

郎平：“铁榔头”奇迹

在中国体育史上，几乎从来没有一个人能连续30年受万众顶礼膜拜。只有郎平做到了。这30年来，中国女排的所有荣誉，几乎都和这个女人息息相关。

□记者 | 王煜

郎平高高跃起，奋力扣杀，打出的球像重炮一样疾速凌厉，为球队拿下一个个关键得分点……这是20世纪80年代，中国女排给全世界观众脑海里留下的印象最深刻的画面。靠着郎平和队友们的奋力拼搏，中国女排不仅冲出了亚洲，还征服了世界，“女排精神”成为改革开放以来中国体育的第一张亮丽名片。

更为难能可贵的是，30多年之后，她作为教练，创造了新的奇迹。正如国际奥委会官微所评价：“在中国体育史上，几乎从来没有一个人能连续30年受万众顶礼膜拜。只有郎平做到了。球员时代的五连冠带领中国走上世界之巅；执教以后再次率领中国女排重回世界之巅……这30年来，中国女排的所有荣誉，几乎都和这个女人息息相关。”

改革开放的第一笔精神财富

郎平第一次在国际大赛为人所知，是在1978年的曼谷亚运会上。在那之前，她似乎名不见经传，主教练袁伟民大胆地直接让她担任主攻手，还引起了一些争议。事实让人惊艳，几场关键比赛中，她的表现博得了满堂喝彩。

这样的成就、“铁榔头”的美称，来自坚持和拼搏。当时一路跟踪采访中国女排的《新体育》记者何慧娴在报道中做了这样的记录：郎平从业余体校被选进北京青年队时，身材瘦长，各项素质较差；身高已达1.83米，可摸高还碰不到3.05米的篮圈，30公斤负重深蹲只能勉强做两三次。

郎平不甘落后，严格按照教练为她制定的训练计划来弥补这些不足。“排球网前，她不停地起跳挥臂，不连续扣出一百个好球不歇脚；田径场上，她沿着四百米跑道一圈又一圈地跑着；负重深蹲，一次训练总重量达2万公斤……”超乎寻常的极限训练，有时使她苦得掉下了眼泪，她一边哭，一边坚持练。入队第一年的冬训，她的弹跳就增加了12厘米。



女排精神无坚不摧、女排精神无可取代。时隔12年后，女排再夺奥运冠军，全国人民都心潮澎湃。

1981年，中国女排在世界杯折桂，这是她们拿到的第一个世界冠军；第二年，她们又在世锦赛夺冠。1984年的洛杉矶，是郎平第一次参加奥运会，经历了严峻的考验。在小组赛，她们1比3输给了东道主美国队。主教练袁伟民回忆，那是“两年来，郎平打得最差的一场国际比赛”。输球后郎平特别自责，喘不过气来。去吃饭的时候，她端着盘子发呆，后来忍不住哭出声来，哭得上气不接下气。但她释放完情绪后，冷静地思考分析，找出了发挥失常的原因。

决赛中，郎平和队友们再次与美国队相遇。有首战胜利余威，再加上主场之利，美国女排的姑娘们在赛前就异常活跃，俨然已是胜利者。郎平甚至在决赛现场的一块电视屏幕上看到了当地电视台预先准备好的美国队夺冠画面。

但胜利不是光靠气势能获取的。在全世界瞩目的目光下，郎平和女排姑娘们用一场漂亮的3比0，硬是把“挂在别人脖子上”的金牌摘了下来！

1981年到1986年，中国女排在世界杯、世锦赛、奥运会上完成了5连冠，成为世界排坛第一支连续5次夺魁的队伍。

当时，中国女排的优异战绩，直接点燃了国人走向世界的勇气和自信。现在，人们的共识是：彼时的中国处于改革开放初期，整个社会处于百废待兴又充满希望的状态，但中国朝哪儿走和以怎样的姿态走，却并不明朗。此时，中国女排站了出来，