

蔡斌回家：继续为排球作贡献

59岁的蔡斌，与排球紧密相连47年。11月27日，上海女排正式官宣，昔日上海女排“金色王朝”的缔造者——蔡斌，时隔23年重执教鞭。

收拾好行囊，和妻子道晚安，蔡斌自驾前往东方绿舟体育训练基地入住，随后继续研究运动员技术特点、训练计划和教案，争分夺秒。12月13日，新赛季中国女排超级联赛即将揭幕，11月27日上午，蔡斌首次以主教练身份在全队亮相，开启新赛季备战第一课。

勇于担当

12岁进入市少体，19岁入选上海男排，司职二传，转型教练后获“小诸葛”美誉，蔡斌的排球生涯始终与“担当”二字紧密相连。1997年，三十出头的他接过上海女排教鞭，率诸韵颖等一批年轻人创下五连冠的辉煌，个人四度荣膺最佳教练，亲手缔造了上海女排的“黄金时代”。此后转战南北，他将甲B的北京女排带入甲A，把联赛垫底的江苏女排打造成全运会冠军之师，龚翔宇、刁琳宇等国手皆出自其麾下。

东京奥运会后中国女排陷入低谷，蔡斌再度接过“烫手山芋”。“我觉得自己有责任为女排再尽一份力，该站出来的时候必须站出来。”2023年，他带领中国女排夺得世界女排联赛亚军，并在第十九届亚运会上赢得女子排球比赛冠军。顶着巨大的压力，他率队从巴黎奥运死亡之组突围，以小组第一晋级，最终斩获第五名。这位两度执掌国家队帅印的教头，“拼尽全力，接受一切”，用实际行动诠释着排球人的使命感。

故土情结

家在哪里？上海！蔡斌直言，“我的家在上海，有一天，我肯定是要回家的。”这是2017年天津全运会，蔡斌率领江苏女排夺得全运会冠军后的真情流露。那一天，敢打敢拼的上海女排也交出了亚军的出色答卷，创造了20年全运最好成绩。“上海有我熟悉的一切，很多球迷都还认得出我。应该说，我这十几年没离开过上海，以前每两周从北京坐飞机回沪，后来每周从常州坐高铁回来，为国家交通事业做贡献。”



李铭坤 摄

献。”

卸任国家队主教练后，他即刻回归上海，担任上海市竞技体育训练管理中心排球运动中心训练总监、上海市排球协会副会长，即便未执一线教鞭，仍深耕青训体系，为上海排球积累后备力量。

刚刚结束的十五运会，上海排球交出不错的答卷：六支队伍中的五支跻身四强，两银两铜的成绩背后，是青训成果的集中爆发。新赛季的上海女排，将是一支新老结合的队伍。曾经的少帅已成了老师，但别忘了，蔡斌的职业生涯，就从执教年轻人干起。

1997年，蔡斌是上海排坛推出的新人，首次担任一支球队的主教练。当时的上海女排，正面临重建，拥有一批老国手，但也需要培养更多新人。站在前辈的肩膀上，他迎难而上。

在女排国青队，他当了整整8年主教练，率队参加了四届世界青年锦标赛，刘亚楠、薛明、魏秋月、惠若琪、王一梅等中国女排昔日的中流砥柱，都曾出自他的麾下。

执教初心

你是魔鬼教练吗？面对这个问题，蔡斌说：“我对技战术要求极高，肯定严格，但不需要别人怕我。”训练场上，他不讲情面，从基本功到战术细节逐一打磨，北京女排时期甚至从头培养队员基础技能；赛场之外，姑娘们敢与他开玩笑“没大没小”。中国女排队员王媛媛曾评价：“蔡导是十分敬业的教练，我们所有人都会高度服从他。”这份严爱相济的风格，贯穿其47年排球生涯。

“漂泊时曾对妻子说，退休就回家好好陪伴。”蔡斌坦言，如今回归却再度聚少离多，一句“习惯了”的背后，是对排球矢志不渝的恒心。

距离新赛季排超联赛揭幕不足两周，蔡斌的首堂训练课已明确方向：以老带新优化阵容，用战术打磨激活外援优势。

“排球早已融入我的血液。”写字桌前的灯光映照着他坚毅的神情，廿三载轮回，初心未改，蔡斌与上海女排的再度携手，令人期待。

在蔡斌指导的首次训练课中，球队重点进行了轻技术训练与体能恢复。他在训练中强调，全队需放下之前比赛的包袱，全心投入新周期的备战，以崭新的精神面貌和高度自律的态度，认真对待每一次训练和每一场比赛。

五连冠的王朝属于过去。“抓紧时间、争分夺秒，才能追赶上别人。”这是蔡斌一直以来的执教理念。

外援就位 剑指冠军

距离2025-2026赛季中国女排超级联赛揭幕仅剩10天，上海光明优倍女排两名外援——29岁的俄罗斯主攻伊琳娜·沃隆科娃与26岁的加拿大接应凯拉·范赖克——都已完成注册，这对现役世界级边攻组合将携手仲慧、许晓婷等本土核心，向球队时隔24年的联赛冠军发起冲击。

俄式重炮+暴力接应

作为上海女排新赛季的“攻坚双煞”，两名外援的技术特点形成完美互补。身高190米的沃隆科娃凭借315米的扣球高度，将撑起球队四号位强攻重任，其标志性的俄式高举高打战术，在多人拦网包围下仍能强行突破的硬解能力尤为突出。

接应位置的范赖克则堪称“得分机器”，这位上赛季土超联赛55个ACE球的发球王，以暴力跳发与高点强攻闻名排坛，2024年世界女排联赛中更是荣膺得分王殊荣。值得关注的是，她的后排防守起球率颠覆了“重攻轻守”的外援刻板印象，能同时强化球队攻防两端实力。

磨合提速，一高一快

“她们的到来不是简单的火力叠加，而是战术维度的升级。”重返上海女排执教的蔡斌在训练基地接受采访时表示，目前球队正重点打磨双外援与本土阵容的衔接节奏。针对沃隆科

娃的高点优势与仲慧的快速突破，教练组设计了“一高一快”的主攻搭配方案，通过二传许晓婷的节奏调控实现多点开花。

训练现场可见，范赖克已开始适应上海队的快变体系，其跑动进攻能力正被融入三号位弱侧牵制战术，与沃隆科娃形成左右呼应。“我们需要在个人能力与团队配合间找到平衡，当副攻的快球打开后，边翼的进攻压力会显著降低。”蔡斌透露，球队每日额外增加20分钟的传配专项训练，确保外援能快速融入战术体系。

剑指魔咒，重塑格局

此次双外援加盟被视为上海女排打破“亚军魔咒”的关键布局。上赛季球队多次在关键分阶段显露颓势，而沃隆科娃的调整进攻能力与范赖克的关键分把握能力，恰好弥补了这一短板。据排协公示的外援信息，上海女排新赛季火力强悍，阵容配置直接对标江苏女排的吴梦洁-唐欣组合，有望重塑联赛竞争格局。

对于即将到来的联赛，沃隆科娃表示：“上海队的快节奏打法很有吸引力，我期待在四号位为球队贡献力量。”范赖克则已展现出强烈的求胜欲：“每个赛季我都在追求冠军，上海队给了我最好的机会。”随着12月13日开赛日临近，这支新老结合、内外援互补的上海女排，正成为新赛季排超冠军的热门竞争者。

“我也是第一次带有外援的队伍”

原中国女排主教练蔡斌11月30日以上海光明优倍女排新任主帅的身份，参加2025-2026中国排球超级联赛筹备工作培训。虽然角色和身份发生了转变，但是蔡斌表示，全国排球工作者都在为中国排球出一份力，他也觉得自己应该这么做。

巴黎奥运会后，蔡斌卸任中国女排主教练。回到家乡上海后，他一度以上海排球协会副会长的身份参与上海排球相关工作。日前，上海光明优倍排球俱乐部正式宣布，蔡斌出任上海女排主教练，带队参加即将开始的2025-2026赛季中国女排超级联赛。

11月30日，拥有新身份的蔡斌去到北京参加联赛筹备工作培训。蔡斌表示，看到当天有这么多人参加联赛筹备工作培训，让他很感慨。“全国排球工作者都在一起，不管是年龄大的还是年轻的，所有人在这个排球大家庭里都是为了中国排球，不管做什么样的工作，都是在为中国排球出一份力。”蔡斌坦言，继续为中国排球作贡献也正是他接手上海女排帅印的初衷。

新赛季上海女排迎来新老交替，王奥芊、黄欣悦等年轻队员进入联赛大名单，还引入俄罗斯名将沃隆科娃和加拿大国手范赖克等高水平外援，实力明显提升。蔡斌表示，参加全国联赛的各支队伍的目标都是一致的，要国内练兵、一致对外，“所以我还是希望能够把自己的队员练好。新赛季

上海女排有外援，我接手的时间也比较晚，我会按照队伍的基本构成，把上海女排推上技术风格全面这条路。”

蔡斌还透露，由于新赛季联赛分为A、B级，年轻队员也有参加B级联赛的机会，所以上海女排一些具有良好条件和发展潜力的年轻选手，平时会跟随一线队进行训练，联赛期间将有可能前往B级联赛进行锻炼。“我也是第一次带有外援的队伍，其中(挑选确定外援)的过程我没有参加，我只是中途进来(接手球队)，我还是会按照上海女排现有的队员，尽快做好队员的磨合，(争取在新赛季)给全国排球爱好者奉献精彩的比赛。”蔡斌说。

综合多家媒体报道

