困扰了很久，蔡导一句话就能给我说通。”在她眼里，这位执教过母亲的教练有着不容置疑的实力：“蔡导说什么好像都是对的。”

在沈弘看来，25年后的蔡斌，早已不是当年那个初掌球队的年轻教练。“蔡导带我们的时候，他自己也刚退役不久，刚开始接手我们这支队伍。”这些年，蔡斌从上海到北京，从江苏再到国家队，辗转多地深耕执教之路，如今已然成为经验老到、运筹帷幄的老师。“到了他这个年纪，带队靠的就是多年沉淀的经验。”

25年光阴如河，沈弘与杨舒茗这对母女，便是河面上相继驶过的两艘航船。沈弘曾载着荣光驶过属于自己的航程，如今以温柔的目光，注视着女儿扬起新的风帆。母女二人，一个曾在赛场绽放锋芒，一个正在青春里奋力生长，将两代人的排球故事紧紧相连，在时光里缓缓舒展。



杨舒茗(右一)和妈妈(原上海女排队员沈弘)、爸爸(原上海男篮球员杨军)与蔡斌(右二)合影