



想开了 就没有压力 没压力 就水到渠成

——中国女排主帅郎平夺冠后接受 本报特派记者专访

我在现场

曾经以球员身份铸就无数辉煌的郎平终于获得了她教练生涯的首个世界冠军。16天,11场比赛,郎平调兵遣将,把中国女排送上世界之巅。赛后,主教练郎平接受了本报记者的采访。

◀ 郎平在领奖台上振臂高呼 图 CFP
▶ 郎平夺冠后与本报特派记者李京红合影 图 TP



记者:你的声音哑了,是喊的吗?

郎平:不是,前两天就感冒了,一直没有好,感觉这两天更哑了。

记者:祝贺你率领中国女排重夺世界冠军!

郎平:恭喜团队里的所有运动员,这是她们共同努力的结果。也感谢我们总局为中国女排派了这么强大的医疗团队,还有体能团队,才保证我们完成了这次比赛。我也非常感谢所有关心中国女排、支持中国女排的球迷,也感谢各个省市我们排球界的同仁。

记者:遭遇到日本女排的阻击,丢了第二局,第三局又是落后。这时,对队员们说了什么?

郎平:我觉得队员太想拿这个冠军了,所以在场上心情不是很稳定,我能够体会她们的心情。这时,对队员讲技术,她们已经完全听不进去了。我只能对她们说,现在需要冷静,找准节奏。日本队没有变化呀,变化的是我们自己。我们的队员动作做得过头了,还是缺少了些平常心,没有达到忘我的境界。所以一直强调让她们先要冷静下来,把自己的水平能发挥出来。

记者:对俄罗斯和日本队这两场球胜了,感觉你很平静?

郎平:每天都在想办法,怎么样去战胜对手?

怎么扬长避短?想得我都麻木了。

记者:世界杯之前,三位主力队员相继受伤,是否压力很大?

郎平:一个打击接着一个打击,感觉很心痛,为她们心痛。两年的努力,想不到,特别小惠临出发前因伤无缘世界杯,当时真的有点反应不过来。遇上这么多接连打击,我的老教练袁伟民给了我很多的鼓励,他说作为强者要敢于面对各种困难。

记者:怎么调整的?

郎平:第一阶段的比赛打得很乱,分别找队员谈话。曾春蕾想承担,朱婷也想承担,反而弄巧成拙。每个人都想为队伍多做点贡献,但是每个人都没有冷静下来。我每天都在想,怎么能够咬咬牙顶过来。第二阶段打3场球是弱队,基本找到了感觉。只有鼓励她们相信自己,相信自己的进步,遇到这么多的困难,一点点地拼结果,该是什么就是什么,即使没有拿到奥运入场券也没关系,我们把水平拼出来就好了,接下来还有奥运预选赛。大家慢慢地把心态放平静了,这是一个转折点。

记者:名古屋3场比赛都是硬仗,每场比赛不能输,压力会很大吧。

郎平:我跟队员说,就算这次拿不到奥运入场券我们还有机会,明年我们的队伍会更强,受伤主力都回来了,年轻队员也会成长,把这次世界杯当作练兵和积累,想开了就没什么压力了。

记者:俄罗斯3比0战胜美国女排,对大家鼓舞很大吧?

郎平:老天爷最后给我们机会,我们也毫不犹豫地抓住了。机会是给有准备的人,队员在这次比赛中有了长足进步,这是最大的收获。

记者:当教练拿了四个世界亚军,有人说是宿命。拿到世界冠军,你终于圆梦了。

郎平:我自己拿不拿冠军,不是很重要。因为已经拿过这么多冠军,不是非要证明什么,我只想做好自己的工作。这次是老天爷的眷顾,看我挺努力的。

记者:作为世界强队唯一的女性教练,你认为自己的优势是什么?

郎平:女教练对女运动员更能够理解,对队员的生理、心理也好沟通。

记者:里约奥运会怎么样?

郎平:一切从零开始吧。非常高兴我们拿到了入场券,会有更多的时间准备。

特派记者 李京红 (本报名古屋今日电)

郎导风采

理念改变



2013年4月,郎平再度担任中国女排主帅。对于日渐退步的中国女排是否应该学习国外先进打法,郎平表示:“打法没有最先进的,最适合的就是最好的。”郎平的执教理念之一是大国家队,上任近3年以来,每年进入国家队集训的球员都多达30人左右。郎平也认为,国家队主力不必什么比赛都参加。

灵动调度



郎平从昔日“铁榔头”变成“金手指”。这次大赛,无论是排兵布阵还是临场调度,郎平都展现出了世界名帅的风采,中塞、中俄两战更是体现郎平指挥艺术的经典之战。无论场上形势如何变幻,郎平始终心静如水,达到了“手中无剑,心中有剑”的境界。作为中国排坛的“精神领袖”和女性教练,郎平在凝聚全队人心,从心理和生理关心球员方面有独特优势。

培养新人



郎平在执教之初曾说过“这支队伍出成绩会是在2015年。我们的目标并不仅仅是2016年的里约,而是更远的2020年。”郎平上任后特别注意培养新人,2013年朱婷横空出世,2014年袁心玥世锦赛一战成名,刘晓彤和杨方旭崭露头角,今年世界杯张常宁异军突起。郎平不拘一格降人才,使年轻队员得以迅速成长。

成绩上升



郎平上任第一年,中国女排败亚锦赛,只名列第四,这是中国女排亚锦赛历史最差成绩。执教第二年,中国女排成绩回升,一举夺得世锦赛亚军,这是时隔16年之后,中国再次闯入世锦赛决赛。今年中国女排先是在5月夺回亚锦赛冠军,如今又重夺世界杯。近3年来,郎平带领中国女排成绩一路走高。特派记者 李京红 (本报名古屋今日电)

记者手记

郎平圆梦

郎平终于圆梦。11年后,中国女排再次成为世界冠军。

当运动员时,郎平是中国女排五连冠的主力攻击手。当教练后,郎平却总是与世界冠军擦肩而过,她率领的中国女排和美国女排一共四次站在世界亚军的领奖台。于是有人说,世界亚军就是郎平的命。

去年郎平率领中国女排夺得世界锦标赛亚军后,郎平开始了圆梦之路。她心有不甘,她曾经在言谈中表示,我们的目标坚定,脚踏实地,向着自己心中的冠军梦想进军。

然而,百折不挠的郎平还是被队员的伤病击中。世锦赛后,连失徐云丽、杨方旭、惠若琪三员大将,这等于是中国女排的半支主力阵容。主力二传魏秋月也只能作壁上观。郎平感叹命运的捉弄,最后时刻惠若琪的伤病,差点把郎平击倒。带着残阵,郎平开始了世界杯之旅。她不

再奢望,甚至没想世界亚军,因为她的队伍太年轻了,冲击世界冠军有点“天方夜谭”。

果然,世界杯的多场比赛,年轻队伍屡屡出现波动。几乎每场比赛,都会出现不同的阵容、不同的组合、不同的人员。郎平始终秉承的理念是,谁的状态好,谁打。而且,她两年来坚持的“大国家队”理念,此时此地,竟然显得如此完美。因为有国际大赛的历练,每位上场的替补,都能够有超水平发挥,都能力挽狂澜。

特别值得一提的是,相比较美国教练基拉里、俄罗斯教练马里切夫,郎平的临场指挥和临场应变,都是最好的。更值得指出的是,郎平遴选了一批无比优秀的年轻队员。

郎平圆梦,是水到渠成,是对她优异执教能力的表彰,更是对她两年来呕心沥血的最好加冕。因为,世界欠你一个冠军。 李京红



郎平的世界冠军

球员	
1981年、1985年	女排世界杯
1982年	女排世锦赛
1984年	奥运会女排
主教练	
2015年	女排世界杯



扫一扫添
加新民体育微
信公众账号