



陽光總在風雨後 郎平謝幕 女排前行

曾雪中送炭回國執教 苦樂八載打造第二個黃金時代



「起起伏伏的，對自己真是一個磨煉。經歷了風雨，有眼淚有歡笑，但覺得其實還是挺值得的。」

●8月2日，中國隊主教練郎平（左二）與球員袁心玥在比賽後。

香港文匯報訊 綜合澎湃新聞及新華社報道，在2日下午的東京奧運會女排小組賽最後一輪中，中國女排3-0擊敗阿根廷，這是郎平在中國女排帥位上的最後一戰。比賽結束後，現場響起了《陽光總在風雨後》的歌聲。中國女排的姑娘們在郎平身前圍成半圓，向這位帶領她們走過兩個奧運周期的教練深鞠一躬。隊裏年齡最小的李盈瑩第一個哭了，隨後越來越多的隊員眼眶濕潤了，她們開始與郎平一一擁抱。東京奧運會的旅程，或許不是一個圓滿的結尾，郎平和中國女排走過的這八年，歡笑淚眼中，已是濃墨重彩。從2013年第二次拿起中國女排教鞭，到打造出一支奪得奧運冠軍和兩次世界盃冠軍的球隊，郎平的名字，已是傳奇。如今，傳奇離場，中國女排還要繼續前行。

感謝！珍重！ 來源：澎湃新聞

- 3,022天攜手前行
- 3個世界冠軍
- 2015年世界盃冠軍
- 2016年里約奧運會冠軍
- 2019年世界盃冠軍
- 2次大手術
- 2017年1月，郎平在美國接受右側髖關節置換手術。
- 2017年6月，郎平在美國接受左側髖關節置換手術。

在郎平決定接手的時候，中國女排正處於一個低谷。2010年世錦賽僅獲第10；2012年倫敦奧運會輸給在奧運賽場上從未輸過的日本隊，無緣四強。甚至在2009年亞錦賽和2012年亞洲盃上，球隊都在決賽中不敵泰國隊……

被「祖國需要你」打動

在陳忠和打造的「黃金一代」淡出之後，留給中國女排的是持續了好幾年的低迷與動盪——蔡斌、王寶泉、俞覺敏，球隊兩年裏迎來三位主帥，但球隊何時才能重返巔峰，沒人看得清未來。

直到郎平的臨危受命，中國女排驟然迎來了一股新風。

對於郎平來說，已經不是她第一次在中國女排低迷時回歸。1995年首次執教中國女排之前，中國女排同樣身陷低谷——1992年巴塞羅那奧運會，中國女排僅獲得第7，而彼時，奧運會女排一共只有8支球隊參賽……1994年世錦賽，中國女排更是只得到第8名。

錦上添花易，雪中送炭難，但郎平，卻總是選擇接下那個「燙手的山芋」。

後來，郎平曾在自傳中談到1995年，自己為什麼拋下在海外打拚的成就回國執教，她說自己是被中國隊協理電報中的一句話所打動——郎平，祖國真的需要你！

「最後使我下決心的就是這句話。作為一個人，我們其實都很渺小，但是，當有人代表國家對你說：『祖國需要你！』你還能無動於衷嗎？」

細緻指導讓球員感踏實

而在2013年4月，就在郎平第二次上任中國女排主帥前，她又聽到了女排名宿陳招娣因病去世的消息，為此哭了許久。

後來郎平說：「招娣去世在社會上引起的反響讓我特別感動，女排精神還是這麼有感召力，在

中國女排最需要人的時候，我為什麼不能做點犧牲？現在這個局面，出山就是去當鋪路石的。」

朱婷、張常寧、袁心玥……眾多新一代的明星，正是在郎平的信任和調教之下逐漸走上台前，並最終構成了中國女排新的黃金一代。

2016年里約奧運會冠軍，2015年和2019年兩屆女排世界盃冠軍，這一批新生力量起到的作用不言而喻。而在東京奧運會周期，她又着重發掘培養了中國女排的新一代攻擊強點李盈瑩。

郎平在訓練中的細緻指導，對於比賽對手的分析，以及臨場的指揮能力，也讓球員們感到踏實。惠若琪就曾說：「郎導讓我們感到心很定，我們也在賽場上盡情發揮，遇到困難的時候她會在第一時間給我們建議。」

對於球隊的訓練，郎平確實是落到了每一個細節，除了對於中國女排球員自身的技戰術訓練外，對每一個對手的錄像分析，針對對方重點球員的模擬訓練，都是球隊的日常功課。

「脖子以下都不好」

曾經的職業球員生涯，已經給她的身體留下了滿身的傷病，而在教練崗位上，她無論從身體和精神，也依然承受着重壓。每堂訓練課上，你總能看到郎平在不停地走動觀察，時不時停下來指點球員，甚至還親自上手打球示範。

對於今年已經61歲的郎平來說，是不小的體能消耗。

而在大賽期間，眾多的比賽細節和臨場研究，更是往往讓郎平的身體處於「透支」狀態。

早在2015年世界盃期間她就曾說：「大賽期間，一天能睡四五個小時都不錯了，但也習慣了。」而在今年的世界

女排聯賽期間，由於球隊出現問題，郎平甚至一度一天只睡到三四個小時。

由於多年的打球和工作，郎平的身體曾被女兒開玩笑說「脖子以下都不好」。她光是手術就做過12次。

「追求夢想不考慮結果」

在屬於郎平的這個時代，中國女排已經得到了足夠多的收穫，中國觀眾已經得到了足夠多的感動。「去追求夢想，我是不考慮結果的。要是都先考慮結果，就別去幹了。（我）因為特別想做這件事情，特別熱愛這件事情就去做了，沒有虛度每一天，至於結果，最後該是什麼就是什麼。」在自己的奧運會經歷中，郎平體驗過作為隊員和教練奪得冠軍的巔峰時刻，也曾兩度與金牌失之交臂，而這次意外地在小組賽中出局。在郎平看來，這些人生的起伏，都是寶貴的財富。「我覺得這個東西很有意思。如果我總結出來什麼，如果（發現）確實是哪個環節做得不好，我就能傳遞給下一任教練或者下一代的年輕人。」郎平說。



●7月29日，中國隊主教練郎平（右）與朱婷交流。

▼8月2日，東京奧運會女排小組賽，中國女排3:0勝阿根廷女排。圖為比賽結束後，隊員向郎平鞠躬。



來源：人民日報

他們沒拿金牌 卻創造了歷史

奧運最動人的瞬間不只有奪金，那些拚搏與挑戰、突破與超越，都在詮釋奧林匹克的意義。每一位奮勇爭先的中國健兒，都是祖國的驕傲！

男子百米決賽第一人

8月1日，蘇炳添以9秒83的成績打破亞洲紀錄，成為首位衝進奧運會男子百米決賽的中國人。



等了33年的獎牌

7月30日，由王子鳳、王宇微、徐菲、苗甜、張敏、巨蕊、李晶晶、郭淋淋和舵手張德常組成的中國隊在賽艇女子八人單槳有舵手決賽中，以6分01秒21的成績奪得銅牌，這是中國在該項目33年後再次贏得奧運獎牌。



最好成績

7月30日，中國女子七人制橄欖球隊29-0戰勝日本隊進入八強，創造中國隊在該項目中的最好成績。



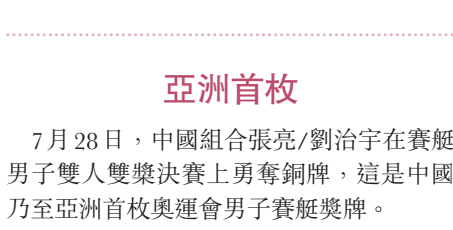
零的突破

7月31日，畢焜在男子RS:X級帆板比賽中獲得銅牌，取得中國隊在奧運會該項目中的最佳成績。



新的亞洲紀錄

7月26日，李冰潔在女子400米自由泳決賽中，以4分01秒08獲得銅牌並打破亞洲紀錄，為中國奪得該項目首枚奧運獎牌。



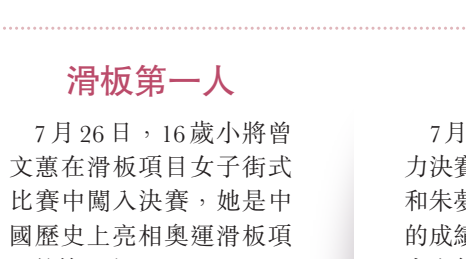
亞洲首枚

7月28日，中國組合張亮/劉治宇在賽艇男子雙人雙槳決賽上勇奪銅牌，這是中國乃至亞洲首枚奧運會男子賽艇獎牌。



時隔29年的獎牌

7月28日，王麗麗、楊舒予、張芷婷、萬濟圓組成的中國女子三人籃球隊力克法國隊，摘得銅牌，中國籃球時隔29年再次站上奧運領獎台。



滑板第一人

7月26日，16歲小將曾文蕙在滑板項目女子街式比賽中闖入決賽，她是中國歷史上亮相奧運滑板項目的第一人。



兩破亞洲紀錄

7月25日，女子4×100米自由泳接力決賽，由程玉潔、吳卿風、艾衍含和朱夢惠組成的中國隊以3分34秒76的成績獲第七名，並刷新了自己在預賽中創造的亞洲紀錄。

