



本报记者 彭德倩



真切感受  
“已经不是运动员了”

# 蔡赞：打开新世界的大门



受访者供图

2026年，是羽毛球运动员蔡赞退役的第十年。从南京体育学院教师，到上海体育学院教师，从赛事运营的创业者，到犀利风趣的比赛解说员，再到热心公益的体育推广者……10年间，这位奥运冠军以行动诠释一个人如何适应环境、身份的变化，如何在新的赛场上继续拼搏。

## 蔡赞

生于1980年，江苏苏州人，羽毛球奥运冠军、前国家羽毛球队队长。中国羽毛球队“黄金一代”的代表人物，职业生涯共计获得17个世界冠军，包括2012年伦敦奥运会羽毛球男双冠军、世锦赛四冠王、汤姆斯杯五连冠、苏迪曼杯六连冠。2021年入选世界羽联名人堂；2025年任上海体育学院教师学院院长。

些改变？

蔡赞：现在羽毛球市场很火，但教练水平参差不齐，这是行业存在的一个大问题。

我以前也接受过教练员培训，当时的培训是“大杂烩”——羽毛球、乒乓球、举重、游泳的教练都在一起上课，如果老师讲的是田径、游泳的内容，对我们羽毛球教练来说，帮助其实不大。所以我希望我们教练员学院能改变这种现状，虽然不能完全做到单个项目单独培训，但可以按类别划分，比如持拍类、大球类，或者速度、耐力型项目等。有针对性地进行课程设计，让培训更有实效性。

除了专业教练员的培养，大众体育教练员的培训也很重要。很多大众体育教练缺乏系统的专业指导，我们希望整合各个单项协会的优秀资源，承接更多单项协会的教练员培训，甚至从海外请专业名师来授课，提升整个行业教练员的业务水平。

目前我们已经有了些实践，比如这个月初刚承接了上海体育局的“优青计划”，56名年轻教练员来我们上大体大进行为期6个月的脱产培训，第7个月实习，第8个月会选19名优秀教练员去澳大利亚游学一个月，涉及各个运动领域，希望年轻教练员能开阔眼界、提升能力。

周末周刊：你曾直言不讳地指出，当前羽毛球青少年训练存在“拔苗助长”的现象。

蔡赞：现在在青少年6岁就开始参加训练，过早的比赛导向下，培训机构、教练、家长都追求成绩，为了让孩子能在比赛中取得好成绩，急于让其上场打球，忽略了基本功训练。

我小时候练架拍练了三四个月，颠球练了七八个月，基本功打得很扎实。但现在的孩子训练时间有限，下午放学后训练时间只有两个小时，教练如果花一个小时练架拍、一个小时练步伐，家长可能会有意见，觉得“没让孩子碰球”。

在我看来，选手年龄过低的比赛意义不大，6岁的孩子打羽毛球更像是玩游戏，就算拿了冠军也不能说明什么，

反而会让大家忽视基本功的重要性。10岁左右再参加正式比赛比较合适，这时候孩子有了一定的基础，也能真正理解比赛的意义。

我们希望通过培训，让更多教练员树立正确的训练理念，重视基本功，不盲目追求短期成绩，这样才能为羽毛球行业培养更多有潜力的后备人才。



## 让粉丝行为成为正能量

周末周刊：除了教育岗位，从2016年退役到现在，你还探索了解说员、公益推广者、创业者等多种角色。这些探索的出发点是什么？

蔡赞：还是热爱。羽毛球贯穿了我人生的将近一半时间，从小时候开始打球，到成为世界冠军，再到退役后从事教学、推广工作，我一直没有离开过羽毛球。这份热爱是支撑我一路走来的核心动力，不管遇到什么困难、什么挑战，只要想到对羽毛球的喜欢，就有了坚持下去的勇气。

退役后有很多机会可以选择其他行业，但我还是选择了和羽毛球相关的工作，因为我真的离不开它。羽毛球已经融入了我的血液，成为我人生中绕不开的重要部分，这份热爱让我在转型探索的过程中始终保持初心，不迷茫、不退缩。

周末周刊：你的公众号“和蔡赞聊羽毛球”运营多年，你的比赛解说以及比赛分析，因为专业、犀利、风趣深受喜爱。你是如何把握专业性和传播性的平衡的？

蔡赞：其实纯专业的东西确实比较枯燥，普通球迷可能听不懂、不感兴趣。所以我做比赛分析或者解说的时候，会把专业知识和背后的故事结合起来。比如解说一场比赛，我不会只讲“这个球

打得好”“这个战术用得对”，还会跟球迷分享运动员平时是怎么训练的、他们在生活中的状态、比赛背后的备战故事，这些内容能让专业的分析变得更生动、更有温度。同时，专业性是基础，不能丢，比如技术分析、规则解读这些核心内容必须准确，但要换一种更通俗的表达方式。

另外，我会站在专业运动员的视角去解读比赛，比如运动员在关键时刻的心理变化、为什么会选择这个战术、失误背后的原因。把这些视角分享给球迷，能让他们更深入地理解比赛，也能感受到羽毛球运动的魅力。

周末周刊：有些体育解说员有自己支持的球员，解说时会带有倾向性，引发大球议论。你怎么看待这个问题？

蔡赞：我觉得每个人都有自己的倾向性，这是很正常的。就像我们看一场比赛，只要你喜欢这个项目、关注这些运动员，就不可能完全无所谓，总会不自觉偏向自己喜欢的一方，这是人之常情。就像一个老师，总会有自己比较欣赏的孩子，这是很自然的事。所以只要解说不是攻击、辱骂对方运动员，带有些微的倾向性是可以理解的。

另外，解说中指出运动员的错误或者不足也不是坏事，比如看到运动员在比赛中战术运用不当，或者基本功不扎实，提出出来是希望他们能改进，而不是恶意抹黑。关键是要“对事不对人”，批评是针对比赛中的表现，而不是人身攻击。

周末周刊：对于解说的争议，也延伸到近几年体育领域讨论的新问题——粉丝行为。对此，你怎么看？

蔡赞：从运动员角度来说，有人喜欢你、关注你，说明你有价值，这是一件好事。之前的表演赛上，我看到观众席上粉丝给我们“风云组合”加油的各种横幅，很感动，也很感谢，我觉得首先要尊重。粉丝的支持是体育明星和体育项目发展的重要动力，没有粉丝的关注，很多体育项目也难以推广开来。

大部分粉丝都是理性的、积极向上的，他们的支持能给运动员、给体育项目带来很多正能量。当然，粉丝行为

中确实有一些过激的情况，但这只是一小部分人的行为，不能“一竿子打死所有人”。

粉丝与运动员之间，关键是要保持“相互尊重”和“适当的距离感”。粉丝尊重运动员的个人生活和职业选择，不过度打扰；运动员尊重粉丝的支持，用积极的言行回馈粉丝。不管是粉丝还是运动员，都要克制自己的情绪，相互理解，这样才能形成良好的行业氛围，真正让粉丝行为成为推动体育行业发展的积极力量之一，而不是引发争议的导火索。



没那么锋利了  
但依然想赢

周末周刊：2017年，以你的名字命名的首届“蔡赞杯”羽毛球邀请赛成功举办。在创业的新“赛场”上，如何赢得一次次胜利？

蔡赞：我觉得，办业余赛事的意义不仅是提供竞技平台，更重要的是传播羽毛球的魅力，让更多人通过羽毛球收获快乐、增进感情。所以，真正深入其中，从前期筹备、场地维护，到后期的收尾工作，每一个环节都不能马虎。

前段时间我和傅海峰、林丹、鲍春来4位老队员在“天王杯”国际羽毛球公开赛上有了第一次“团聚”。其实，在业余羽毛球圈，打双打的人比打单打的多，因为单打体能消耗大、场地范围广，对业余选手来说门槛更高，所以我们也希望日后有一个专门的双打IP赛事，让更多业余双打爱好者获得展示的平台。

周末周刊：你曾说过，运动员需要较真、有个性，而创业需要取舍，不能太较真。如何平衡？

蔡赞：从竞技体育的角度来说，较真、不服输是好事，很多时候成功就需要这股“钻牛角尖”的劲儿。

比如2008年北京奥运会，我们当时打到决赛，遗憾未能夺冠。当时28岁的我要是稍微妥协一下，觉得“第二名也挺好，已经创造历史了”，可能就不会有后来的伦敦奥运冠军了。在那种时刻，较真就是坚持，稍微松一点就可能失败，所以必须咬紧牙关，坚持自己的目标和原则。

而在创业和赛事运营中，取舍就很重要了。前两年，因为不可抗因素，我们的一些项目面临很大压力。我觉得在这种情况下，盲目扩张风险太大，不如先求稳，先“活下去”。这种取舍不是放弃，而是根据实际情况调整策略，避免不必要的损失。

周末周刊：你曾说自己年轻时脾气不算温和，在场上会有激烈举动，现在变得随和、柔软了。这种性格变化是岁月沉淀的结果，还是人生不同角色带来的改变？

蔡赞：两方面的原因都有。随着年龄的增长，整个人的节奏会放慢，以前遇到事情可能会立刻做出反应，现在会下意识地想一想“要不要这样做”“有没有更好的处理方式”。面对挫折或者激烈的事情，也不会像年轻时那样冲动，会更冷静地分析，慢慢就没有那么“锋利”了，变得更平和、更柔软。

不过，这种柔软只是在生活和工作中，只要一上场打球，运动员的本能就回来了。我还是想赢，对胜利的渴望从来没有改变。

周末周刊：“冠军”这个标签对你而言意味着什么？

蔡赞：对我来说，是一种荣誉，更是一种责任。它意味着大家对我的认可，觉得我是优秀的，所以不管做什么事，大家对我的要求都会更高，我自己也会不自觉地提高标准。

但“冠军”不是人生的全部。现在的我很喜欢同事、学生喊我“蔡老师”。“老师”代表着信任、责任和传承。

周末周刊：对于那些正在面临退役转型的运动员，你有什么具体建议？

蔡赞：每个人都有自己的时间节点，我想给他们的建议是“不要轻易离开自己熟悉的领域”。运动员时期积累的专业知识、行业资源，都是非常宝贵的财富。

周末周刊：新的一年你有什么规划？

蔡赞：阶段性的目标主要是把“优青计划”做好。这个计划为期8个月，责任很重。在培训过程中，我会经常去听课，从运动员和教练员的视角感受课程的实用性和针对性，总结经验教训。未来我们想把教练员培训做成“菜单式”“定制化”的服务，根据不同方向的需求设计专属课程，让培训更有实效性。同时，我们也想整合更多资源，邀请更多海外名师来授课，提升培训的专业水平，为羽毛球行业乃至整个体育行业培养更多优秀的教练员。

对我来说，运动员时期是“得到”，得到了荣誉、经验和成长；现在是“回馈”，把自己收获的一切回馈给羽毛球，回馈给体育，希望能为这项事业尽一份力。

业余生活上，我想把网球、匹克球这些持拍类运动玩得更好。我一直喜欢球类运动，也很爱踢足球，随着年龄的增长，有点不太敢踢，怕受伤影响我的工作。持拍类项目更安全一些，隔网的更好。

在伦敦奥运会羽毛球男双决赛中，中国选手蔡赞(右)/傅海峰战胜对手，获得冠军。这是中国队首次获得奥运会羽毛球男双金牌。

新华社发



## 教练员应树立正确的理念

周末周刊：你现在担任新成立的教练员学院副院长，负责建设高水平教练员培养体系。你希望通过这个岗位为羽毛球行业的人才培养带来哪

这段冷静期很重要，让我慢慢理清了思路，知道自己内心还是离不开羽毛球，这也为后来的转型奠定了基础，找到了主轴。

周末周刊：正式退役前，你选择到北京交通大学法学专业学习，当时是出于什么考虑？

蔡赞：之所以想回归校园学习，一方面是想弥补自己的学业遗憾。运动员时期大部分时间都在训练、比赛，没有机会系统地学习文化知识，和社会有点脱节，所以想通过校园学习，完成自己一直未完成的学业，也能接触到不一样的校园生活和社会生活，让自己的视野更开阔。

另一方面，也是为了更好地转型。退役后我不想只局限于教练员的身份，想尝试更多新的可能，而学习新的知识能提供更多新的思路和方向。当时，我在北体大和北京交通大学的法学专业，就是想学习一些和体育完全不同的领域，让自己的知识结构更丰富。



知名度是把“双刃剑”

周末周刊：从南京体育学院老师到上海体育大学老师，再到如今担任上大体大教练员学院副院长，你完成了从运动员到教师，再到教练培育者的升级。任教这些年，如何把你的赛场经验转化为教学成果？

蔡赞：我在学校教的是运动训练专业，主要聚焦羽毛球专项。我的教学方式和传统的学科类教学不太一样。很多学科类教学更侧重重理论知识、理论内容或者教学大纲要求，但我会把自己多年的赛场实战经验、真实经历和故事融入教学中，这种身临其境的教学方式，能让学生更有代入感和互动性。

比如我经常跟学生说，羽毛球比的不是力气，也不是身高。男子奥运冠军里，最高的超过一米九，也有一米六几的选手。我和傅海峰一起能拿冠军，也不是因为力气最大、速度最快或者技术最顶尖，更多的是赢在技战术运用、比赛经验和心理状态上。

我想告诉学生，羽毛球训练不是单纯的体能训练、力量训练，核心是“练脑子、练能力”。以前很多教练只强调刻苦，刻苦确实重要，不刻苦肯定出不了成绩，但训练绝不止于刻苦。同样练一把球拍，有人能成世界冠军，有人却只能是普通选手，关键就在对训练理念的理解。

现在在教练员学院工作，我也经常和其他老师交流：我们的教学对象是未来的教练，所以更要注重场景式教学。不管是教游泳、体操还是羽毛球，不能只靠PPT、课本讲课，要让学生在训练场上学，在实践中悟，理论当然重要，但实操的比例一定要提上来，