

豪取三连胜！上海女排取得主场开门红

蔡斌：我更看重球队的进步

12月20日下午，2025-2026女排超级联赛常规赛A级第三轮战罢，上海光明优倍女排在主场卢湾体育馆以3比1战胜河南双汇女排，顺利斩获联赛三连胜。赛后数据统计，上海女排进攻得分66比38占优。个人得分方面，上海队五人得分上双，沃隆科娃获得全场最高的23分，队长仲慧获得14分，陈厚羽得到12分，高意得到11分，范赖克获得10分。

本报记者 程超

主场首秀显起伏 临场调整锁定胜局

这场主场首秀，上海女排的表现恰如主教练蔡斌赛后点评那般“略显起伏却终获成长”。比赛开局阶段，主队迅速进入竞技状态，凭借流畅的攻防转换与精准的扣杀火力，以轻松节奏连下两局，充分展现出三连胜球队的强劲实力。然而第三局战局突变转折，河南女排通过阵容调整改变攻防打法，面对对手的战术突变，上海女排未能及时适配，拦防体系出现明显漏洞，一度陷入被动局面并憾失此局。

“第三局对方换了接应后，我们的适应过程还是慢了些，想拦却拦不住，直到第四局才把这种势头抑制住。”蔡斌在赛后复盘时毫不避讳球队暴露的问题，同时也肯定了队员的临场调整能力，“这是我们需要改进的地方，无论是应对对手变阵，还是自身状态的把控，都还有不小的提升空间。”

此役，上海女排首发阵容为主攻仲慧、沃隆科娃，副攻高意、陈厚羽，接应范赖克、二传许晓婷，自由人王唯漪。外援范赖克在前两场比赛表现出色的情况下，本场出现些许失误，蔡斌当即果断做出换人调整。他赛后解释道：“换人肯定是为了比赛胜利，范赖克前两场打得很好，今天有失误很正常。根据对手情况和场上发挥及时调整，这是教练组的常规操作，没什么好犹豫的。”最终，重整旗鼓的上海女排在第四局凭借严密的拦防布局和高效的进攻输出，成功锁定胜局，将三连胜战绩收入囊中。

务实执教引航 兼顾当下与长远发展

此次重返卢湾体育馆，对上海籍教练蔡斌而言有着特殊的意义。赛前当主持人喊出他的名字时，现场观众响起热烈掌声，这份认可让他倍感温暖，更深感责任在肩。“感谢球迷的支持，也感谢领导的信任，给了我这个平台，我一定会全力以赴。”蔡斌动情地表示，卢湾体育馆对他并不陌生，以往带队参加联赛时经常到访，但如今身份从客队教练转变为主队主教练，身上的责任已然不同，“作为教练，这种身份转变要非常快，我会尽快进入角色，不辜负大家的期待。”

三连胜的战绩并未让蔡斌停下思考的脚步。当被问及对连胜的看法时，他明确表态：“我不在乎几连胜，真的，我只在乎我们球队一场要比一场打得好，这是我在乎的。”这种务实的执教理念，贯穿于他“两条腿走路”的球队建设战略之中。

蔡斌口中的“两条腿”，一方面是加快联赛磨合进程，重点帮助两名外援尽快适应中国联赛的打法特点。“欧洲联赛的打法和中国联赛有很大不同，外援需要一个适应过程，我们

会努力缩短这个时间，让他们更快融入球队的战术体系。”他强调，联赛是团队协作的战场，只有全员形成合力，才能在漫长的赛季中持续保持竞争力。

另一方面，则是着力推动年轻队员成长，对于小将王艺迪等年轻球员，蔡斌给予了充分的耐心与信任。“有的队员可能还没经历过联赛首发，上来就要顶住压力打，这肯定需要一个过程。”他表示，球队既要在当下的联赛中争取好成绩，更要为长远发展储备人才，年轻队员的快速成长是球队未来竞争力的核心保障。这种兼顾当下与长远的发展思路，让上海女排在连胜的光环下始终保持清醒认知，稳步前行。

此外，主场作战带来的压力也是蔡斌赛前重点关注的问题。“主场亲朋好友多，大家都想打好，所以一上来整个场上节奏略显沉闷了一点。”蔡斌坦言，主场作战往往意味着更高的期待，如何帮助队员缓解压力、正常发挥，是球队需要持续适应的课题，“联赛时间还很长，我们会一场一场去调整，慢慢找到最佳状态。”

教练组优化升级 助力团队高效磨合

除了队员层面的调整与成长，本赛季上海女排教练组的变动成为球队建设的一大亮点。在蔡斌身后的教练席上，前中国女排队长许新的身影格外引人注目，她专注关注比赛进程，在技术暂停间隙还会及时给球员进行指导。许新作为中国女排前主教练，曾担任中国女排队长，她以174米的身高在巨人如林的排坛并不占优势，但弹跳力出色，扣球手型和手感好。

赛后，针对教练组的构成变化，蔡斌向记者介绍：“许新指导以前是非常优秀的运动员，技术全面，而我一直想打造的就是技术全面的队伍，所以她的加入能起到很好的助力作用。”他进一步解释道，作为女教练，许新在与女队员沟通方面更具优势。“有好多问题，可能和男教练沟通的方式不一样，女教练和队员之间更容易产生共鸣，交流起来也更顺畅。”

教练组的优化调整，正是蔡斌执教思路的重要体现。在他看来，一支优秀的球队不仅需要队员的努力拼搏，更离不开教练组的精准赋能。“现在我和队员之间还在培养默契，我们平时训练观察得比较多，但比赛中每个队员的具体表现如何，我还需要进一步了解，队员也需要适应我的指挥风格。”蔡斌表示，教练组将与队员共同成长，通过训练与比赛的持续磨合，形成高效的协作体系，为球队的技术提升和战术打磨提供坚实支撑。

随着联赛的深入推进，上海女排在蔡斌的执教下正以全新面貌迎接挑战。双线并行的发展战略、优化升级的教练组、持续提升的团队默契，让这支传统劲旅焕发新的活力。



程超 摄

孙海平：中国110米栏在重新崛起

刚刚过去的2025赛季，中国男子110米栏项目涌现可喜成绩。徐卓一、刘俊茜、陈圆将三位选手先后突破13秒20大关，朱胜龙、秦伟博此前也曾跑进13秒30。在功勋教练孙海平看来，中国男子110米栏正在重新崛起的过程中。

“刘翔退役以后，整个中国110米栏水平逐渐下滑。近几年通过大家的努力，我们涌现出了一批接近世界水平的年轻运动员，并且形成了你追我赶的良性竞争态势。”在广西南宁三塘训练基地带领运动员参加国家田径队冬训第一阶段集训的孙海平介绍说。

在上个月举行的粤港澳全运会上，孙海平的弟子徐卓一以13秒12的成绩获得男子110米栏冠军，江苏选手刘俊茜以13秒14排名第二，两人均刷新个人最好成绩，并且成为继刘翔之后，该项目上的中国历史第二人和第三人。而在此之前，另一名上海选手陈圆将在8月的全国田径锦标赛上跑出过13秒18的个人最好成绩。

孙海平介绍说，徐卓一在全运会上的夺冠成绩与东京世锦赛季军、牙买加选手梅森的成绩持平，刘俊茜的成绩放在世锦赛决赛中可以排在第四位。虽然这种简单比较的实际意义不大，但从一个侧面也反映出，中国年轻运动员正在逐渐接近世界顶尖水平。

孙海平同时指出，如何让成绩稳定在较高的水平，是徐卓一等人接下来需要解决的问题。

“徐卓一之前的个人最好成绩是13秒22，刘俊茜之前的个人最好成绩是13秒23，这次全运会上他们成绩的提升都在0.1秒左右。在这个项目中，这样的提升幅度是很大的。”孙海平说，“如果他们的成绩想要继续提升，需要经历一个巩固期，把成绩稳定在

13秒10到13秒20的平台上。这个区间的成绩稳定出现三四次之后，才说明已经站稳了，在这个基础上可以继续往上冲了。”

孙海平介绍说，当年刘翔成绩提升的过程中所经历的巩固期很短，有时只需要几个月时间，就可以继续提升成绩，“就像乘电梯一样，直接就上去了”。但是一般人巩固期有可能是一年、两年甚至更久，如果处理不好还可能遭遇成绩下滑。所以对于几位年轻运动员来说，稳固成绩是他们这个冬训的首要任务。

对于中国田径队来说，2026年最重要的比赛任务是9月开赛的爱知·名古屋亚运会。2023年杭州亚运会上，中国运动员在男子110米栏项目上的亚运“九连冠”中断。此次南宁集训期间，徐卓一等运动员都表达了在明年的亚运赛场上重夺冠军的决心。



不过在如今的亚洲赛场上，110米栏项目的竞争异常激烈。日本的混血运动员村竹拉希德本赛季曾跑出12秒92的佳绩，并且在东京田径世锦赛上收获第五名。泉谷骏介个人最好成绩13秒04，阿部竜希今年也跑出过13秒12的个人最好成绩。可以预见的是，明年的亚运会场上，中日“00后”运动员将在110米栏赛道上展开激烈对决。

孙海平分析说，目前中国队的徐卓一、刘俊茜、陈圆将、朱胜龙、秦伟博等人已形成一定的集团优势，在相互激励和竞争中你追我赶。虽然亚运会每支队伍只有两个参赛名额，但最终脱颖而出的运动员是有实力和日本选手一争高下的。

“按照我的预计，亚运会上冠军的成绩至少要在13秒10到13秒15这样的水平。”孙海平说：“我们的运动员，特别是徐卓一和刘俊茜，如果练得好并且没有伤病的话，应该可以达到这样的水平。”

在孙海平看来，爱知·名古屋亚运会只能算是洛杉矶奥运会周期内的一次中考或小考，之后还有2027年北京田径世锦赛和2028年的奥运会两场“重头戏”。男子110米栏项目想要真正重新崛起，北京世锦赛上至少需要有一到两名中国运动员冲进前八乃至前六，之后的洛杉矶奥运会上才有可能去冲击奖牌。

“如果奥运会上能跑进13秒10的话，拿奖牌还是大有希望的。”他说。

尽管长路漫漫，但孙海平对于中国男子110米栏项目的重新崛起抱有信心。他说：“(国内运动员)群雄纷争的情况下，总归会出一个领头人的。”

·新华社·