

做客央视《风云会》谈执教女排一路甘苦
称当初犹豫是否接手主要担心自己身体撑不住

郎平： 从年初至今瘦了8公斤

多年之后,郎平这个名字又让中国女排站上了世界之巅。9月6日,日本名古屋的那个夜晚,“铁榔头”再次成为了被中国人欢呼的英雄。

夺得世界杯后随队回到北京时,她在机场拒绝了媒体的采访,原因是日本喊得太凶,嗓子已经说不出话。所有人都知道,她为中国女排所付出的绝不仅仅是嗓子,还有上任两年半以来,日复一日的焦虑和汗水。

9月19日,郎平做客央视《风云会》。在采访中,她坦言曾因为球队伤病问题自己躲到仓库里哭,也表示自己并不喜欢被冠以“神奇”等形容词。

她之所以选择重新“出山”,只为挖掘更多的年轻球员,为中国女排再留下一笔财富。

以下为节目访谈内容节选,部分有编辑。



从年初到现在瘦了 8 公斤

记者:特别遗憾您动情的瞬间(众多主力球员受伤后流泪),我们都不在训练馆里,很多人也拍到、看到了。公开场合郎导哭得好像很少,那时真忍不住了吗?

郎平:就觉得大家突然节奏不对了,就好像魂没了一样,看着特着急。带这个队两年半了,该出成绩的时候,健康的队员(像中了)枪林弹雨似的倒了,感觉特别可惜。

也一直跟队员讲,大家要面对现实,尽量找一个平衡点,但话是这么说,我连自己的平衡点也没找着,因为这些事情发生得太快了。

其实当时没几个人看见我(流泪),当时我跑到仓库去了,就是不想让队员看见。我必须冷静,想到办法,然后再慢慢跟队员讲,让她们尽量调整过来。

记者:看起来您比以前瘦了很多?

郎平:是,从今年年初国家队集训到现在,我基本瘦了8公斤。今年是“多事之秋”吧。

记者:这次世界杯应该说挺圆满的,拿到了里约奥运会的入场券,也是您教练生涯第一次拿到世界冠军,这两件事赛前在您看来哪件事是最紧要的?

郎平:其实真的没有考虑夺冠,大家就一个想法,争取拿到入场券。后来出现了一系列不可预估的状况以后,也不知道命运怎么样,就大家一起往前走吧。

决赛前夜很多队员失眠了

记者:听说第一场比赛的时候,塞尔维亚教练一直看着您,可能都觉得中国队怎么会有这么一个阵容。打俄罗斯的时候也一样有很多临场应变和指挥,那是最好的郎平吗?

郎平:其实打塞尔维亚前一局半的时候,我们完全是处于下风。我当时就想,必须要大面积换人,其实心里也没谱。运动员只要上去就要把自己当成主力,不能想“能扛就扛不能扛就撤”。用兵不疑,只要队员上,我就相信她们一定能发挥出自己的特点。

后三场球我们叫“血战名古屋”,每一场球都不能输。我告诉队员,这三场球我要把我们所有的拼搏精神、技战术和智慧都用上,大家不要有任何的幻想,也必须要想赢不怕输。

记者:很多人都称赞郎导阅读比赛的能力超强,打俄罗斯这场,是不是也有很多很精确的解读,才拿下了这场或许我们看来最关键的比赛?

郎平:我感觉就是经验吧。另外平时我研究对手比较多,谁在关键时刻喜欢打什么,包括二传的习惯这类我都比较了解。这个需要大量的积累,要存在脑子里。不用给运动员看那么多,太累了,所以就存在我这儿,然后比赛的时候指挥。

比赛前我也会给她们很多激励,让运动员上去后能感觉心里踏实是最好的。运动员心里带着问号上去就麻烦了,如果打得困难,想法一下就出来了,所以这些工作一定是要在下边做的。

记者:赢了俄罗斯之后,您感觉到队员们心理变化了吗?

郎平:肯定的,当天晚上我们全队就开会到11点。我担心的是运动员的想法,太想拿这个冠军。其实这场球我们发挥得不好,感觉太亢奋太想使劲了,后来好些运动员告诉我,她们一晚上没睡觉。我感觉最稳定的就是朱婷,她的自控力是相当强的。

女排需要一直“滚雪球”

记者:有人说朱婷特别像您,您觉得她有潜力成

为这个时代最伟大的排球运动员吗?

郎平:我觉得就跟我年轻的时候差不多。不过,我们俩性格还是有一点不同,打球有点类似,都是“冷面杀手”。

我觉得她可以成为非常好的运动员。排球很难说“最伟大”,因为它是一个集体项目,只能相对地比较。我觉得她完全可以进入世界前三。

记者:曾春蕾戴上队长袖标后可能内心会产生很多变化。她是到目前为止,您认为最合适的队长人选吗?

郎平:其实小惠和她,两个都是队长,包括魏秋月。其他球员像沈静思,都参加过世界大赛,都在协助队长。场上不能把所有的重量都压在队长一个人身上,还是需要有一个核心组,我觉得这几个人做得还是不错的。

记者:这两年半所有的队员都是您一个个去挑选的,这届世界杯打下来之后,您觉得谁是最大的收获?

郎平:我觉得不能说个人,我觉得我们对奥运周期准备的路子是对的,在不断地培养新人。每一年都一定要滚这个雪球,这样我们的后备力量一定是循环的。不能说这四年完了以后有些人退役了,后面就是空白。

现在带的这批运动员,东京奥运会是她们最好的时候,但我们还要想到下一届奥运会。我觉得对于每一任教练来讲,都应该有这种使命感,一直让中国女排在世界的先进行列。

为女排“站好最后一班岗”

记者:记得2013年春天采访您的时候,您说自己浑身都疼,再带女排可能受不了。是什么让您觉得自己要接手中国女排?

郎平:当时主要还是担心自己撑不住。像我们一般都是“拼命三郎”,不会掌握(量)的人。而且带国家队任务比较重,你要做很多的承担。斗争了很久,但最后我还是跟袁导(袁伟民)说:你带的弟子中就剩我一个(当教练)了,咱年龄也不小了,站好最后一班岗,希望能够给中国女排留下一点财富,也希望培养更多年轻队员和教练,能在我们这些老运动员退役以后,继续把这个事业做得更好。

记者:有人用“神奇”、“可信赖”、“现象级”来形容您,和其他教练比起来,有哪个标签是您觉得当之无愧的?

郎平:我觉得不管球队打得好或者不好,别用这么多词汇在我身上,给我压力太大了。

“神奇”、“女神”这种词最好离我远一点。我觉得就是做好每一天,不管是困难的时候,还是辉煌的时候,都得给队员“降温”——可能她们觉得比较顺,也能看到自己的进步,所以跟大家一起说教练如何如何,其实这就是每一天的积累,其实很不容易。

我自己也是从年轻运动员走过来的,球员的高水平阶段并不长,所以一定要珍惜运动员的运动生命。希望她们能在我手上达到自己的最好(状态),我觉得对自己也是一种责任。

记者:下次进入国家队周期之前,应该能喘口气吧,调整期都会做些什么?

郎平:一方面是自己的事情,要做全面的身体检查,局部的治疗,另外就是休息,看女儿。还有一个就是要思考一年的训练计划和目标。我一般会在这次世界杯所有的录像都带上,然后要看对手的资料,还有自己的资料,看有哪些需要提高和发展的,做一个计划。

(据《东方早报》)

CBA南区十队开始体测 朱芳雨等名将均过关

据新华社成都9月21日体育专电 CBA南区十支球队体能测试21日在四川金强篮球训练基地展开。首日有6人未通过速度耐力测试,朱芳雨、唐正东等名将均过关。

本赛季CBA体能测试分南北两区进行,广东、新疆、四川等十支队伍在南区测试。测试项目包括专项速度耐力、2分钟强度投篮、负重深蹲和负重卧推。

21日进行了专项速度耐力测试,测试要求队员在篮球场两边线之间折返跑17次,共4组,组间间歇2分钟。测试成绩为4组的平均成绩,随着球员身高和体重的增加,达标标准也会有所放宽。

首日的速度耐力测试共有126名球员参加。广东队老将朱芳雨的成绩是62秒71。

朱芳雨感觉自己超常发挥,“只要认真投入夏季的训练和比赛,体测就没问题。”

22日将进行2分钟强度投篮、负重深蹲与负重卧推测试。未通过的球员将在23日参加补测。

“梅”开二度 巴萨收获联赛四连胜

据新华社巴塞罗那9月20日体育专电 凭借队内头号球星梅西的独中两元以及内马尔和巴尔特拉的进球,巴塞罗那队20日坐镇诺坎普球场以4:1轻取莱万特队,收获新赛季西甲开局四连胜。

本场比赛,巴萨主帅恩里克对首发球员进行了轮换,上轮联赛替补出场的梅西本场首发登场,而苏亚雷斯和伊涅斯塔等进入替补席。

巴萨开场后便控制了比赛,并多次觅得进球良机,但莱万特的收缩防守颇有成效,巴萨始终未能取得进球。上半场结束,两队互交白卷。

第50分钟,巴尔特拉接梅西传球扫射破门帮助主队取得领先。第56分钟,内马尔补射得手,巴萨扩大比分优势。第60分钟,内马尔突入对方禁区被绊倒,主裁判判罚点球,梅西主罚命中,巴萨3:0领先。第66分钟,巴萨门将特尔施特根解围失误,莱万特队刚刚替补登场的卡萨德苏斯攻门得手,帮助客队扳回一分。第74分钟,梅西突入禁区被绊倒,巴萨再次获得点球,但这次梅西主罚将球踢飞。第90分钟,梅西带球突破后劲射破网。最终,巴萨主场4:1获胜。

此役过后,巴萨已取得本赛季西甲联赛开局四连胜,继续领跑积分榜。

比利亚雷亚尔3:1力克毕尔巴鄂竞技队,目前以10分排在积分榜第三位。塞维利亚1:2负于塞尔塔队,积2分排名垫底。拉科鲁尼亚2:3不敌希洪竞技队;巴列卡诺1:0小胜拉斯帕尔马斯队。

曼联逆转南安普敦

据新华社伦敦9月20日电(记者王子江)19岁的马夏尔再次证明曼联为他花费3600万英镑的转会费是一个正确的决定,20日的英超第六轮比赛中,他独中两元带领曼联以3:2逆转主场作战的南安普敦队。

利物浦在主场被诺维奇以1:1逼平,已连续4场不胜。另外一场比赛中,热刺凭借韩国球星孙兴民的进球1:0小胜同城对手水晶宫。

马夏尔是曼联在英超转会期收官日完成的一笔豪购,这位来自摩纳哥队的法国前锋打破了世界足坛青少年球员(13-19岁)转会费纪录。两场联赛过后,他已为曼联攻入三球。

曼联主帅范加尔赛后说:“我必须说他发挥太棒了。他的确具有非凡的天赋,但他只有19岁,不要期望他能一直保持这样的水平。当然我不会过于担心,他已经适应了这里的体系。”

南安普敦第13分钟取得领先,马内的射门被德赫亚扑出,佩莱跟进补射破门。曼联在第34分钟将比分扳平,马夏尔门前10米处带球晃过范迪克的防守,冷静地将球射入对方大门。

第50分钟,马夏尔再次建功,吉田麻也传球失误,马夏尔得球后单刀突进,在禁区边缘推射入网。第68分钟,马塔为曼联再进一球,将比分变成3:1。第86分钟,佩莱头球破门,攻入了本场比赛的第二个进球。