

排球熱話

8月21日至30日，2026年亞洲女排錦標賽將在中國天津舉行。根據國際排聯公布的2028年洛杉磯奧運會排球項目參賽資格獲取方式，本屆女排亞錦賽的冠軍球隊將獲得奧運會參賽資格。對於正處於新老交替階段的中國女排而言，亞錦賽是奪得洛杉磯奧運會門票的最佳機會，主場奪冠不容有失。

大公報特約記者 史玄之



李盈瑩

►吳夢潔（上）是中國女排主攻手。

天津是中國女排的福地。11年前，女排亞錦賽在天津舉行，當時郎平率領的中國女排以全勝戰績奪取冠軍，並開啟了奪得世界盃冠軍、奧運會冠軍的光榮旅程。11年後，女排亞錦賽第二次落戶天津，此次亞錦賽成績更與奧運會參賽名額掛鉤。對於目前這支年輕的中國女排而言，直接奪冠獲取奧運門票，對緩解球隊壓力、增添奧運備戰信心有着重要作用。

女排亞錦賽創辦於1975年，最初每四年舉辦一次，從1987年起改為每兩年一次。歷史上，中國女排曾13次奪得亞錦賽冠軍，是奪取該賽事冠軍次數最多的球隊。然而，從2017年開始，亞錦賽成績與奧運會亞洲區預選賽以及世界女排大冠軍盃賽的參賽資格脫鉤，亞錦賽對中國女排的「吸引力」下降。最近三屆亞錦賽，中國女排均僅派國家二隊或者青年隊參賽。因此，儘管中國女排亞錦賽的歷史成績顯赫，但上一次亞錦賽奪冠還要追溯到十一年前。在洛杉磯奧運周期，為了提升各支球隊對洲際排球錦標賽的重視，國際排聯將亞錦賽成績與奧運會參賽資格掛鉤，這就使得今年亞錦賽成為中國、日本、韓國、泰國等亞洲強隊奪取奧運門票的重要機會。

兩大核心攻手傷癒復出

李盈瑩、吳夢潔是中國女排近兩個奧運周期的核心主攻手，但兩位重炮手近年來飽受傷病困擾。李盈瑩在2024至2025賽季中國排球超級聯賽中意外腳踝受傷，隨後雖帶傷征戰2025年女排世錦賽和全運會，但彈跳高度與巔峰時期相比明顯下降；吳夢潔在今年五月底中國女排集訓期間不幸遭遇左膝傷病，被確診為內側副韌帶損傷伴隨半月板磨損，後進行韌帶修復和半月板清理微創手術。

中國女排今年征戰女排國家聯賽期間，兩大攻手按照球隊計劃進行恢復訓練。李盈瑩今年一直在天津進行系統性的康復訓練，從無球力量訓練、平衡穩定性訓練，到完整的有球對抗，整體恢復節奏在計劃之中，有望趕上亞錦賽末班車。吳夢潔從六月初就開始進入系統康復訓練，已經基本完成了基礎康復階段，目前正處於力量重建階段，通過增加靜蹲、腿舉等下肢力量訓練不斷恢復膝關節穩定性和爆發力。如果一切順利的話，吳夢潔有望在八月中旬與球隊匯合進行有球配合訓練，在亞錦賽關鍵場次登場。



►吳宜澤在比賽中。

大公報記者夏微攝

天津時隔11年再辦亞錦賽 中國女排全力衝冠 冀奪洛城奧運門票



►中國女排在7月的世界女排聯賽總決賽獲得殿軍。



▲中國女排主力二傳手刁琳宇（右二）。



▲中國女排在2015年的亞錦賽勇奪冠軍。

善用「兩點換三點」戰術制勝

由於目前中國女排缺少核心進攻手，球隊需要仰仗整體戰術配合撕開對手防線，多變的戰術組合對於中國女排非常重要。從今年一系列國際比賽來看，中國女排在比賽中多次運用「兩點換三點」戰術。「兩點換三點」戰術即在球隊二傳手位於前排、接應二傳位於後排時，球隊通過替補接應替換前排二傳、替補二傳替換後排接應的方式，使得前排從兩個進攻點增加到三個進攻點。目前這支中國女排對「兩點換三點」戰術的使用頻率比以往更高，張梓萱、解盛鈺、刁琳宇三位二傳，配上龔翔宇、唐欣、楊舒茗三位接應二傳，任意排列組合將起到打亂對手攔防布陣的效果。此外，國際排聯今年實行比賽中一局換人次數從6次增加到8次的新規，為中國隊教練在換人上提供更大空間，也成為中國女排陣容打法上最大的可變因素。

二傳手刁琳宇火線復出

另外，為備戰女排亞錦賽，闊別國際賽場兩年之久的前國家隊主力二傳手刁琳宇火線復出。刁琳宇自巴黎奧運會後退出國家隊，中國女排在關鍵的二傳位置出現人才斷檔，中國隊目前的主力二傳張梓萱年僅18歲，技術全面性和大賽經驗離世界一流二傳手還有明顯差距。中國隊的另一名二傳手解盛鈺今年入選國家隊，具備較好的身體素質和發展潛力，但同樣未經歷世界大賽的考驗，與攻手的配合也比較生疏。

從今年的國家女排聯賽來看，刁琳宇基本恢復到其最佳競技狀態的六成左右，但在快速移動、攔網起跳方面受制於傷病影響，表現尚有所欠缺。

亞洲兩強鼎立 發墊環節定成敗

賽事分析

從球隊整體實力、近期狀態來看，中國女排和日本女排將是本屆亞錦賽冠軍有力的爭奪者。巴黎奧運會後，中日女排僅在2025年國家女排聯賽香港站比賽中交手過一次，當時中國女排依靠網上高度優勢和核心攻手吳夢潔的神勇發揮以3：1力克日本女排。

中國女排的優勢主要在於網口進攻和攔網的高度，而日本隊的優勢在於出色的防守能力和快速的立體進攻。去年世錦賽殺入四強，日本女排收穫很多應對高大球隊攔網的辦法和自信。日本隊在訓練中使用「機器人仿真攔網」的方法，旨在讓三位主攻手佐藤淑乃、石川真佑、和田由紀子掌握更多面對中國隊高攔網的突破辦法；中國女排則在集訓期間提升了球隊整體防守能力，以應對亞錦賽與日本隊相遇時可能出現的多輪來回球局面。

李晨瑄董禹含成「發球奇兵」

中國女排今年組隊以來，特別重視球隊的發球效果，特別是兩位替補主攻手李晨瑄和董禹含的大力跳發球頗具威力，很有可能將在亞錦賽中日對決的關鍵輪次使用，成為「發球奇兵」。中國女排目前自身也缺乏強攻實力突出的選手，球隊同樣也需要穩定的一傳保證快攻體系。今年的比賽中，中國隊多次使用王夢潔與倪非凡的「雙自由人戰術」，意在通過這一戰術保證球隊一傳穩定性，發揮出中國隊的高快戰術打法。對於中日兩支同樣以快變打法為體系、強攻實力均較為薄弱的隊伍來說，發墊環節比拼的結果將是決定這場決戰的重要勝負手。

上海大師賽不敵「世一」 吳宜澤無緣決賽

【大公報訊】記者夏微上海報道：7月31日晚間，2026世界桌球上海大師賽首場準決賽結束，史上首位「00後」世錦賽冠軍、中國選手吳宜澤以6：10不敵世界排名第一的卓林普，無緣爭冠。賽後，吳宜澤表示，希望趙心童能將冠軍留在中國，「挺遺憾的，自己沒能出上那份力，剩下的就交給他了。」

當晚比賽開始後，吳宜澤率先上手，以2：0領先，但卓林普很快將比分追平。局間休息歸來，卓林普延續了火熱的手感，連勝兩局，實現反超。第七局，吳宜澤打出單桿破百，縮小了差距。不過此後兩人各勝一局，卓林普5：4領先結束了上半場的爭奪。

晚間下半場開打，卓林普先聲奪人，再度拉開比分。第13局，卓林普上手後打出單桿113，將比分優勢擴大至8：5。局

間休息結束，吳宜澤攻勢兇猛，卻也暴露給了對手機會。反觀卓林普更穩健，利用吳宜澤失誤給出的機會，逐步拉開差距，9：6率先來到賽點，並在第16局多次上手後，以10：6鎖定勝局。

賽後，卓林普表示，吳宜澤本場比賽長杆的準度不如世錦賽，給他留了機會。「吳宜澤的進攻性很強，不太喜歡打防守，我在他這個年紀時也這樣，但隨著年齡增長，我逐漸學會了在適當的時候多打防守，讓比賽節奏更可控。」

吳宜澤在賽後表示，新賽季的首個比賽，「其實我並沒有處於太多所謂的壓力之下，我也沒有給自己什麼壓力。只不過我最近確實缺乏訓練，這也算是一些經驗吧，我覺得自己這次比賽還沒有完全準備好。不過好的一點是，在最後階段，我覺得找到了一些上賽季末打世錦賽時的感

覺。」

吳宜澤坦言，輸掉這場比賽對他來說也是個經驗教訓，明年世錦賽後不會如今年這般。「我在比賽最後階段已經找到那種感覺了，只不過來得有點晚，對手也發揮非常出色，給我施加很大壓力。」



▲吳宜澤賽後接受訪問。

大公報記者夏微攝