

重掌帥印再贏聯賽冠軍 成功打造堅韌團結之師 上海女排新目標 蔡斌：衝擊十六運獎牌

展望未來

4月1日晚，在2025至2026賽季中國女子排球超級聯賽總決賽的收官夜，上海女排取得主場兩連勝，以大比分2:1力克江蘇女排，時隔25年再度登頂。在奪冠之夜，上海女排主教練蔡斌直言，在拿到聯賽冠軍後，自己和隊伍的目標已經鎖定了3年後的第16屆全運會頒獎台。



掃碼聯片

大公報記者 夏微上海報道



▲上海女排球員高意（左）在比賽中扣球。



▲上海女排時隔25年再贏聯賽冠軍。

大公報記者夏微攝

作為中國排壇傳統勁旅，上海女排曾在1997年至2001年的全國聯賽中實現5連冠。「唯一的困難就是時間太緊了。」這個賽季的冠軍上海女排拿得並不容易——一方面聯賽緊接全運會而至；另一方面，賽前兩周主帥換人。這個臨危受命掛帥上陣的人就是蔡斌，也是25年前帶領上海女排奪下4連冠的主教練。

從1978年進上海市青少年體校到1996年正式退役，再到1997年專職教練員接過上海女排的教鞭……「今年10月我60歲。那個時候運動員下來就當教練，然後到快退休了又回到上海，兜兜轉轉這幾年還是回到上海。我家在上海，上海是我的故鄉，我是上海籍的運動員，同時也是上海的領導當初讓我當了教練，這麼多的平台都是上海給的。所以我覺得，到退休年齡，如果還能為上海做點貢獻的話，我會義不容辭。」蔡斌說。

邊打邊熟悉各方情況

一般賽前會有兩至三個月的準備期，可這一次給到蔡斌的時間只有兩周，「這就需要效率特別高，不能有任何一點時間的浪費，而且找問題要找得特別準。」對從地方隊到國家隊帶過不少批隊員的蔡斌來說，內地的隊員他多多少少都是熟悉的，可隊伍中外援的加入令事情變得複雜。既要吃透己方外援特點融入隊伍的整體串聯，又要去排摸其他隊伍的情況，蔡斌只好利用聯賽的第一循環，邊打邊磨合，邊打邊熟悉各方情況。

「第一循環大家都在相互摸底，我是允許隊伍出現問題，包括也允許隊伍輸球的。但要說最難打的一場，我覺得是1月1日對北京的那個主場。」回顧這個賽季，蔡斌直言，今年元旦坐鎮主場迎戰北京隊的比賽對於隊伍的鍛煉價值相當高。今年的聯賽，上海女排被視作強隊，在外界看來強隊不該輸球，輿論難免給隊員造成一定影響；加之元旦，想要奪下開門紅，壓力之大可想而知。不僅如此，這場球北京隊發揮得還特別好。但讓蔡斌感到自豪且對上海女排愈發有信心的是，「在這種情況下，我們



▲蔡斌接受專訪。
大公報記者夏微攝

3:2贏了，雖然並不順利，但我覺得我們是完全頂住了壓力。」

「其實應付聯賽也可以，但我給自己加壓——我說，我今年要兩條腿走路。我們要擠出時間去練本土的隊員。因為我一直覺得，上海女排真正要翻身，我們自己的隊員要起來。」接手上海女排後，蔡斌很快發現，如今隊伍的本土球員構成存在斷代問題，「我們現在是小的、老的老，中間層沒有。」

小將上進加練基本功

為了讓小隊員盡快成長，備戰聯賽之餘，蔡斌用足一切時間給年輕隊員加練。不僅練習基本功，還通過傳授自身多年來的經驗，彌補青年隊與成年隊之間存在的差距。這樣的安排，使得無論是教練組還是隊員都比只應對聯賽要付出更多的辛苦和時間，但讓蔡斌感到欣慰的是，整個教練班子很配合，年輕隊員也非常上進，「只要有場地空，就有我們的身影。」

整個聯賽期間，蔡斌不僅充分利用主場優勢，更是將客場有限的資源發揮到極致，「這批隊員特別要求上進，在任何時候，哪怕我們出去打客場，路途再累，也是放下行李就進場練習。因為我們出去打客場的話，場地的時間是別人定好的，你沒那麼隨心所欲，要抓住場地使用權的每一分鐘。」備戰聯賽時，年輕隊員和主力老隊員一起訓練，聯賽主力隊員休整時，年輕隊員繼續磨練基本功。如此這般訓練模式下，隊伍中的年輕隊員基本保持着一整個聯賽無休的狀態。



▲上海女排球員在勝出後擁抱慶祝。
大公報記者夏微攝

將帥有 Say

外援與中國球員一起付出

我一直強調排球是一個集體的項目，是6個人打的，光靠兩個外援肯定不行。我們怎麼去把外援的攻擊力發揮到最大，用什麼戰術去掩護，這裏面是需要整個隊伍配合的。把外援用好裏面一定有我們內地隊員的一個付出和穿針引線。



（上海女排主帥）
蔡斌

全力做好本分助球隊爭勝

主攻要做很多事情，可能我這項不好，那我就全力做好另外的。經驗和細節方面，在我力所能及範圍內，把它做到讓場上的人最舒服，效果體現得更好。



（上海女排隊長）
仲慧

二傳思路清晰成勝負關鍵

雖然得分靠主攻手，但是二傳亦是很關鍵的一環。二傳就像襯托的綠葉，我做綠葉就挺好的。在一些戰術組織方面，思路要比較清晰。主攻手狀態不好要能夠調動她們。



（上海女排二傳）
許曉婷

彼此堅守

捧起聯賽冠軍獎盃的那晚，仲慧、許曉婷、高意、王唯漪這幾位經歷了上海女排聯賽3連亞，甚至是更多起伏的老隊員們喜極而泣。當她們捧着對方臉看向彼此時，眼中流露出的那份感謝堅守，感恩共同努力過的光異常奪目。

二傳手許曉婷說，「就是感覺長時間的努力和付出得到了回報。那一瞬間就感覺我們做到了，終於拿到這個冠軍，感覺所有這些年的壓力也得到了一個釋放。」

隊長仲慧則表示，那一刻的感覺「難以描述」，「現在回想起來我還是會覺得那個晚上特別難忘。那一刻值得我們很多人一直去反覆回味，但其實我也知道作為一個運動員，走下頒獎台的那一刻就是重新開始。我覺得這一份回憶是很美好的，但不能把它當做終點，這只是我們的起點，我們還應該走更遠的路。」

談及3年後的全運會，隊伍中的老隊員們也頗為期待。參加過兩屆全運會的許曉婷直言全運會是她職業生涯中尚存的遺憾，「我們全運會還沒有站上過頒獎台，連續兩屆都是第4。我是希望能夠打下一屆全運會的。」

奪冠非終點 是進步起點



▲上海女排隊長仲慧（右二）與隊友王唯漪分享奪冠喜悅。
大公報記者夏微攝

桌球世錦賽 吳宜澤淘汰瓦菲首闖4強

【大公報訊】據新華社報道：2026年桌球世界錦標賽4月29日結束8強賽的爭奪。爭取衛冕冠軍趙心童以局數10:13不敵英格蘭名將梅菲，無緣4強；吳宜澤則以13:8戰勝伊朗名將瓦菲，職業生涯首次晉級世錦賽準決賽。

趙心童負梅菲無緣衛冕

作為本屆賽事的爭取衛冕冠軍，趙心童肩負着打破「克魯斯堡魔咒」的期待——自1977年世錦賽移至克魯斯堡劇院舉辦以來，還沒有首次奪冠的球員能夠在次年成功衛冕。前兩個階段比賽結束後，趙心童與2005年世錦賽冠軍梅菲戰成8:8平。

決勝階段開始後，梅菲率先發力，贏下5局比賽中的4局，以12:9率先拿到賽點。面對被動局面，趙心童憑着單桿81分將比賽拖入第23局，但關鍵時刻，梅菲進攻依舊犀利，最終獲勝晉級。

梅菲賽後表示，他拿出了最好的狀態擊敗了一名他非常欣賞的偉大球員。趙心童則

表示，梅菲本場比賽幾乎打出了「完美桌球」、「配得上這場勝利」。他還說，自己整個賽季都承受巨大壓力，現在可以釋然了。

另一場比賽中，22歲的中國新星吳宜澤繼續刷新個人最好成績。面對瓦菲，首次征戰世錦賽8強戰的吳宜澤表現沉穩。雙方



▲吳宜澤在比賽中發揮甚佳。

首階段戰成4:4平，吳宜澤在第2階段逐漸掌控比賽節奏，以10:6領先。第3階段，吳宜澤先後打出單桿75分和精彩的單桿135分，以12:8獲得賽點，最終成功晉級4強。

準決賽中，吳宜澤將面對北愛爾蘭的艾倫；梅菲將與蘇格蘭的希堅斯交手。

歷來晉世錦賽4強中國球手

年份	球手	最終成績
2006	傅家俊	4強
2011	丁俊暉	4強
2016	丁俊暉	亞軍
	傅家俊	4強
2017	丁俊暉	4強
2023	斯佳輝	4強
2025	趙心童	冠軍
2026	吳宜澤	4強▲

註：▲代表未完待續

馬體會逼和阿仙奴 「12碼」成賽事主角

一得之見

4月30日凌晨舉行的歐聯4強首回合，馬德里體育會主場以1:1逼和阿仙奴。對比之前一天另一場歐聯4強巴黎聖日耳門及拜仁慕尼黑合力炮製9個入球，今仗入球少得多，而且賽事更由「12碼做主角」，執法球證馬凱利3次指向12碼點卻只判了當中兩個。馬體會主帥施蒙尼在球隊第2次差點被罰12碼時誇張施壓，加上主場數萬球迷的浩大聲勢，12碼最終被推翻，阿仙奴因此在首回合失去領先機會，加上後顧英超爭冠，這支倫敦勁旅在接下來一周將會非常頭痛。

馬體會對陣阿仙奴的賽事被視為防守大戰，但12碼判決

卻成為賽事的焦點。基奧基斯在禁區內被撞跌獲判首個12碼並沒有任何爭議，阿仙奴亦因而取得領先。下半場，馬體會的馬高斯洛蘭迪射門省中禁區內的客軍守將賓拿迪的手獲判12碼，經VAR（視頻助理裁判）介入後亦沒有值得商榷的地方。

然而，戰至末段，馬體會的大衛漢斯高在禁區內明顯踢中客軍球員伊比爾治伊斯，球證經VAR後決定推翻原先的12碼判決，這對阿仙奴影響極大。阿仙奴本有機會帶着領先優勢回到主場踢次回合，亦可減輕英超爭冠的壓力，如今兩邊均失去優勢，阿仙奴只能努力克服困難。

大公報記者梁潤森