



PARIS 2024  
2024  
巴黎奥运会特刊

Allez  
巴黎



2024年7月24日 星期三  
本版编辑 李小晨

A5

奥运  
排球  
巡礼

# “小诸葛”蔡斌， 曲折中不断向前

**奥运会赛场，中国女排历来是中国三大球项目中成绩担当，自1984年首次站上奥运会以来，中国队收获颇丰，用一次又一次的胜利唤醒中华民族集体记忆，“女排精神”源远流长，今年，巴黎奥运会同样如此。上海共有两位优秀教练员和队员入选中国女排参赛大名单，分别是主教练蔡斌和副攻高意。**

踵而至，这促使蔡斌下定决心一定要让自己和中国女排变得更好。

当今年年初，蔡斌再度重回大众视线时，一个显著的特征是他变瘦了不少。球迷纷纷猜测是不是因为带队压力太大导致身体状况不佳？蔡斌在接受媒体采访时做出了回应，宁波北仑奥预赛结束后，他通过日常自控，体重减掉十多公斤，目的是为了让自己精力和体能更充沛，体能更充裕。“从2023年开始自己有意地控制体重，感觉轻松了很多，要不然太胖会觉得累。”蔡斌通过身体上的变化，向外界和队员释放出了积极信号。

“既然我带了这支队，我就不想多强调困难。”蔡斌作为一个典型的上海男人，做得要比说得更多，中国女排也从他刚接手时用人捉襟见肘到如今前往巴黎时集聚“老中青”三代球员，这是老队员的坚持，也是蔡斌的坚守。从王媛媛、吴梦洁等小将的快速成长，到朱婷、张常宁、丁霞等老将的回归，这中间的苦辣酸甜只有蔡斌自己心里知道。

如今，中国女排已经抵达巴黎，蔡斌和他的队员们正在紧锣密鼓地抓紧时间进行最后冲刺，面对出线形势严峻的小组赛，蔡斌表示：“我们一路拼到现在，在最后的赛场上，能够放开自我，再大的困难我们要向前看，我们去拼一把。”



本版撰稿 本报记者 程超

蔡斌 1966 年出生，今年 58 岁。1978 年至 1986 年，先后进入上海市青少年体校、上海青年队和上海队。1989 年进入国家队，1990 年代表上海参加全国甲 A 联赛获冠军，1991 年作为国家队成员在亚洲俱乐部赛中获冠军，1996 年选择退役转型成为一名女排教练。担任上海女排主教练期间，带领队伍在全国甲 A 联赛中四次获得冠军。因其深厚的战术素养和卓越的执教能力闻名于国内排坛，外界称呼他为“小诸葛”。

2022 年 2 月，蔡斌接手兵败东京后的中国女排，这是他第二次执教中国女排。与第一次在北京奥运会后接手中国女排形势有些相似，都面临着主力队员离开，队伍需要短时间内出成绩。但这一次的困难要比第一次时更大，东京奥运会到巴黎奥运会备战时间只有三年。“明知山有虎，偏向虎山行”，蔡斌毅然决然地接过女排教鞭，“我也知道很困难，作为从小练排球、打排球的人，在这个时候我会抛弃所有的个人利益，义无反顾地带领大家继续往前冲。”

正式担任中国女排主教练一职

后，蔡斌树立以袁心玥为队长，李盈莹为进攻核心，刁琳宇出任主二传，龚翔宇肩负起攻防两端串联责任的主力框架。确立了中国女排全面整体、快速多变的新一代战术风格。凭借这套阵容，中国女排在 2023 年世界女排联赛上取得亚军，亚运会取得冠军，逐渐走出东京奥运会的低谷。

正当人们对这支中国女排抱有更多期待之时，蔡斌身上的压力也与日俱增。去年 9 月，在宁波北仑举办的巴黎奥运会资格赛，中国女排在家门口未能第一时间拿到入场券。舆论瞬间将蔡斌推上风口浪尖，各种声音接

“

既然去了，还是要奔着最高的领奖台去努力、去冲击。话就放在这了，就努力（笑）。甭管我最后怎么样，但是我觉得这口气包括这个目标还是要定在这，我们就是要奔着最高领奖台去的。

——李盈莹

“

之前是年轻的岁数，现在不一样了，也是带了不少的伤病，小时候肯定不会有太多伤病的困扰，打球就打球这种。我当然希望以一个特别好的状态或者说最好的状态去参加，我们目标是取得最好的成绩。

——朱婷

## “意”飞冲天，坚持终会换来回报

7 月 22 日，高意刚刚在法国巴黎过完了自己 26 岁生日。2020-2021 赛季，1998 年出生的高意转业来到地方队，成为上海女排的一员。她出生于山东省枣庄市。与其他专业运动员七八岁就接触专项排球训练不同，13 岁的高意才找到自己的“真爱”。“我父母都是体育工作者，本来想让我在跳高和篮球中选择一项，但我接触下来后都不是很喜欢。”高意介绍道，“一次偶然的机会，爸妈带我去游泳队见一个哥哥，正好路过排球场，就走进去看看了一下。”也许是磁场相吸，小高意进入排球场后摸着器械，斩钉截铁地对父亲说：“我想练排球。”

2010 年前后，高意开始接触排球专业训练，起步比别人晚。当时，从技术层面来看她完全是一张“白纸”，但凭借出众的身体条件，高意被八一队选材教练看中并带去了北京。“那时候，我连身份证都还没有办，回到枣庄

后，赶紧到派出所办理了身份证，然后就去八一队报到了。”

“完全舍不得离开家”是高意独自远行，去到陌生城市的第一感受。回忆起那段排球起步之路，她笑着和记者讲述道：“因为想家，又从来没离开过父母，刚进队时基本上天天哭。以至于我妈对我说，要不先别练了，回来吧。后来，我想着还是再坚持一下吧。”这一坚持就是九年，直到 2020 年八一女排宣布解散。“当时，上海队向我伸出橄榄枝，我经过综合考虑后，觉得上海更适合我，这算是双向奔赴的结果。”最近的两个赛季女排国内联赛中，高意帮助上海女排取得两次亚军，面对实力强劲的天津女排，高意贡献了可圈可点的表现。

到上海女排之前，高意曾有过在国家队历练的经历。

从 2017 年 3 月首次入选国家队，到今年第一次出征奥运会赛场，这条路

高意整整走了七年的时间。今年女排世界联赛期间，高意存在感很“低”，当袁心玥和王媛媛稳居首发位置时，高意更多的时候出现在了替补席。长久地坚持让她实现从小以来的梦想——参加奥运会。

中国女排抵达巴黎时，正是高意 26 岁的生日。在人才济济的中国女排中，高意算不上是天才型球员，前有与她同一批的球员龚翔宇（1997 年），已经是奥运会“三朝元老”，后有 2002 年出生的“希望之星”吴梦洁。与她们相比，高意显得不那么“出众”，但在集体项目中，总有人光芒万丈，也有人默默前行。

中国女排历届奥运会中，时常会有替补球员扮演“奇兵”的角色。高意在拦网技术上十分出色，精准的预判，灵活的移动，“盖帽”拦网更是她的拿手好戏。有理由相信，苦尽甘来的高意即便聚光灯不在自己身上照亮，她也会默默前行。

