

她是世界排壇的傳奇人物：作為球員，她經歷了中國女排奪冠的輝煌，成為了女排排練的身；作為主教練，她輾轉於世界各地，屢創佳績。剛剛結束的女排世錦賽上，她帶領處於低谷中的中國女排，出人意料地獲取亞軍。在人們驚呼女排精神回歸的呼聲中，更對背後的教頭大加讚賞。她就是郎平，不折不扣的「排壇教母」。

大公報特約記者

史玄之

郎平與中國女排的緣分並未隨著五連冠的結束終結。一九八六年從國家隊退役後，郎平先後三次在中國女排的危難之際挺身而出，足見其對中國女排這個集體深厚的感情。一九九〇年已遠赴意大利打球的郎平應國家召喚，放棄了意大利職業聯賽的高額薪水，回到北京參加世界女排錦標賽。雖然：

上世紀八十年代正值中國改革開放初期，熱血沸騰的中國人渴望在各個領域奮發圖強，而中國女排成為了時代精神的代名詞。作為一支身體條件不出眾的球隊，中國女排史無前例地連奪五次世界大賽冠軍，而主攻手郎平成為了中國女排最鋒利的刺刀，她的一次次大力扣球直到今日都為人稱道。時任中央電視台體育解說員的宋世雄，更是飽含激情地將郎平比作「鐵榔頭」，打出的球猶如重錘一般威力十足。雖然，郎平本人並不習慣「鐵榔頭」的稱呼，但是這一美名早已流傳海內外，成為一個時代的縮影。

由於手後恢復時間較短，郎平並能重現五連冠時期的風采，但其仍然是中國女排的核心，而最終的一九九五年，中國女排滑向了歷史谷底，世錦賽僅名列第八，甚至失去了亞洲冠軍。此時，國家再次想到了遠在美國的郎平，希望郎平能回國收招中國女排的「爛攤子」。最終，郎平放棄了在美國的新墨西哥州立大學的教練工作，甚至拋下了年僅三歲的女兒，孤身一人回到中國。上任不到一年，郎平就率領中國女排獲得世界杯第三名，第一時間進軍奧運會，隨後又先後率隊獲得奧運會和世錦賽亞軍，助中國女排重回世界一流強隊行列。

二〇一一年，中國女排在倫敦奧運會上鑲羽而

歸，國內排球市場逐步萎縮，女排人才梯隊青黃不接，甚至無人願意接手中國女排這個燙手的「一山半」。此時，帶着一身傷病的郎平再次做出關鍵選擇——將自己執教生涯的最後幾年獻給中國女排。回望過往，中國女排每到絕境時郎平就能出現，她是中國女排真正的「救世主」。

執教生涯屢有「神作」

郎平執教生涯中屢有神奇表現，常常帶領一支不被人看好的球隊取得佳績。這一點在其一九九六年帶領中國女排和二〇〇八年帶領中國女排取得奧運會銀牌就能得到充分的體現。所謂「強者運盛」，郎平作為教練時的球運極佳。特別是一九九八年世錦賽，中國女排在小組賽階段負於韓國隊，進入四強希望渺茫。但誰知名不見經傳的保加利亞隊爆冷擊敗韓國隊，讓中國女排在最後時刻幸運地躋身四強。隨後，中國女排又擊敗俄羅斯隊，闖入決賽。今年女排世錦賽，中國女排被分在一個實力較弱的組別，避開了巴西、美國、俄羅斯等強隊，後任第三階段的六強賽中又抽中了實力較弱的多米尼加隊，為進入決賽奠定了扎實基礎。

郎平，一個中國人再熟悉不過的名字，雖然歲月改變了她的容顏，卻永遠改變不了她的那顆中國心和對排球的摯愛。



▲郎平（左四紅衣）卸下恒大主帥厚職，為了帶領中國女排重回世界一流行列

郎平小檔案

出生日期	1960年12月10日
出生地	天津
運動員 主要戰績	1981年、1985年女排世界杯冠軍 1982年女排世界錦標賽冠軍 1984年洛杉磯奧運會金牌
執教成績	1995年女排世界杯季軍（執教中國隊） 1996年亞特蘭大奧運會銀牌（執教中國隊） 1998年女排世錦賽亞軍（執教中國隊） 2007年女排世界杯第三名（執教美國隊） 2008年北京奧運會銀牌（執教美國隊） 2014年女排世錦賽亞軍（執教中國隊）
個人名言	打世界大賽不是打世界大戰，我們打的不是利益，而是一種人類的精神。

揭秘郎平成功的秘訣

秘訣一 對細節精益求精

女性教練特有的細緻讓郎平對訓練和比賽的細節要求很高。訓練中，小到一個墊球的弧度、一個攔網手型、一個進攻後的無球動作郎平都會握得很緊。前中國女排自由人張嫻經歷過陳忠和、蔡斌、王寶泉、俞覺敏、郎平等教練的調校，她認為：還是郎平教練對訓練細節的要求最高。之前的防守和一傳技術有很多不到的地方，經過郎平的指點，每一節訓練課都像重新學習了一次排球。此外，從郎平教練的戰術布置中，更能看出她對比賽每個細節的準備，不僅包括對手的習慣扣球路線，甚至連對手的眼神和小動作她都能一一列舉。

秘訣二 廣闊的國際視野

郎平曾在中國、美國、意大利、土耳其等多國球隊執教過，是國內最具有國際視野的排球教練。長期一線執教的經歷讓郎平很好地把握當今世界排球發展的趨勢。今年世錦賽上，中國女排面貌煥然一新，技術打法符合當今國際排球「高快結合」的潮流，淋漓盡致地展現了立體進攻、全攻全守的排球理念。而在整個國家隊的組建上，郎平吸收了她在美國隊的執教經驗，形成了「大國家隊」的概念，積累了一定的後備力量。而在平時訓練中，郎平很好地貫徹了「數字排球」的理念，通過高速錄像回放和技術統計軟件等先進設備指導隊員訓練，這也讓中國女排的訓練從之前的「三從一大」轉向科學化訓練，隊員的傷病得到了很好恢復。

排壇教母的中國心女排情



▲郎平時刻為提升中國女排實力思考良策



▼郎平（右一）帶領中國女排奪得世錦賽亞軍

爲中國女排拚命、淌淚、惱怒

丹心一片

丹心一片

排主帥都是中國女排處於歷史低谷時挺身而出，同時兩次出山時世界排壇都擁有一支世界強隊，第一次是上世紀九十年代戰無不勝的古巴女排，第二次則是兩屆奧運會冠軍巴西隊。因此，雖然郎平希望自己的隊員能夠獲得一次世界冠軍，但她清醒地知道拿世界冠軍的機會並不多。

倫敦出局決意出山

「作為自己的執教目標，希望將中國女排帶出低谷，執教中國女排，郎平將『為中國女排騰飛鋪路』留給下一任女排主教练一個光明的未來。先不論這種『自己栽樹，別人摘果』的想法是否每一個教練都能接受，就是做好鋪路石的艱辛未必每個人都能體會。一九九五年執教中國女排期間，郎平數次在訓練中因為大腦供血不足而暈倒，被送往醫院緊急救助；至在運動員餐廳再次暈倒，被送往醫院緊急救助；而十八年後重執中國女排教鞭，五十多歲的郎平幾乎每晚工作到凌晨三點，用郎平的選擇來說，『但是執教中國女排需要拼搏精神，我可以選擇混，但是混不是我的人格，也不是中國女排所需要的。練競技體育就需要每天挑戰自己的極限』。

央電視台解說嘉賓全程觀看了一親目睹了中國女排追憶地負的一幕後，郎平面對記者採訪的那一刻似乎她仍是中國女排利感到惋惜。不少人猜測正正是奧運會失利，郎平才動搖了原家隊」的想法。

今年世錦賽復賽階段，中大利女排，這場本是勢均力敵表演的舞台。巴西主裁多次叫停，十分惱怒，賽後她在與主裁攤場吹得大差了一。其實，這已炮轟裁判，今年世界女排大聯盟面對意大利女排，郎平率領的兩次明顯錯判，賽後郎平對記至有對裁判掀桌子的衝動。

在對裁判懷舊故意大庭下眼淚，這眼淚更多是爲了中國兵們爲了重新樹立女排大旗所付出的努力，而裁判的誤判幾乎毀掉了這一切。



▲中國女排永遠是中國體育騰飛的金漆招牌

扛起復興中國女排重任

知難而行

知難而行

「鐵娘子」戴卓爾夫人曾經說過：「留意你的思想，因為它會變成你的行為；留意你的行為，因為它會變成你的習慣；留意你的習慣，因為它會成為你的性格；留意你的性格，因為它最終塑造你的命運。」鐵錫頭一郎平最大的閃光點不僅僅是在賽場上，更是在人生道路的選擇上。她決定聽從自己的心聲，作出自由而獨立的選擇。正是這一次次大的選擇，最終塑造了她的命運。

退役後放棄高官厚祿

「五運冠」時期的中國女排是拚搏精神乃至民族精神的最好載體，而中國女排這個光榮集體的每個個體都有極高的社會地位。退役後，不少老女排黨員或出任國家及各省體育官員，或利用自己的名氣下海經商。郎平的選擇則與眾不同，一九八六年退役後，郎平婉言謝絕了北京體委副主任的官職，選擇了自費赴北美留學，並在留學期間開始自己的執教生涯。有意思的是，郎平第一次前往美國時口袋裡僅有九十美元，靠借住在美國好友家才勉強度日。後來她之所以走上教練之路以及遠赴意大利職業聯賽打球，更多的是出於生存的需要。很難想像一個在中國眾星捧月

，參加北京奧運會。二〇〇八年，郎平率領美國女排來到北京，賽當天就連前國家主席胡錦濤也前往觀戰。這場中美大戰的焦點不僅僅局限於最後的結果，而是郎平如何率領美國女排挑戰自己祖國的球隊。比賽進程和結果多少有些出人意料，郎平並沒有因為對壘中國女排而故意「放水」，而是以一向的冷靜和職業操守擊敗了中國女排。雖然，國家對於比賽結果感到些許遺憾，但郎平表現的職業素養卻讓人折服。

倫敦奧運會鏖戰而歸後，中國女排乃至整個中國排球陷入了寒冬。國內排球聯賽早已停頓，國家女備力量明顯不足、高水平球員人數較少等痼疾早已凸顯，國家女排主帥的位置成了「燙手山芋」沒人敢接。大家都知道以郎平的性格，一旦選擇出山就沒有回頭路可走。對中國女排復興，郎平有著清醒地認識：「女排崛起不能靠我郎平一個人，是一個人很難改變一個大環境。但我要考慮的是我能做什麼，我能給中國女排帶來了什麼」。郎平給中國女排乃至中國排球帶來了自信，讓每個人都能感受到一股向上的力量和振興中國排球的使命感。



的英雄人物，在遠奔美國卻需要爲生計四處奔波。而這就是郎平的選擇，她始終聽從自己內心的聲音。

▼郎平（右）親自為隊員拉筋熱身



真正强者