

2009年,由于中国女排在亚锦赛上不敌泰国而屈居亚军,蔡斌在争议声中黯然下课。对于那段经历,蔡斌始终三缄其口,继续在女排联赛中耕耘,用实力说话。过去十年中,他仍然是最好的女排教练之一,带领着江苏女排从低谷中振作。一次联赛冠军、一枚全运会金牌和众多得意弟子,是蔡斌执教能力的最好证明。

如今,蔡斌再度接手中国女排。他所面对的,是中国女排陷入低谷的现状,以及郎平时代结束后人们对于继任者的同等期待。在巨大的压力面前,蔡斌毫不畏惧,且干劲十足:“压力,就是动力。”

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

中国女排,他是你的蔡

新老交替如何过渡? “用年轻人的方式教年轻人”

从二传手晋升为蔡导至今,已有二十余载。回顾之前的执教生涯,蔡斌的履历足够优秀。

1997年,蔡斌退役后担任上海女排主教练,首次带队就在全甲联赛中四度夺冠。此后,蔡斌在国青队度过10年,专注于年轻球员的培养,为国家队输送了一批批优秀人才。随后他带领北京女排成功冲进甲A联赛,帮助江苏女排拿到联赛冠军与全运会金牌,用行动证明了执教水平。

在培养年轻运动员这件事上,蔡斌很有经验。他曾说,自己带队的底线是“不误人子弟”。他相信球员需要因材施教,每个人都有属于自己的发展方向。“作为教练,国家队、青年队、俱乐部队我全部经历过,所以没有什么能让我兴奋的。我最大的满足感,来源于培养队员的一点点进步,无愧于这些孩子和她们的家长。”

在过去两个全运周期里,蔡斌对于江苏女排的调教有目共睹。2014年,江苏女排还是一支为保级而战的队伍,“第一年接触队伍后发现了许多问题,人员大量缺乏。以全运会为目标的话,整支球队的框架都要调整。”蔡斌制定了详细的三年计划,每个阶段该做什么事,他都心中有数。在他的带领下,江苏女排八年里七次闯入联赛四强,获得一次冠军和一枚全运会金牌。

陕西全运会之后,蔡斌再一次帮助江苏女排完成了新老交替的工作。老将退役以及核心张常宁养伤休战,令蔡斌手里仅剩龚翔宇、刁琳宇两位国手,为此他抽调了九名2002年以后出生的年轻队员,征战排超联赛。“江苏女排的后备人才储备是不错的,但青年队与成年队不是一个概念。比如技战术打法、场上的阅读能力等,小队员需要适应。”蔡斌说,“去年全运会结束后,每天训练量是很大的,没办法,缺的东西多。好在她们年轻,体力跟得上。”

去年年末,联赛开打,江苏女排首战告负。“输了也不要紧,比赛一边打,我一边教、一边练。”联赛是以赛会制封闭进行的,蔡斌不减训练量,只要有场地空着,他就带着队员练。“有场地要练,没场地也要换着法子练。”最后拿到了亚军。

这样的成绩几乎是不可复制的,但蔡斌在过去20多年里已经做到过很多次了。虽然和年轻队员有思想上的代沟,但他一直在钻研最有效的沟通方式:“我一直在不断适应,寻找最适合年轻人的理念,并按照他们的语言,用最直接、最简单的方法教会她们。”

“每个人对于排球的理解都不一样,所以因材施教特别重要。”这些年,

蔡斌也在不断成长着,“我作为教练,就是在‘碰到问题’与‘解决问题’之间循环,慢慢找到短周期和长周期不同的解决方式,这是我个人经验的累积。”他的执教细腻且严格,对于技战术,他始终保持高要求;对于年轻人,他给予足够的耐心;对于比赛,他强调不放弃、不服输的精神。所以,对于面临重建的中国女排而言,蔡斌是非常合适的人选。

对于国家队最重视什么? “体能上突破 竞争需要公平”

上周三,蔡斌来到宁波北仑,新一届中国女排的训练在此进行。本次训练营有67名运动员入选,蔡斌透露,在这些运动员中,老将最少,中生代球员其次,年轻球员是最多的。“每年联赛都会涌现很多新的年轻队员,每个人都有各自的优点与缺点。能否从中选拔出真正优秀的人才,是我们最看重的事情之一。”

在训练营之前,中国排协创建了女排国家队运动员人才备选库,其中包含了71人。但是,这并不意味着只有这71人能够进入训练营。蔡斌说:“还有不少年轻队员因为缺少相关的数据,所以不在数据库中,那么在这次训练营中我们会进行相关测试,不遗漏任何有潜力的运动员。”这也是训练营开始后的第一件事,由专业的测试团队对于运动员的身体素质、体能、运动生理学等指标进行全面测试。

对于任期内的第一次集训,蔡斌强调,组建一支队伍,首先要从精神上统一要求——集体主义思想、为国奉献的精神、吃苦耐劳的品质以及不服输的态度,是蔡斌最看重的四件事情。训练营采用半军事化的管理方式,旨在通过为期三周的训练提升队伍的精气神。训练中,蔡斌最重视的是体能:“我希望女排能够在体能上有所突破,这件事情很重要。无论是新队员还是老队员,都要练体能,这不仅有利于技术水平的发挥,同时也是预防伤病。”

目前,有不少老队员因为伤病问题没有来到本次训练营,比如朱婷、张常宁等。不过,训练营不等于国家队,对于落选的老将,蔡斌希望她们能够尽快恢复:“新的女排国家队一定是老中青三代结合,这是一个公平的竞争环境。等老将们伤愈,训练营的大门永远是敞开的。”

眼前的目标是什么? “压力是动力 亚运会要夺冠”

第二次接手中国女排,蔡斌所要面对的,是为期三年的备战,最终

目标是2024年巴黎奥运会。不过,近在眼前的挑战,是马上开始的女排世锦赛,和9月的杭州亚运会。

“冠军。”谈及亚运会的目标,蔡斌的回答简洁而有力,不需要过多阐述。这符合他一直以来的执教态度:“一个职业教练不能受到合同约束,必须全力以赴,冲击冠军。”

至于近在眼前的女排世锦赛,蔡斌表示,这是属于年轻人的舞台。“我希望能给年轻队员们多一些机会,让比赛来检验她们的成长。”当然,这并不意味着盲目用兵,不代表为了练兵而参赛:“我们的目标当然是要取得好成绩,所以只有达到要求、状态良好的队员才能获得机会。”

在朱婷、张常宁等核心缺阵的情况下,新老交替会遭遇阵痛期,这些都是蔡斌能够预想的情况。“一定会有很多困难,关键在于人员的训练与选拔。舞台是属于运动员的,而挖掘优秀的运动员是教练的任务。”目标要一个一个完成,比赛要一场一场打,蔡斌的风格就是脚踏实地。

来到国家队任教,意味着蔡斌回家的时间越来越少了。作为排球教练,蔡斌和妻儿一直聚少离多。任教北京女排期间,蔡斌每两周坐飞机回一次上海。后来到了江苏女排,蔡斌改为一周一次坐高铁回家。

春节以来,他一刻也没有闲着。农历春节前的那个夜晚,蔡斌都是在飞机上度过的。两天后,便有了他就任中国女排主教练的官宣消息。接下来的日子里,蔡斌无心过年,专注在中国女排的各项事务中。他在每次采访中都会提及家人的支持:“没有他们的支持,我不可能干到现在。”

家人更多担心的,是蔡斌肩上的压力。中国女排屡屡成为国家体育精神的代表,属于郎平的时代在东京奥运失利中悄然结束,这对于继任者而言,是一个不小的重担。在国家队的召唤下,蔡斌主动承担起组建新一代国家队的重任。对此,他毫不畏惧:“压力,就是动力。”

