

爆發力強 技術全面 鬥志旺盛 中國女排重炮手 莊宇珊愛拚敢贏

莊宇珊小檔案

出生日期	2003年4月28日
出生地	福建省漳州市
身高	1米84
體重	74公斤
主要特點	進攻爆發力強 扣球下手速度快
主要獎項	2023年U21女排世錦賽冠軍 2023年大運會女排冠軍

▼莊宇珊(右二)擔任中國女排的主力主攻手。



▲莊宇珊(前排左一)全力為中國女排爭取佳績。

▶莊宇珊習慣繞着排球場地跑圈慶祝。



楊昊專業指導 更懂發揮優勢

進步明顯

莊宇珊身高1米84，在現代高人林立的排球場上並不佔優，這也決定了她在中國女排隊中主要承擔後排保障的重任。近兩年來，她通過訓練着重提升自己後排一傳和防守的能力。從今年世界女排聯賽的表現來看，莊宇珊的一傳環節基本穩定，後排防守的取位判斷和防守動作比之前有明顯提高。她在後排穩定的防守，也給前排對角主攻吳夢潔的高點強攻傳送更多炮彈，其在後排的3個輪次也是中國女排的強輪。

強攻訓練取得成效

世界女排聯賽中，莊宇珊一改之前慢速輕飄的發球方式，採用大力跳飄球，發球方式的改變提升了她的發球攻擊性，這也是她在今年進步明顯的技術。大力跳飄球的發球方式，結合了大力跳發球和上手飄球的優勢，既增加了發球的球速，也提高了發球的穩定性，成為當今世界女子排壇不少球員採用

的發球方式。今年世界女排聯賽美國站，中國女排在對壘加拿大、德國、美國等隊的比賽中，莊宇珊的強發球輪多次成為國家隊拉開比分、打破僵局的利器。

對於身高不足的女排主攻手而言，僅有較為穩健的一傳、防守還不足以使她在主力陣容中立足。輪到前排時，保障型主攻手也需要擁有一定的得分能力，這就需要莊宇珊在面對對手雙人甚至3人攔網時掌握更多的得分技巧。今年中國女排組隊以來，莊宇珊針對強攻突破手段進行了大量的訓練。無論是依靠速度打4號位平拉開，還是在暴露強攻時採用平打、輕吊等技術突破攔網，她在強攻方面的訓練還是收到了一定的效果。

值得注意的是，雅典奧運會冠軍成員楊昊也是與莊宇珊身高相近的主攻手，她加入中國女排教練組後，為莊宇珊在強攻突破方面提出很多建設性意見，讓莊宇珊學會了更好地利用頭腦打球，以速度變化突破高大攔網。

▲莊宇珊改變發球方式，提升攻擊性。

中國女排征世錦 ②

在新一屆中國女排隊中，來自福建的小將莊宇珊擔當球隊的主力主攻手。這位個子不高、彈跳能力並不出眾的球員，憑着扎實的技術和敢拚愛闖的「小老虎」精神，一次又一次成為中國女排力挽狂瀾的關鍵球員。女排世界錦標賽上，莊宇珊不僅將承擔球隊後排一傳和防守的重任，其前排進攻效果也很有可能將會影響中國女排最終的成績。

大公報特約記者 史玄之

今年世界女排聯賽開賽前，中國女排公布了球員號碼。之前，朱婷在國家隊的2號球衣有了新的主人——莊宇珊，國家隊教練組希望藉此機會鼓勵小將莊宇珊繼承朱婷的衣鉢，成為中國女排新一代的重炮手。

從羽毛球轉型打排球

2003年，莊宇珊出生於福建省漳州市南靖縣，漳州被稱為中國女排的「娘家」，中國女排經常會選擇來到漳州進行世界大賽前的封閉訓練。濃郁的排球氛圍也讓漳州湧現出不少女排國手，曾奪得1996年亞特蘭大奧運會女排銀牌的王子凌，2019年女排世界盃冠軍的鄭益昕都來自漳州。然而，排球並不是莊宇珊從事專業體育訓練的第一選擇。2012年，9歲的莊宇珊被漳州市南靖縣少體校羽毛球隊選中，進行專業羽毛球訓練。兩年後，由於她的身高明顯超過其他羽毛球球員，但移動速度較之羽毛球球員相對偏慢，體校教練認為她更適合排球項目。

從羽毛球項目轉向排球項目後，莊宇珊在排球上的天賦得到充分體現。良好的一傳和防守手感、出色的爆發力讓她在同年齡主手中很快脫穎而出。2017年，僅從事3年排球訓練的莊宇珊入選中國少年女排，並在4年後率領福建女排奪得全運會19歲以下組銅牌。出色的表現讓莊宇珊進入中國女排二隊，並成為國家女排二隊參加2022年亞洲盃、2023年世界大學生運動會的主攻手。2023年U21女排世錦賽上，莊宇珊憑着精湛的球技和旺盛的鬥志，率領賽前不被人看好的國家隊戰勝意大利隊，奪得冠軍，她本人更榮膺賽事的「最有價值球員」。

儘管在青年級別的賽場上有突出表現，但步入成年賽場對於莊宇珊來說並不容易。受制於身高的局限，她在巴黎奧運周期中並未得到時任國家隊主教練蔡斌的「完全信任」。儘管在最後時刻以替補球員(P卡)的身份參加巴黎奧運，但整個奧運期間她始終是在場外的觀眾席上觀戰，並沒有得到任何上場的機會。對於志向高遠的莊宇珊而言，她本希望能夠在巴黎奧運的賽場上大顯身手，但未能如願還是讓她的巴黎之旅倍感遺憾。

儘管在青年級別的賽場上有突出表現，但步入成年賽場對於莊宇珊來說並不容易。受制於身高的局限，她在巴黎奧運周期中並未得到時任國家隊主教練蔡斌的「完全信任」。儘管在最後時刻以替補球員(P卡)的身份參加巴黎奧運，但整個奧運期間她始終是在場外的觀眾席上觀戰，並沒有得到任何上場的機會。對於志向高遠的莊宇珊而言，她本希望能夠在巴黎奧運的賽場上大顯身手，但未能如願還是讓她的巴黎之旅倍感遺憾。

獲國際排聯讚技術全面

令人欣喜的是，天性樂觀的莊宇珊並未因巴黎奧運的挫折而消沉，她認為自己的身高劣勢無法改變，但可以利用自己全面的技術和旺盛的鬥志來彌補。2024-2025賽季全國女排聯賽中，莊宇珊幾乎以一己之力撐起福建女排的進攻線，多場比賽七、八十次的扣球讓她體會了作為球隊核心的感覺，聯賽的鍛煉也為她的國家隊比賽奠定了基礎。

今年世界女排聯賽上，莊宇珊成為吳夢潔的最好搭檔，穩定的一傳、強悍的發球和犀利的後排進攻，讓莊宇珊得到國際排聯的官方稱讚，評價她為「聰明、爆發力強、技術全面」的主攻手。

提升實力爭取出戰洛杉磯奧運

不留遺憾

登上奧運會賽場一直是莊宇珊的夢想。巴黎奧運，以替補球員觀戰的莊宇珊在場邊親眼目睹了中國女排不敵土耳其隊無緣4強的一幕，她非常希望能夠上場為國家隊出力，但由於參賽名額的限制和教練組的排兵布陣，她只能在場外為隊友加油。巴黎奧運後，莊宇珊多次表達過自己未能在奧運上場打球的遺憾，她希望能夠抓住洛杉磯奧運的機會，真正踏上夢寐以求的奧運賽場。

要想真正踏上洛杉磯奧運賽場，莊宇珊仍需繼續努力，當務之急就是繼續提升技術實力，爭取在中國女排

主力位置上站穩腳跟。從今年世界女排聯賽來看，中國女排在進攻位置上人才濟濟。吳夢潔通過巴黎奧運的磨練已經成為中國女排目前的進攻核心，小將董禹含也擁有很大潛力，加上目前正處於康復期的李盈瑩，中國女排在進攻位置上可挑選的球員很多，也形成球員之間的良性競爭。

在以上提到的4位主攻手中，莊宇珊身高最矮，絕對強攻實力相對較弱，這就需要她在未來的3年裏，在鞏固後排一傳、防守優勢的基礎上，增加更多前排進攻的得分手段，與二傳手形成更多的戰術配合，走好洛杉磯奧運周期的每一步。



▲莊宇珊(前)期望出戰奧運賽場。

滬「全民健身日」推廣全景數字運動課堂

【大公報訊】記者夏微上海報導：8月8日是我國第17個「全民健身日」，一早，2025年「全民健身日」主題活動全國主會場(上海)系列活動暨2025全國大眾歡樂冰雪周啟動儀式在上海普陀山運動中心舉行。本次活動不僅將北方的冬季運動文化與南方的創意賽事嘉年華、冰雪場地完美結合。還設置了虛擬滑雪、翼裝飛行、無人機足球、虛擬騎行、智能搏擊競技場等體驗，讓體育愛好者在「科技體育嘉年華」中過足癮。

8日至14日，上海各項目社會體育指導員將為市民提供包括室內滑雪、足球、籃球、匹克球、乒乓球、戶外運動、團操等30餘個運動項目的科學健身指導服務，開展超500場次的體驗活動，提供超7000個免費體驗名額。

目前，上海全市共有16塊固定冰場，51處室內滑雪場所及40多家冰雪俱樂部，參與冰雪運動人數攀升至452萬人次。今年「全民健身日」體育宣傳周期間，上海將開展19場冰雪主題活動，實現「四季運動同場呈現」的獨特體驗。其間，

「全民健身日」滑冰公益體驗課將面向零基礎人群開設1小時公益課，不僅有冬奧項目科普、基礎滑冰安全要領講解，更有多位專業教練傾情指導。

為提供全景數字化的體育文化傳播和全民健身服務，上海市體育局和上海大世界共同打造推出上海市體育健身數字院線，以沉浸式弧形LED屏技術，聚焦全民健身公共服務的實效和創新，助力全齡友好智慧型健身場地的建設，打造市民家門口的數字賽場、數字健身空間和數字運動課堂。

已推出五大內容板塊

目前，已推出「體育文化」「健身指導」「科技體育」「科普與非遺」「賽事活動」5大內容板塊，以及「全景直播」特色功能。市民可以通過數字院線全景雲遊覽體育文化場館，觀看重大賽事活動，跟隨專業教練進行線上線下互動教學。據悉，上海市體育健身數字院線啟動後，

將覆蓋全市各區體育健身中心。同時，上海市體育健身數字院線通過與大世界數字院線社區頻道的內容共享，覆蓋全市215個街道，實現提升體育民生實事的感受度和商旅文體展融合度。



▲小朋友在上海「全民運動日」活動體驗虛擬跆拳道。



▲跳水奧運冠軍吳敏霞(前排右二)現身2025全國大眾歡樂冰雪周啟動儀式。大公報記者夏微攝



▲上海市民在活動上體驗匹克球。