

时隔二十五年，带领家乡球队再捧联赛冠军奖杯

蔡斌与上海女排的三十年

■ 蔡斌获得本赛季排球联赛最佳教练奖



做好应该做的事

新世界城12楼音乐剧之城的庆功宴上，上海市排球协会主席张大钟开启香槟，金色酒液流淌间，全队举杯同庆。素来滴酒不沾的蔡斌，在大家的起哄与期盼中，端起酒杯，第一个一饮而尽，脸颊很快泛起淡淡的红晕，像极了30年前那个初掌帅印、略带青涩的少帅。

喧嚣过后，那些交织了一整个赛季的快乐与紧张、焦虑与坚定，终于可以暂时舒缓。但蔡斌的大脑依旧在飞速运转，和本报记者的这场独家对话，一开口，便是说不尽的故事，道不完的坚守。

他是上海女排五连冠的缔造者，是时隔25年重夺联赛冠军的金牌教练，是业内熟知的“小诸葛”，如今鬓角已染霜华。岁月在他脸上刻下了痕迹，却未曾改变他对排球的赤诚。面对这些伴随多年的绰号，蔡斌笑着摆摆手：“不在乎，别人怎么叫都好，我只做好自己该做的事。”

可他从来不是那个坐享其成、“摘桃子”的人。在他心中，培养一代又一代女排姑娘，让她们在最好的年华收获最好的成绩，才是终极梦想。“每一个队员都能在好的年华，拿到最好的成绩，等将来退役不打球了，她们不会后悔这段时间的付出，她们把最美的青春留给了排球。”蔡斌的语气平缓却坚定，“我最大的职责，就是不误人子弟。”

给自己下死命令

“你是一个对自己很‘狠’的人吗？”面对记者的提问，蔡斌没有丝毫犹豫，斩钉截铁地吐出一个字：“是。”

2024年巴黎奥运会后卸任中国女排主教练职务，蔡斌开启了或许是自己排球生涯中最长的一个假期。陪陪家人，四处走走，日子过得清闲自在，可他总觉得心里空落落的——那是刻在DNA里的排球情结，从少年时期与排球结缘开始，这份牵挂，便从未放下。



独家专访

时隔25年，上海女排重夺联赛冠军，斩获队史第六冠。昨晚的卢湾体育馆里，姑娘们相拥在一起，泪水混着欢呼，浸湿了球衣。主教练蔡斌悄悄躲到赛场外的角落，微微垂眸，场馆内的“震耳欲聋”像是与他不相干。但怎么会不相干呢？上海女排又一次昂首，分明始于蔡斌的“回家”。已经30年了吗？岁月留痕，他一直都在。上海市排球协会主席张大钟带来了上海女排五连冠时期的老照片，照片里的少帅蔡斌眉目清俊、意气风发。蔡斌轻轻摩挲着照片，感叹道：“回家了真好。离家人近了、球迷近了，能帮助上海队再创辉煌，就够了。”

去年全运会后，上海女排向他发出召唤，他几乎没有犹豫，再一次勇挑重担。如今夺冠，蔡斌终于可以袒露心声：“没有人给我下死命令，包括队伍、领导，但我自己给自己下了死命令。外界都认为，我回归上海是为了夺冠，这也是我自己的目标。”

为了分析队伍的短板、规划前进的方向，他足足耗费了一整个赛季的心血，“而现在这个冠军，只是上海女排的一个新的起点，后面的路还长。”他说。

为自己打及格分

“两条腿走路”，这是蔡斌反复跟每一位队员灌输的理念——既要全力帮助两名外援融入队伍，打出他想要的技战术风格，又要用心培养本土球员、挖掘年轻一代，给她们足够的成长空间和上场机会。

“既要又要”，这背后，是常人难以想象的难度。可蔡斌却看得通透，他给姑娘们打100分，给自己的评分却只有及格线：“我还有很多做得不够好的地方，队伍还有很大的提升空间。”

“外界都觉得拥有两名外援的上海女排一定能夺冠，其实未必是这样的。”蔡斌语气平静，却字字恳切，“竞技体育没有什么理所应当的，每一场胜利，都要靠拼出来。”

无论是当年执掌国家队帅印时遭遇的网暴与质疑，还是如今回归上海女排后纷至沓来的赞扬与掌声，他始终两耳不闻窗外事，专注做好自己正在做的每一件事。

“提速、提速再提速”，这是蔡斌为上海女排量身定制的技战术核心。两名外援身材高大，实力不俗，如何让她们快速融入“光速排球”体系，成为摆在蔡斌面前的一道难题。

“毕竟外援养成了自己的习惯性思维和打法，短时间很难改变，还是要花点心思的。”蔡斌坦言。他举了个简单的例子：“我们自己的队员一定要有厚度，不能把两个外援暴露在外人的网口下，要帮她们去牵制对方拦网队员，给她们减轻压力，

这里面我们要做很多细致的工作。”二传出身的蔡斌便常常披挂上阵，亲自给队员做传球示范，甚至一起打教学赛，而他依然身轻如燕。让蔡斌倍感欣慰的是，如今他和外援之间，一个手势、一个眼神，就能明白彼此的意图，这份默契，是无数个日夜打磨出来的成果。

庆功宴上，蔡斌拿着饮料走到范赖克面前“敬酒”，语气诚恳：“感谢你的付出，你的功劳功不可没。”随后，他召集所有队员围拢过来，和之前同沃隆科娃告别时一样，挨个与范赖克拥抱、祝福。

回家便是新起点

直到常规赛最后一场，也就是半个月前，这支队伍才真正形成稳定的战术体系。上海女排以常规赛第一的身份一路过关斩将，闯入决赛。冠军看起来唾手可得，然而，决赛首战客场挑战江苏，上海女排意外失利，铩羽而归。

“这是我没料到的。”蔡斌坦言，那场失利，让队伍背上了想赢怕输的思想包袱。但他没有半句责备，反而主动揽下责任：“我没有怪她们，因为没有哪一个队员在这个时候不想打好。”在队内会上，他这样跟姑娘们说：“这场失利，是我的责任。”简单的一句话，卸下了大家心中的重担，也让她们重新找回了底气。

回到主场，上海女排不负众望，打出了一场漂亮的翻身仗，那一刻，蔡斌才终于露出久违的笑容。即便在第一局，上海女排一度打得惊险，他的脸上依旧波澜不惊——他相信，经过一个赛季的打磨，麾下的姑娘们，一定能发挥出属于自己的技战术水平。

记者问蔡斌，回到地方队伍，为何还要对自己、对队伍如此严苛，还要追逐这么多冠军？蔡斌的回答简单而真挚：“最终还是回家了，离家人近了，能为上海排球做点事，就值得。”

即将年满60岁的他，字典里没有“退休”二字——排球还在，责任还在，梦想还在，他的脚步，从未停歇。

本报记者 陶邢莹

■ 夺冠后，上海女排队长仲慧与王唯漪相拥而泣



记者手记

下一个是全运会冠军

上海女排夺冠现场，卢湾体育馆迎来了一群特殊的观众——魏秋月、颜妮、张常宁等中国女排里约奥运会夺冠成员悉数到场，她们都曾是蔡斌的爱将：魏秋月是他在国青队一手带大的弟子，张常宁则在江苏女排时跟着他走南闯北、成长蜕变……蔡斌当年在国青队挖掘、培养的一批又一批队员，后来都成长为中国女排的中流砥柱。

这份认可，不来自昔日爱将，更来自各地的球迷。本赛季每次前往江苏客场作战，江苏球迷赛后总会围着蔡斌，轻声说一句“欢迎回来”。上海80后球迷吴文彬曾亲历上海女排五连冠时期的决赛，他感慨道：“这25年来，但凡我跟上海女排去客场，见到蔡指导都会跟他打招呼。本赛季他回来后，我非常肯定地知道，冠军稳了。”

上海女排是首届联赛冠军，在联赛创办30年之际，冠军再度回到上海女排手中。面对这一历史性时刻，蔡斌更加坚定了“对自己狠一点”的信念：“下一个目标，是全运会冠军。”

不过，上海女排的未来，才是他最在乎的。“我希望队里有良性竞争，同时大家互相学习对方的长处，弥补自己的不足。”蔡斌说。陶邢莹

相关链接

上海女排2001年夺得联赛五连冠后，在过去25年，9次获得联赛亚军。

2008—2009	决赛 1比3	天津
2009—2010	决赛 0比2	天津
2011—2012	决赛 0比2	广东
2014—2015	决赛 0比3	八一
2017—2018	决赛 3比4	天津
2019—2020	决赛 0比3	天津
2022—2023	决赛 0比2	天津
2023—2024	决赛 1比3	天津
2024—2025	决赛 0比2	江苏

■ 上海女排捧起久违的联赛冠军奖杯 本版图片 记者 李铭珅 摄



扫码看上海女排夺冠现场视频

