

A4

喜迎奧運國手

■郎平在場外指導隊員。 資料圖片

「女排精神回來了！」時隔12年再次登上奧運冠軍的領獎台，中國女排以逆勢而上的氣勢和表現，贏得國人讚譽掌聲。從2012年倫敦奧運的低谷走出重上巔峰，主教練郎平真誠地說，「其實女排精神一直都在。不要因為勝利就談女排精神，也要看到我們努力的過程。單靠精神不能贏球，還必須技術過硬。」沿襲了「團結奮鬥、頑強拼搏、勇攀高峰」的傳統精神，注入更加專業、科學的訓練模式，印上了「郎圖騰」的中國女排，在國際舞台上展現出更加專業化的一面。

■香港文匯報記者 林舒婕 綜合報導

## 融合現有體制 注入一股清泉



奧運頒獎結束後，郎平叫上女排所有後勤保障成員一起到台前合影，正在微信上與我聊着比賽的友人忽然問我：「那怎麼有個外國人？」她說的是女排的美籍體能教練。

苦練，上量，這一直是中國體育留給外界、留給國人的印象。競技體育，基本的訓練量自然不可少。這一點，中國女排從來不缺，亦是三十多年來的傳統。從陳忠和到胡進到王寶泉，過去每年到漳州基地採訪女排集訓，我所見到的女排的日常，從來沒有在訓練上鬆懈過。當時最怕體能訓練的王一梅，常在結束訓練後，滿臉通紅地被「加開小灶」，最後總是以一個長長的臥地，和一聲大吼「好累啊」，結束訓練。

有些聲音，稱讚這是女排「對抗體制」的成果。我卻更傾向認為，這是在體制內探索有益改善和積極融合。郎平的女排，並沒有放棄這些傳統優勢，同時又帶給我們的全新衝擊，在於職業化、專業化，猶如注入中國體育的一股清泉。專業的態度、專業的團隊、專業的訓練方式。就像郎平自己所說，在這樣的體制內，你才能要五個陪練，便給你五個陪練。

## 嚴師與慈母 一身兼兩角

因為心臟問題錯過世錦賽的隊長惠若琪，在奧運會上得到了徹底釋放。奪冠一刻，細心的郎平叮囑她不要太激動，怕她心臟出問題。這一幕讓人們看到郎平柔情似水的一面。

在這支90後甚至95後佔據大半江山的球隊，郎平不斷調整角色，時常在嚴厲與溫和間來回切換頻道。「我現在的年齡比她們有些父母還大，我帶她們就像是帶自己的孩子一樣，特別是一些18、19歲的隊員，可不都是孩子嗎？」

### 嚴管飲食體重 場下關心送吃

「她們休息的時候想怎麼穿怎麼穿，穿休閒裝也很漂亮，朱婷沒有腰，全是長腿。她們平時不玩遊戲，但網購，我也看她們買什麼吃的，但是吃的要檢查一下，炸的甜的要少吃，對肌肉不好。」奧運歸來，郎平和隊員盛裝參加內地電視節目錄製。一聽教練講體重，講吃的，一同上節目的惠若琪和朱婷立即表態：膨化食品不能吃太多，吃得多脂肪會增加。朱婷還透露郎平給自己買蛋白粉，現在多了七八斤肌肉，郎平覺得多七八斤還是不多，蛋白粉吃少了。

平日裡，隊員們也很體諒郎媽媽的心情。「隊員場下對我很關心，她們晚上會給我送吃的，她們搶過來幫我拿東西，很溫暖的，如果今天我心情不好練得不好就說話很少，她們給我發短信，我們今天做得不夠，明天會做得很好，不要生我氣，我一看這就是孩子嗎。而她們訓練在地上滾來滾去，有時候餓了拿來就吃，我囑咐她們飯前洗手，不讓她們生病才能平時多練。」

## 力薦朱婷留洋 打聯賽增實力

先後在美國、意大利執教過職業球隊，郎平認為，這些國際執教經驗是非常寶貴的，「我覺得也是比較有運氣，像我這樣一個女性還能在世界上很多地方執教，包括美國隊，我覺得其實是挺幸運的。」她堅持認為，中國運動員在黃金年齡能夠到國外聯賽效力，是提高水平、拓寬視野的絕好途徑。

拿下奧運女排「最有價值球員」（MVP）的朱婷，便是在郎平的推薦下，加盟土耳其瓦基夫銀行俱樂部。在這家當今世界職業排壇最高水平之一的俱樂部裡，朱婷即將開始自己的「留洋」生涯。「我覺得像朱婷這個水平一定要出去打球，跟外國選手交流。」郎平說道，世界上最先進的打法都在國外的頂級聯賽裡，因為它雲集了世界上很多好的運動員。



■郎平和隊員盛裝參加內地電視節目錄製。 網上圖片

# 新女排是這樣煉成的

郎平組建「大國家隊」 新秀擔綱靈活變陣



■朱婷（上）在比賽中扣球。 資料圖片



■中國隊球員慶祝奪冠。 資料圖片

## 涅槃重生總是歷盡千辛

2012年，中國女排在倫敦奧運遭遇滑鐵盧陷入低谷，次年新任國家體育總局排球運動管理中心負責人次南下廣州力邀當時已經回國、在恒大俱樂部執教的郎平執掌中國女排帥印。

直到最後時刻，郎平才決定接棒。事後她透露是排管中心領導的承諾最終打動了她，這個承諾包括對女排選人用人的絕對話語權、搭建複合型教練團隊、打造女排大國家隊模式，甚至改變國內職業聯賽規則等等與現有體制和傳統模式差異極大的一整套新思路、新做法，排管中心全盤接受，並全力提供人財物方面的支持，等於給了郎平突破體制的尚方寶劍。

### 大刀闊斧改組 選將留意天賦

縱觀中國女排本屆奧運陣容，只有魏秋月、惠若琪和徐雲麗三人有過奧運經驗，其餘九人皆是里約周期湧現出的新人。郎平上任後，大刀闊斧地改組女排隊伍，只留下少數幾個老隊員，以首發與非首發取代主力與替補概念，儲備人才，組建「大國家隊」，不僅減少對主力隊員默契配合的依賴和高風險，不同人員更可組成靈活的陣容和戰術隨機應變。

朱婷、袁心玥、張常寧等一批95前後的年輕隊員

被破格提拔，像最年輕也是個子最高的袁心玥，從國少隊連跳三級，直接進入國家隊，原本是為2020年東京奧運做的儲備力量，如今提前成熟。國家隊絕對「火力點」朱婷也是當年在國家青年隊中被派去參加瑞士女排精英賽而鍛煉出來的。

「其實第一年我寫名單的時候，我寫朱婷，賴指導（即助理教練賴亞文）都不知道朱婷是誰。我說這個小孩我在甲A執教恒大的時候見過，特有天賦，但就是特別軟，我說我年輕的時候也特別軟。包括袁心玥、楊方旭，打完亞錦賽全調來了，訓練一個月，我看她們的天賦。」郎平悉心培養，又大膽使用，使這批新秀迅速成長為國家女排的絕對主力。

### 專業科學訓練 減傷病重康復

此前，幾乎歷任中國女排都面臨如何平衡球員傷病和球隊成績的問題。特別是早年各方面條件所限，老女排們大多數都落得一身傷病無法痊癒。郎平就是做了十幾次手術沒了體骨成了「半殘疾人」。

為了最大可能保護隊員，新女排摒棄了容易受傷的傳統訓練方式，組建了一支由醫生、康復師、體能教練、營養師、數據統計與信息研究人員和科研人員構成的國際化專業團隊，通過動態監測進行科學的訓練、分析和賽後康復，將傷病影響減到最低。

# 五陪打全男班 四老外貢獻大

女排姑娘們背後，是一支國際化複合型保障團隊，用一對一的細緻保障托起了12年後的這個奧運冠軍。

排管中心領導給予了郎平非常大的自主權，這讓郎平的想法得以實現。領隊兼助理教練賴亞文是多屆中國女排助理教練，業務熟悉。前中國男排「黃金一代」國手、現任山東女排主帥安家傑出任助理教練，對全隊專項訓練起到了身體力行的作用。

### 兼任技術分析 收集對手數據

五人男陪打教練陣容也空前強大，20歲江蘇男排隊員李童可以模仿各國主攻手，鍛煉中國女排的防守能力。袁靈犀出任男陪打的同時，還兼任隊內技術分析的職責，負責收集對手的資料，同時在本隊比賽時，每局局末他向郎平提供本隊和對手的技術數據，讓郎平更有針對性地佈置。

### 中西合璧團隊 保障體能醫療

體能和醫療團隊則是「中西合璧」，除多年擔任中國女排隊醫的衛雍績、王凱大夫之外，還有來自美國的Dr. Ho、體能教練Rett、康復師Brittini和Greg。賽場邊的這四個老外，也是中國女排最狂熱的「粉絲」。

2015年女排世界盃上，中國女排艱難戰勝俄羅斯，全隊姑娘們跪倒在場中哭泣相擁慶祝，四個老外也飛奔下看台，帥哥Rett竟然當場哭了。

Dr. Ho是郎平擔任美國女排主教練時就認識的好朋友。朱婷在世界盃期間腳踝受傷痛苦倒地，回到駐地後，Dr. Ho對朱婷的腳進行了進一步診斷，隨後他又聯繫美國方面的醫療器械廠家，緊急從日本

### 體能和醫療團隊



■隊醫 Dr. Ho



■體能教練 Rett



■康復師 Greg



■康復師 Brittini

大阪的分公司急速調來了三大箱的醫療器械，很快就用在朱婷的傷病治療上。朱婷在接下來一場比賽中休戰，後來又重新上場。一環扣一環的工作正是姑娘們能在賽場上發揮水平的保障。