



史記
卷之二

在中國女排的危難之際挺身而出，是與其對中國女排這個集體深厚的的感情。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，

聲聞天下的
鐵鉗頭

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，而中國女排成爲了時代精神的代名詞。作爲一支身體條件並不出衆的球隊，中國女排史無前例地連奪五次世界大賽冠軍，而主攻手郎平成爲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爲人稱道。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」，扣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，成爲一個時代的縮影。

排壇教母的中國心女排情

執教生涯屢有「神作」

郎平執教生涯中屢有神奇表現，常常帶領一支被人看好的球隊取得佳績。這一點在其一九九六年帝領中國女排和二〇〇八年帶領美國女排取得奧運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，特別是一九九八年錦賽，中國女排在小組賽階段負於韓國隊，進入強強希望渺茫。但誰知名不見經傳的保加利亞隊爆擊敗韓國隊，讓中國女排在最後時刻幸運地躋身強。隨後，中國女排又擊敗俄羅斯隊，闖入決賽。今年女排世錦賽，中國女排先被分在一個實力較小的小组，避開了巴西、美國、俄羅斯等強隊，後第三階段的六強賽中又抽中了實力較弱的多米尼隊，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，雖然歲改變了她的容顏，卻永遠改變不了她的那顆中國心。

▲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。

揭秘郎平成功的秘诀

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摳得很緊。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位的地方，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。

秘訣一 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。



▼郎平(右)
親自為隊員拉
筆熱身

丹心一片

丹心一片

兩度出任中國女
是在中國女排處
谷時挺身而出，
支世界強隊，第
的古巴女排，第二
因此，雖然郎平希
冠軍，但她清醒地
家院奧運利咸的
的那

今年世錦賽複賽階段，中國女排遭遇東道主強烈反擊，這場本是勢均力敵的較量卻成爲了裁判的一幕後，郎平面對記者採訪更是哽咽不語。落落大方的那一刻似乎她仍是中國女排的一員，爲女排的生運會失利，郎平才動搖了原先「不再執教女排國隊」的想法。

▲中國女排永遠是中國體育騰飛的金漆招牌

期的中國女排是拚搏精神乃至

載體，而中國女排這個光榮集體中的每個個體都享有極高的社會地位。退役後，不少老女排隊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衆星捧月

回頭路可走。對中國女排復興，
地認識：「女排崛起不能靠我，但
個人很難改變一個大環境。但我
能做什麼，我能給中國女排帶來
平給中國女排乃至中國排球帶
信，讓每個人都能感受到一股宇
上的力量和振興中國排球
的使命感。

扛起復興中國女排重任

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