

星期天夜光杯

郎平“钢铁”是这样炼成的

◆ 贤春



■ 颁奖仪式后郎平在签名墙上签名

郎平，“铁榔头”，一锤定音——这周，在瑞士洛桑的国际奥委会总部，郎平获颁教练员终身成就奖。感言一如既往地朴实：“这是一份非常美好的排球生涯纪念，我很幸运，也很知足。我爱排球，我爱你们。”

一时感慨。是的，我已追随中国女排这么多年，也追随郎导这么多年。不由得，那些尘封的点点滴滴又冒了头。我想起了第一次见到郎平，还有第一次见到郎平时她那躲闪在眼角将落未落的泪。郎导身上的每一个细节，都值得回味，乃至震撼人心。

该奖项自 2017 年设立，郎平是首位在三大球领域获奖的教练，这份荣誉恰似一枚时光印章，镌刻着她与排球相拥的日日夜夜，藏着赛场内外不为人所知的柔软与坚韧。“钢铁”，是这样炼成的。

笔记本里的攻坚墨痕

语言是打开世界交流的钥匙。运动员时期的郎平，就深谙这个道理：“通过语言，能让我与世界的沟通更顺畅。”

训练馆的灯光比晨曦早亮半小时，年轻的郎平膝盖上，总摊着本边角磨毛的英语书。队友坐在一旁休息时，她正轻声诵读单词；退役后走进北京师范大学，她特意选择英语专业，课本上画满密密麻麻的批注，字迹工整得像极了后来战术笔记里的攻防线路。学会英语仍不满足，赴意大利执教前，她又重返北师大进修意大利语，直到能与当地人基本交流。初到异国便能顺畅对接工作的背后，是无数个碎片化时间的默默拼凑。

这份不断学习、与国际接轨的态度，正是郎平对队员的言传身教。朱婷加盟土耳其瓦基弗银行俱乐部前，郎平设宴饯行，还送上一本《英语口语 900 句》：“你要成为国际朱，首先要学好英语。”她半开玩笑地叮嘱：“这书很重要，好好学，等你回来我要抽查。”

朱婷的进步有目共睹：2016—2017 赛季留洋首季，她带去土耳其的有翻译和营养师；到了第二季，身边只剩营养师，未再配备翻译了。

通过学习语言，让郎平融入国际排球体系，而战术战略上的不断学习，让她成为真正的国际级名帅。那本跟着她辗转各国的 handwritten 笔记，是最动人的见证。2019 年女排世界杯，在札幌迎战美国女排的前夜，台灯下，她写下“攻坚克难”四个字，笔尖反复顿压，纸页上留下深深的墨痕。事实上，出发世界杯前，她便和团队一起，一帧帧拆解美国队的攻防节奏。“对手在变，我们就得跟着学、跟着练。”最终，中国女排提前夺冠。

这是郎平对自己，也是对队员的要求：“人脑要当电脑用。”说这话时，她眼神中满是“希望你们比我更强”的期许。



■ 郎平与队员相拥

2008 年常熟的春日，郎平率领美国女排赴当地与八一队进行交流赛。接受完采访后，我看到她转身走向走廊，抬手悄悄抹了抹眼角。彼时，北京奥运会“和平大战”的阴霾已近在眼前，刚执教美国女排 3 年的她，心里揣着一块沉甸甸的石头。

当晚，满身伤痛的郎平在接受按摩治疗时对我说：“有些事，只有经历过才懂。”

时间回到 2005 年大年三十，刚官宣担任美国女排主教练的她，向前来探访的资深媒体人王东表露了担忧：“国人会不会不理解？”情感上，她当然盼着“娘家人”能一路挺进决赛，那份刻在骨子里的家国情怀从未褪色；可赛场之上，“真刀实枪较量，我绝不会手软”——这是职业教练员的担当。

2008 年北京奥运会，中美女排如期上演“和平大战”，这场焦点对决备受瞩目。那句“两个中国人站在奥运排球赛场执教，不正说明我们排球水平的强大吗”，听着像自我开解，实则她藏在心底的坦荡。

最终，美国女排一路高歌猛进闯入决赛，创下队史最佳战绩。当看台上的嘘声与掌声交织，她始终告诉自己：“排球是世界的语言。”决赛中，美国队从强大的巴西队身上硬生生啃下一局胜利。郎平带领美国女排，书写了队史新篇。

大幕落下，向观众挥手告别时，郎平的笑容里写着“大气”二字。她用专业与坦荡，扛过了那段最纠结的岁月，也让世界看到了中国教练的格局。

谁懂，她的“钢铁”意志中也藏着温柔？她的温柔，在背转身偷偷垂落的泪水里，也藏在赛场外的细枝末节中。

赵蕊蕊、冯坤赴美治疗时，郎平自己刚做完手术，却拄着拐杖忙前忙后照料。环球影城门口，三人偷偷把拐杖藏在身后合影，阳光落在她们脸上，像极了母女出游的温馨画面。赵蕊蕊当年反复纠结“要不要手术”时，郎平轻轻拍着她的手：“你自己做决定，无论怎样我都支持你。”

这份温柔到了赛场上，便化作绝境中的力量。2016 年里约奥运会小组赛，中国女排表现不尽如人意。“没办法，我们平时该练的都练了，但就是在场上打不出来。”私底下，她这样和相熟的记者说。但焦虑只留给自己。淘汰赛对阵卫冕冠军巴西队，郎平用激将法鼓劲：“今天或许是你们最后一次站在奥运赛场，拼不拼，自己说了算。”

激将法奏效了。中国女排以 3 比 2 逆转战胜巴西队。也正是从这场比赛开始，绝境逢生的姑娘们一路逆袭，最终夺冠。那一刻，每个人都落下了幸福的泪水。而郎平眼里的光，一半是胜利的喜悦，一半是“我的姑娘们做到了”的骄傲。

毛绒玩具的风雨守护

郎平的房间里，总堆着不少毛绒玩具。队员起初觉得郎导“童心未泯”，后来才知道，这是她对抗身体旧伤的“秘密武器”。夜里睡觉，她得把这些柔软的玩具塞在身体两侧，才能勉强缓解疼痛，这一用就是好些年。

郎平的全身上下，做了大大小小十多次手术。2015 年，徐云丽在场边翻比分牌时，亲眼见郎平突然起身离场，五分钟后又回到训练场——脸色有些苍白，却依旧笑着布置战术。后来徐云丽才得知，“她是疼得扛不住，打了封闭就立刻赶了回来。”回忆起当时的场景，徐云丽感慨：“我们运动员打封闭要歇两三天，郎导却一声不吭。有这样的教练，队员们又怎能

有丝毫懈怠？”

训练场上，郎平需要一根擀面杖。当队员放松的时候，她也要放松，助教拿着一根擀面杖，给她的肩颈背部使劲按摩。可一到训练时间，她便仿佛忘了疼痛，亲自帮队员喂球、作示范。

年轻时的郎平爱读《钢铁是怎样炼成的》，当教练后常说：“断条筋离死还远呢。”可转头就心疼队员：“我打完针能歇着，她们得天天跟伤病较劲，才是真的钢铁战士。”

面对大家的关切，她总用幽默化解：“脑子还好用，动动手、动动脑没问题。”那些藏在毛绒玩具后的疼痛，那些封闭针后的默默坚持，都被她化作对排球的热爱，支撑着她走过风风雨雨。

意大利教练古德蒂的书架上，至今摆着几本泛黄的笔记本，那是他年轻时毛遂自荐向郎平学习的见证。当年籍籍无名的他，忐忑地问：“能不能来看你训练？”没想到郎平笑着点头：“欢迎啊，一起交流。”此后的日子里，他每天准时出现在球馆，把郎平的战术布置、训练方法一一记下，这些笔记后来成了他执教生涯的指路明灯。

郎平的传承，从来不止于战术。2004 年雅典奥运会，赵蕊蕊首局意外骨折，在演播室解说的郎平下播后，第一时间拨通电话，声音里满是焦急；决赛中中国队连扳三局逆转俄罗斯队，她当场泣不成声，赛后特意将陈忠和、周苏红请到镜头前分享喜悦。

东京奥运会落幕，郎平与姑娘们挨个拥抱，每个人都极力克制着情绪，告别的音乐声里，满是不舍与牵挂。赛后，她正式卸任中国女排主教练，将接力棒交给后辈。

功成身退的郎平，终于有了大把时间陪伴家人。她把一半时光分给家人，另一半时光则常返回国内——去北师大讲课，和好友相聚。

她一直说：“不在其位不谋其政。”然而，从队员到教练，从排协官员到终身成就奖得主，她与中国女排的情愫从未断绝。那些深夜里画满批注的战术图，那些训练场上耳提面命的叮嘱，那些藏在围巾、拐杖、毛绒玩具里的

温柔与坚韧，都化作了排球精神的种子，在一代代运动员心中生根发芽，慢慢长成参天大树。

郎平的排球人生，如一杯陈酿，在岁月中沉淀出坚韧与温柔的底色。国际奥委会的终身成就奖，是对她“一生献给排球”的最好致敬，更属于所有被她点燃的排球梦想。当镜头定格她哽咽的笑容，我们都读懂了：所谓伟大，不过是把热爱藏进每一个清晨与深夜，把责任扛在每一次抉择与坚守中。



■ 郎平为中国女排骄傲



扫码看视频