

■ 蔡斌  
图 新华社

## 独家专访

凌晨1点的东方绿舟训练基地,夜色浓得像浸透了墨汁。蔡斌走出宿舍,冬日的冷风拂面而来,让他愈发清醒,点燃一支烟,紧绷了十几个小时的神经终于稍稍松弛。书桌上的训练日记刚落下最后一笔,密密麻麻的字迹间,记录着队员的技术特点、战术磨合要点,而第二天的训练计划,早已在他脑海里推演了无数遍。

新赛季的上海女排,要“两条腿走路”。

### 再度执教的魄力

“上海是我的家,我总要回来的。”多年前担任江苏女排教练时,他曾对本报记者如是说,如今,他终于兑现了这份承诺。距离上一次执教上海女排,已经过去了23年。

巴黎奥运会落幕,率领中国女排斩获第五名的蔡斌,终于回到家人身边。但这份深埋心底的排球情结,哪能说放就放?身为上海市排协副会长、上海排球技术总监,他常抽空前往卢湾体育馆观看男女排赛事。就在两周前,蔡斌还去观看了全运会U20女排决赛。昔日爱徒张磊在场边指导的身影,让他不禁回想起当年执教她的时光。全运会结束后,上海女排成年队的一纸邀约便交到了蔡斌的手上。

原本还有1年就退休了,但对排球,蔡斌始终怀揣着一份“义不容辞”的责任与热忱。自1997年首次执掌上海女排教鞭以来,蔡斌就从未真正松过弦。晚睡早起已成为刻在骨子里的习惯,唯一的变化是餐盘里的内容——戒掉了高油高糖,添了杂粮与清炒时蔬,不知不觉间便瘦了几斤。“年纪大了,身体是执教的本钱,得扛住。”

### 静待花开的从容

重返上海女排,对蔡斌而言是熟悉又陌生的“新起点”。队里的仲慧、高意等国手,都曾是他在国家队带过的弟子。“我一直鼓励仲慧,要再放开些、更大胆些。”当年的谆谆教诲,队员们至今铭记于心。

在联赛执教生涯中,始终坚持起用本土球员的蔡斌,从未有过执教外援的经历。如今上海队已签约俄罗斯主攻沃龙科娃与加拿大接应范赖克,不少人有这样的疑惑:蔡斌能将外援与本土球员顺利捏合吗?可别忘了,蔡斌执教的中国女排,曾多次对阵范赖克所在的加拿大队,“我对她的特点,还是比较熟悉的。”至于沃龙科娃,蔡斌也已通过比赛录像做了功课。

当年接手处于低谷的中国女排,本就是烫手山芋。如今重返上海女排,外界期待与压力更是扑面而来。毕竟,蔡斌曾率领上海女排在联赛中豪取四连冠,更是上海女排五连冠辉煌的核心缔造者。24年后的今天,上海女排尚未重返联赛冠军宝座。

当被问及是否避讳谈论“冠军”,蔡斌笑了笑,眼神坦然:“教练员哪能回避这个问题?但急不得,得先把过程做好。”他用“水到渠成”四个字概括自己的执教哲学:“上海女排五连冠的荣誉已是过去时,但那种敢打敢拼、不断研究对手的劲头,需要传承。把技战术练扎实了,把团队配合磨到位了,好的结果自然会来。”

### 锻造新军的智慧

展望新赛季,蔡斌的执教思路十分明确:“两条腿走路”——既要全力冲击联赛成绩,更要为年轻队员铺就成长之路。上任不过数日,蔡斌便已纳入三名年轻队员,涵盖主攻、接应、副攻位置。让年轻队员跟着成熟选手与外援一同训练,就是要让她们“拜师学艺”。“学外援的比赛经验,学老队员的临场心态。”蔡斌说,“联赛的竞技氛围,不是日常训练能模拟的。只要情况允许,我会给她们出场机会,哪怕只有几分钟,都是宝贵的成长。”

从诸韵颖、张静,到张常宁、龚翔宇,蔡斌亲手培养的优秀球员很多。如今面对这支新老结合的上海女排,他眼中满是期待。

上任后的第一堂课,蔡斌便先提“精气神”。“排球是集体项目,必须把团队利益放在首位。”上海女排“小快灵”的风格是传统优势,但如今队中有了高大型外援,如何将不同风格巧妙捏合、打造适配的技战术体系,是他作为主教练需要破解的关键课题。

下周,排超联赛正式拉开帷幕,上海女排将率先奔赴两个客场,留给这支队伍的磨合时间已然不多,蔡斌还重点提及了体能恢复计划:“刚参加完全运会的队员需要调整状态,外援则要尽快融入本土战术体系,每一步都得精打细算。”

此外,二传出身的蔡斌,对二传位置的打磨格外上心,这无疑是一个不小的挑战。“难度肯定有,但我一定会全力以赴。”有挚爱的排球,有亟待打磨的队伍,更有一份属于上海女排的新期待,眼前这一切,让蔡斌觉得,困难,不是什么大不了的事。

本报记者 陶邢莹



蔡斌采访  
扫码看

## 记者手记

### 克难前行

2001年,蔡斌缔造了女排联赛的历史,帮助上海女排成就五连冠。那时候,没有网络,只有报纸,当时我们新民晚报体育部收到无数来自热心球迷的信件,为上海女排送祝福,当然难免也有提建议意见的。

执教女排国青队期间,惠若琪、王一梅,后来都成了中国女排的中流砥柱。在这些家喻户晓的女排国手背后,身为幕后耕耘者的蔡斌,愈发低调内敛。

2022年蔡斌执掌中国女排帅印时,我们已身处高速发展的信息社会。而女排精神早已深深影响了一代又一代人。网络上的评论更是海量涌来,既有一如既往支持他的老球迷,也不乏各类杂音。面对赞誉与非议,蔡斌皆一笑置之。执教生涯中,哪有不输球的可能,又哪有不遭批评的时刻?

巴黎奥运会任期结束后,原以为他将就此退休,未承想,他再度挺身而出。

所有人都会将眼下这支队伍与24年前的冠军之师相比较。当年冲击五连冠时难,还是如今更难?“都难,没有不难的。搞竞技体育,本就是在不断克服困难的过程中前行。”蔡斌坦言,“排球是集体项目,只要团队配合默契,我们面临挑战的同时,也在给对手制造压力,这很正常,早已习惯。”

抛开竞技场上的胜负得失,回望近30年执教生涯,蔡斌始终执着的,是培养一代又一代女排运动员。无论是上海队、江苏队、北京队,还是中国女排、国青队,他都期盼女排精神代代相传、生生不息,这便是他不变的初心。

陶邢莹

创纪录升至全球第八

# 上马跻身世界马拉松赛事『第一方阵』

本报讯(记者 李元春)昨日,上海马拉松组委会宣布一则喜讯:在世界田联近日发布的2025年全球马拉松赛事排名中,上海马拉松位列第八,首次跻身世界前十,同时创造了中国马拉松赛事在该榜单上的历史最佳成绩。这标志着上马已跻身世界马拉松赛事的“第一方阵”,成为国际路跑版图一张分量十足的“中国名片”。

从1996年创办,到2018年首次进入世界田联排名前十五,再到如今跃升至第八位,上马的成长之路可谓“厚积薄发、水到渠成”。尤其值得注意的是,此次上马排名超越了世界马拉松大满贯赛事中的纽约与悉尼马拉松,展现出中国马拉松赛事日益提升的国际竞争力。

世界田联的排名基于权威的“赛事表现积分体系”,主要由“参与分”和“成绩分”两部分构成,综合衡量赛事精英选手阵容的深度与选手成绩的竞技水平。在这一体系下,2025上海马拉松取得总分9896分的历史新高,其中参与分250分,成绩分高达9646分,充分彰显了赛事整体水平的跃升。

具体到赛场表现,2025上马的竞技含金量尤为突出。女子组比赛中,前世界纪录保持者布里吉德·科斯基以2小时16分36秒夺冠,大幅刷新上马女子赛会纪录,被世界田联官方认证为中国境内女子马拉松历史最快成绩,也是本赛季全球第四好成绩。男子组方面,埃塞俄比亚选手门格沙以2小时06分25秒夺冠,创下马历史第二快的冠军成绩;中国选手丰配友以2小时08分36秒拿下国内男子冠军,同样刷新了中国选手在上马的最好成绩。

优异成绩的背后,是一套对标国际顶级的办赛体系。今年上马在赛道优化、分枪起跑、精英选手服务、轮椅竞速项目等方面进行了系统性升级。世界马拉松大满贯运营总监、伦敦马拉松赛事总监丽萨·汤普森在赛后评价称,上马在精英选手与轮椅选手项目上“有了非常明显的提升”“为顶尖选手提供了符合世界最高标准的竞赛环境”。

可以说,2025上马获得世界田联的高度认可,并非一场比赛的偶然爆发,而是过去几年持续对标白金标、大满贯标准,不断打磨赛事品质的集中体现。从更广阔的视角看,排名全球第八,也是上海马拉松从“城市赛事”迈向“世界赛事”的关键一步。未来,随着赛事组织、选手服务、竞技水平等方面的持续优化,上马也有望在国际舞台上继续书写中国马拉松的新篇章。



上海马拉松首次跻身世界前十 本报记者 张龙 摄

二十三年后重掌上海女排,蔡斌——  
**有困难不是什  
么大不了的事**



■ 蔡斌执教上海女排第一堂课