

对话  
范赖克

# 在上海女排找到更好的自己

1999年出生的加拿大强力接应范赖克,是上海女排新赛季重点引进的核心外援。这位曾效力欧洲顶级豪门土耳其瓦基弗银行的选手,拥有极具爆发力的二号位进攻与威慑力十足的大力跳发,是球队冲击赛季优异成绩的关键拼图。联赛初期,范赖克却遭遇了明显的“水土不服”,竞技状态迟迟未能达到预期。

随着赛程的深入,范赖克逐步融入球队,找回了赛场上的锐利锋芒。在上海女排力克劲敌天津女排后,本报记者与范赖克展开深度对话,聆听她在异国赛场的适应历程、责任担当与未来期许。

本版撰稿 本报记者 程超

## “在全新的文化中,逼迫自己学习”



联赛开局阶段,范赖克的表现陷入低谷,进攻效率欠佳,与队友的配合也略显生疏,一度被外界贴上“状态低迷”的标签。但在她看来,初入全新环境的慢热,是职业球员难以规避的成长过程。“我们是一支全新组建的队伍,赛季之初,所有人都在努力寻找彼此的比赛节奏,加深相互间的理解,完美的配合从不会一蹴而就。”

“加盟一支新球队,需要时间去适配球队的战术打法,培养与队友之间的默契。”范赖克向记者坦言,去年夏天她经历了短暂的休整,她也需要更多时间来找回最佳竞技状态。身处困境,她未曾轻言放弃,而是沉下心来,与体能师紧密配合,在健身房中刻苦训练,一点一滴重塑身体状态。“如今我在训练中信心满满,身体的力量感逐步回归,这也让我在赛场上更具冲击力。”功夫不负有心人,从最初的慢热迷茫到如今的渐入佳境,范赖克用赛场表现证明,她与球队的配合愈发默契,正朝着理想的方向稳步迈进。

选择远渡重洋加盟上海女排,对范赖克而言是一次充满未知的全新挑战。在她眼中,中国女排始终实力强劲,而之前辗转多支欧洲联赛球队的经历,让她早已渴望跳出舒适区,在全新的环境中突破自我。“年轻的时候,我从没想过会离开加拿大打球,更不曾想到会前往土耳其、意大利、中国这些国家。”这份意料之外的职业生涯,带给她别样的感悟。对她来说,加盟上海女排,不仅是为球队贡献力量,更是以全新的方式精进技术,体验截然不同的异国文化,“我想借此机会,在全新的国家和文化氛围中挑战自我。”

征战过欧洲顶级联赛,又置身于

中国女排联赛,范赖克对两种不同风格的赛场有着独到的见解。她表示,土耳其联赛更注重身体对抗,而中国联赛的战术打法风格迥异,这也成为她面临的最大挑战。“有些在欧洲赛场能够得分的手段,在这里并不适用;而在这片赛场行之有效的进攻方式,在欧洲也未必能发挥作用。”面对这一难题,范赖克没有固守原有打法,在主教练蔡斌及其教练组的积极帮助下,她在实战中不断摸索,寻找适合自己的得分方式。而这种挑战,也正是她选择来到中国的原因之一,“我想要逼迫自己学习不同的打法,在全新的战术体系中实现自我进化。”

忙碌的赛程,让范赖克鲜有机会深入感受上海这座城市的独特魅力。她笑着告诉记者,自己的首要任务始终是备战比赛、保障竞技状态,但在仅有的闲暇时光里,她已经爱上了探索城市里的特色咖啡馆与地道美食。“我十分期待春节假期的到来,希望能拥有更多时间,好好感受上海的风土人情,品尝更多特色美食。”言语中满是对这座城市的好奇与喜爱。尽管目前中文水平有限,仅掌握“加油”“上海”“好的”等简单词汇,但她对中国文化充满浓厚兴趣,接受采访时还认真学习了“新年快乐”,为中国球迷送上了最质朴的祝福。

## “高水平比赛才有压力,我十分享受”

作为球队重金引进的强力接应,范赖克的竞技状态,在很大程度上决定了上海女排的赛季上限,是球队能否在激烈的联赛竞争中脱颖而出的关键。上海女排的另一位外援主攻沃隆科娃,本赛季发挥始终稳定,是攻防两端值得信赖的保障。在沃隆科娃稳健发挥的基础上,范赖克的状态复苏与优势释放,显得尤为关键。

此前,范赖克在传球衔接、节奏适配等方面存在困难,上海女排主教练蔡斌透露,教练组为此针对性制定了专项训练计划。“范赖克训练态度刻苦,求知欲极强,我们结合她的技术特点优化战术安排,帮助她更从容地融入球队战术体系。”

一旦范赖克彻底摆脱初期的适应困境,将自己暴力进攻、强势发球等核心优势完全展现,上海女排便会在边攻位置形成强大的双核驱动力。沃隆科娃的稳定输出,搭配范赖克的强势突破,两大边攻点相互呼应、互为支撑,既能有效分散对手的防守注意力,又能持续给对方防线制造高压威胁,

成为球队攻坚得分的利刃。

谈及身为核心的责任与压力,范赖克坦言:“作为一名运动员,高水平赛事带来的压力,正是我期待的。我更愿意在这种充满压力的关键赛事中登场,因为这就是我们每日在健身房刻苦训练、为之拼搏的目标。所以,我认为与高水平对手展开激烈对抗,只会让我更加兴奋。我更喜欢踏上赛

场征战,而非坐在场边观赛,因为对我而言,观看比赛比亲自上场更让我紧张。我十分享受比赛的每一刻。”

从欧洲顶级联赛到中国女排联赛,范赖克在挑战中不断成长。如今,她已然逐步走出适应期,竞技状态稳步提升,她与沃隆科娃组成的边攻组合,也成为上海女排向更高目标冲刺的核心力量,未来值得期待。



上海女排3比0完胜强敌——

## 主场复仇天津女排 蔡指导还在“挑毛病”

首回合1比3不敌天津女排后,上海光明优倍女排回到主场能否完成复仇?1月27日晚,2025-2026中国女排超级联赛常规赛A级第12轮焦点战给出了答案,上海女排3比0横扫天津女排,本场对决,不仅是上海女排攻克本赛季唯一未胜对手,更暗藏着两队状态更迭、阵容磨合与战术调整的深层逻辑。

### 多维突破,全面碾压

相较于首回合在客场的被动周旋、关键时刻失手,本场比赛上海女排在各项技术环节实现全面碾压,这也是胜负反转的核心原因。数据层面的差距直观体现了两队状态的更迭,上海队进攻得分47比27大幅领先天津队,拦网、发球得分也以6比3、5比1占据上风,即便自身失误送分15比17略多于对手,也未影响整体掌控力。

个人表现上,上海女排俄罗斯外援沃隆科娃斩获全场最高16分荣膺得分王,扣球成功率与一传到率双双保持高位,加拿大外援范赖克贡献14分,高意、仲慧等本土球员也多点开花。而天津队不仅核心外援发挥失常,整体进攻体系受阻,与首回合的硬朗表现形成鲜明反差,最终无力抗衡。

谈及本场比赛队伍从上次1比3失利到此次3比0完胜的转变,上海女排主教练蔡斌表示:“今天队伍发挥得更稳定一些,这是取得胜利的关键因素。同时,对方有一名外援未能上场,这在一定程度上使双方实力出现倾斜。”对于上一场比赛上海队发球未能冲出来等问题,蔡斌坦言,输赢并

非他特别看重的,他更关注队伍的整体成长,“两个外援与本土队员的融合和配合越来越成熟,这是我最希望看到的,这种融合需要尽快完成,才能让队伍在后续比赛中更具竞争力。”

### 复盘定调,从容应战

目前,排超联赛常规赛已接近尾声,各支队伍都在为季后赛席位和排名全力冲刺。关于队伍的磨合进度,蔡斌给出了客观且理性的评价:“从本赛季整体表现来看,队伍发挥还是不错的,但我们不能满足于现状,还需要通过更多更高强度的对抗,来检验队伍磨合的真实水平。不过可以肯定的是,整支队伍一直在稳步提升,队员之间配合的熟练度也在持续提高。由于外援在打法理念、训练习惯上与中国队员存在一些差异,所以还需要更多时间去打磨细节,让大家在战术执行上更加默契,形成真正的整体合力。”

后续赛程中,上海女排将面临连续客场、主场交替作战的密集赛程,南北往返的舟车劳顿对队员的体能和状态将是巨大考验,如何合理安排行程、保证队员休息和健康,成为队伍接下来需要重点攻关的课题。蔡斌坦言这是队伍接下来的核心工作之一,“下一场对阵北京,再下一场回到主场,队伍要从南到北,再从北到南来回奔波,这是联赛密集赛程的特性,其他队伍肯定也会遇到类似的阶段性困难。我们会通过合理调整训练量,避免赛前过度消耗,同时加强医疗监督和康复保障,帮助队员尽快恢复体能、克服旅途疲劳,以最佳状态迎接每一场比赛。”

