

里约大冒险 Rio

中国女排逆转晋级四强 郎平除了是严师还是慈母



北京时间8月17日上午9:00,中国女排经过5局苦战,3:2战胜东道主、卫冕冠军巴西队,晋级四强。

致敬“老女排精神”最好的方式无疑是将它传承下去。当天,姑娘们在开局落后、观众一片倒噓的情况下,做到了绝地反击,用行动很好地诠释了“女排精神”。

长期以来,女排一直被国人视为三大球的“门面担当”。上世纪80年代,以郎平、孙晋芳为代表的一批优秀队员的涌现,带领中国女排站上了世界之巅。

从那时起,中国人追忆女排,俨然是追逐一种情怀。“坚强拼搏”、“团结协作”的女排精神,在一代又一代的女排队员中传承,为国人津津乐道。

“今天的获胜是女排精神的传承,但不要因为我们赢了一场比赛,就把我们抬得很高。”中国女排淘汰东道主巴西队赛后,主帅郎平冷静而平静。尽管一墙之隔的球员通道内,兴奋的女排姑娘们正尖叫欢呼。作为中国女排的“传奇教母”,低调的郎平才是中国女排创造奇迹的“胜利之匙”。



1 我定下目标,做好失败的准备

2013年4月,郎平临危受命接手女排,她知道这是一个并不讨喜的位置,但她决心闯一闯。

郎平的神奇就在于她的勇气。为了打造一支可以冲击世界冠军的球队,她毅然选择对球队进行大换血,“既然选择了执教中国女排,那么我就定下目标,做好哪怕失败的准备。”

“既然启用新人,花点学费值得。”这是当年袁伟民的座右铭,如今同样也融入了郎平的执教理念中,“起伏”是正常,但培养好年轻球员更重要。

这些场下喜欢上网、晒自拍的年轻球员在郎平口中“更活泼、更聪明也更有激情”,但在球场上最大的主心骨就是55岁的主教练。

2 我还承担着母亲的责任

在这支90后甚至95后占据大半个江山的球队,郎平自己也在不断调整角色,她时常需要在严厉与温和间来回切换频道。

“论年纪,她们就像我的女儿一般,所以我还承担着母亲的责任。”相比当年第一次执教中国女排时的严厉不同,现在的郎平懂得和这些孩子“迂回作战”,“现在会更有耐心,那会比较冲,现在考虑的问题更成熟、更多一

点。”
在场上她言传身教。腰椎不好的她走起路来略显蹒跚,但一旦要讲解技战术,还是选择亲自上阵,哪怕训练课后,自己也要花上半小时做理疗。

在场下,她更是对队员体贴入微,鼓励年轻的队员有自己的个性,也会自己掏钱给队员买蛋白粉,包春节红包。但如果自己晚上饿了,郎指导自己吃的是方便面。

3 郎导忙起来像是30岁

对年轻的球队而言,最怕的就是被压力压倒。郎平的选择很简单,一切尽可能由自己去扛。

上届世锦赛因为裁判不公输给东道主意大利队后,郎平在洗手间偷偷落泪。她选择承担所有输球的压力,把空间留给年轻的队员。

这位队员口中的“女神”,平时是排球联赛中忙碌的人,她曾经在短短三天内连飞3个城市,只为了观察队员的状态。

平日里,她还要搜集队员、对手的

各种信息和资料,和康复理疗专家交流队员的治疗恢复方法。

为了防止队员意外受伤,郎平还会提前去勘察每个训练场馆的地胶是否存在隐患。

训练、比赛、开会、备战,郎平的时间都是跟着排球走,“大赛期间,一天能睡四五个小时都不错了,但也习惯了。”

郎平的工作热情连助理教练安家杰也感叹,“她对工作有一种饥饿感,投入起来连队员们都感到惊讶‘郎导忙起来像是30岁’。”

4 细节,还是细节

关注女排比赛的球迷一定发现,如今在排球赛场上,众多主教练都使用电子产品进行回看和技术分析,帮助临场指挥。

郎平并不是这股大潮的追捧者,她说自己的功课都在场下做。

在平时的训练和备战中,她抠细节比谁都厉害,“作为主教练来讲,你的比赛阅读能力得特别快。另外还有一个预判,你觉得下面大概要打什么。这应该是对对手有特别多的了解才行。”

就是这样的细节控让郎平把平时的训练内容分成不同的小单元,其中包括扣球、拦网、发球、接发球、后排进攻、单兵防守、整体防守等,可以说涵盖了各项技术环节。

除了随时叫暂停指导、拍下每堂训练课的视频外,郎指导还专门准备了一个小本子,训练时带在身边,一有机会就会把心得体会详细记录下来,以便在下次安排时作为参照。

“我就想踏踏实实把中国女排的基础打好了,尽我最大努力带中国女排走上一条正确的路。”郎平说。

■综合《澎湃新闻》、《中国新闻网》等