

# 郎平：我对排球的梦想实现得差不多了

未曾想到，中国女排会以无缘八强这一自1984年洛杉矶奥运会以来的奥运最差战绩结束东京奥运之旅。

这支创造了许多辉煌王者之师征战世界大赛必被赋予几多期待，其压力之大可想而知。

五连冠、三度登顶奥运会，荣耀之下，其实也有诸多坎坷——1988年汉城奥运会半决赛失利；1992年巴塞罗那奥运会排名第七；2000年悉尼奥运会止步八强……

这样一支“硬核”队伍坚强的外表之下，其实也有伤病，也有波峰低谷……这是任何一支队伍都无法避免的情况，无论排球，抑或其他。

无缘八强的情况下，中国女排依然在最后两场小组赛完胜。这是女排的正名之战，也是女排精神中“顽强拼搏、永不言弃”的体现。

何谓女排精神？

女排精神是时代的产物。改革开放之初的中国与世界先进水平在各方面都有很大差距，而夺取五连冠的中国女排适时出现，并被时代赋予特殊含义，成为时代的主旋律。女排精神从一开始就超出体育范畴，给国人带来激励和感召，不仅是中国体育的一面旗帜，更是整个民族锐意进取、昂首前进的精神动力。

发扬女排精神，就是要在逆境中决不放弃，在低谷中坚持拼搏，在挫折后勇于奋起，始终保持昂扬向上的奋斗姿态。

体育在发展进步，人们的体育观也在与时俱进，女排精神也有了新的内涵。不唯金牌论，不唯成绩论，更多从人性的角度理解、包容运动员，看到她们为了征战奥运赛场的付出和努力、泪水和汗水，这也是“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言的应有之义。

郎平曾经说过，中国女排的精神不只是赢得冠军，而是有时候明知难赢也竭尽全力。张常宁也说，新时代的女排精神就是哪怕只剩1%的机会，也要100%地努力。

竞技场上，没有常胜将军。或许，中国女排将来还会有处于低谷、无法登上领奖台的时候，但这也是竞技运动的自然规律。多一些宽容和鼓励，女排才能轻装上阵，向新的巅峰进发。

中国正从体育大国向体育强国迈进，体育强国的内涵不仅要有深度、宽度、高度和广度，还要有包容度。

姚迪说：“女排精神不灭，我们的希望就一直在。”

风雨过后，总会见彩虹。

(记者公兵)新华社东京8月2日电

## 跨过内心的高台 中国女篮击败比利时 小组赛三战全胜

新华社东京8月2日电(记者李博闻、单磊、马锴、毛鹏飞)打澳大利亚时，中国女篮主教练许利民对姑娘们说，这个台阶必须得跨过去，以后跨不如现在跨。

2日，中国女篮跨过了比利时这级高台。这是一支在小组赛赢了澳大利亚15分的比利时，坐拥2019年WNBA总决赛MVP梅西曼的比利时。

74：62！中国姑娘们小组赛三战全胜锁定八强，这也是中国篮球奥运会历史上第一次拿到小组第一。

哨声响起，李月汝兴奋得直蹦。整场球，她得到全队最高的14分和8篮板，正负值17全场最高。不管是她还是韩旭，都在内线做轴，通过掩护和禁区压迫，通过传切配合，给我们的锋线强点创造了不少攻击空间。三员锋线大将也不辱使命，火力输出平均，邵婷9分，潘臻琦10分，李梦得到全队第二高的11分。

赛后，邵婷和李月汝都说，赛前没想到能赢比利时12分。许利民也认为，无论是整体实力还是比赛经验，比利时都在我们之上。

在许利民眼中，这是场“伟大的胜利”。

“激烈对抗、疯狂防守，我们胜利的根本，就是防守、篮板和三分。”许利民说。

在姑娘们不知疲倦的上抢、补位和奔跑下，比利时队三分球18投仅中2，篮板球中国队37个赢了对手8个。

这更是精神的胜利。这种精神，是王思雨在对澳大利亚那场比赛额头撞开后的血染赛场，是李月汝第一节与对方俩人“角摔”后的重重倒地，是许利民穿着跟腱保护靴一瘸一拐地不停踱步。

“你可以从我们的眼神、着装、说话中感受到队伍的精神状态。”许利民说，如果不树立精神、构建队魂，技战术无法发展。在他眼中，人在极限对抗中有本能的自我保护。如何打开保护、不断突破？这需要毅力、需要平时的磨合，这不是短时间能够形成的，是日积月累的艰苦训练、是流过的血和汗换来的。

“我非常严厉，眼里不揉沙子，尤其是训练。感谢球员们对我的信任和包容。”许利民说。

“这场胜利对我们是一种激励，后面的比赛我们会展现更多女篮的精神面貌。”李月汝说。



8月2日，中国队球员在比赛后向主教练郎平鞠躬致谢。新华社记者丁汀摄

新华社东京8月2日电(记者卢星吉、王镜宇、卢羽晨)2日下午，中国女排3：0击败阿根廷队，以2胜3负的成绩结束了东京奥运会征程。主教练郎平在接受新华社记者专访时表示，她对排球的梦想实现得差不多了，这些年的眼泪和欢笑都值得。

中国队和阿根廷队的比赛结束后，现场响起了《阳光总在风雨后》的歌声。中国女排的姑娘们在郎平面前围成半圆，向这位带领她们走过两个奥运周期的教练深鞠一躬。队里年龄最小的李盈莹第一个哭了，随后越来越多的队员眼眶湿润了，她们开始与郎平一一拥抱。散场的凌乱中，匆匆奔走的人们站住了，用相机或手机记录着这个场景。

“这些年，我对于排球的梦想也实现得差

9秒83——这将是一个被长久载入中国体育史册的数字。

1日，苏炳添在东京奥运会男子百米半决赛中跑出9秒83排名第一并打破亚洲纪录，成为首位站上男子百米决赛跑道的中国人并获得第六名。

“苏教授，我们以你为傲！”

远在东京赛场千里之外的广州，暨南大学80多名师生在学校一起观看了比赛的直播。苏炳添是亚洲飞人，也是世界上跑得最快的大学教授。

### 从逃避补课到成为大学教授

“从苏炳添本科入学到成为体育学院副教授，我们见证了他一路的成长和突破，他身上的体育精神值得我们学习。他不但是暨大的荣耀，也是广东的荣耀；是中国的荣耀，也是亚洲的荣耀。”暨南大学体育学院院长彭国雄说。

从2009年成为暨南大学的本科生，2017年研究生毕业，到2018年走上大学讲台，苏炳添在这里完成了从本科生到研究生再到大学教授的蜕变。

然而，很多人可能想象不到，在初中的时候，苏炳添却是为了逃避补课而进入的田径队。

苏炳添的启蒙教练杨永强说，苏炳添初二的时候学习成绩不算好，每天放学后被老师留下来进行例行的“留堂补课”。为了避免“留堂”，苏炳添才参加了学校的田径队，因为每天下午都要定时训练就可以避免“留堂”。

为了逃避补课而进入田径队的苏炳添“歪打正着”，他的短跑天赋迅速展现出来，一路高歌猛进，成为中国短跑和亚洲短跑的第一人。

命运就是如此神奇：因为逃避补课“误入”短跑，在体育上已经功成名就的苏炳添，却又自甘把大部分业余时间留在校园；而校园，又成了苏炳添再度突破的支点。

### “高龄突破”背后的“火柴小人”

苏炳添在大学里并不是很多人想象中的“混个文凭”。苏炳添的本科论文导师傅京燕说，他的本科

不多了。我不能再追求了，这年龄也追求不下去了。”郎平说。“我一次次离开家，都是义无反顾地去奔事业。我觉得其实对家人真的很亏欠，也希望到这个年龄收一收。”

自2013年回归中国队开始，郎平率队夺得了一次奥运会冠军、两届世界杯冠军、一次世锦赛亚军、一次世锦赛第三名。回首这段执教经历，郎平说她当初并未想过取得什么样的成绩，只是出于对排球、对中国女排的热爱。

“去追求梦想，我是不考虑结果的。要是都先考虑结果，就别去干了。(我)因为特别想做这件事情，特别热爱这件事情就去做，没有虚度每一天，至于结果，最后该是什么就是什么。”

在自己的奥运会经历中，郎平体验过作



8月1日，苏炳添在比赛后庆祝。新华社记者王丽莉摄

论文是“优”，在开题前很多天和导师沟通，平时因为训练缺课，也会想方设法补上。

带过苏炳添的暨南大学老师都有一个感慨——从本科生，到研究生，再到大学教授，苏炳添在每个角色中都力求做到极致。

2018年10月，苏炳添在暨南大学邵逸夫体育馆，为100名学生开课讲授短跑技巧，这也是他以暨南大学副教授的身份上的第一堂课。此后，只要训练之余有时间，苏炳添都会回到暨大开课，为学生讲授科学运动等话题。一名暨大学生说，苏教授的课“逢开必爆”，每次都被“秒杀”。

2019年，苏炳添以第一作者身份在《体育科学》期刊上发表了一篇文章——《新时代中国男子100米短跑：回顾与展望》。

在这篇论文中，苏炳添和共同作者一起，回顾了2010年以来中国男子100米短跑的发展，论文中，一张《2010—2018年中国男子100米短跑最好成绩示意图》引人瞩目——从2010

为队员和教练夺得冠军的巅峰时刻，也曾两度与金牌失之交臂，而这次意外地在小组赛中出局。在郎平看来，这些人生的起伏，都是宝贵的财富。

她说：“起起伏伏的，对自己真是一个磨炼。经历了风雨，有眼泪有欢笑，但觉得其实还是挺值得的。”

2日的比赛结束后，中国女排提前告别了东京的赛场，原来9日的航班改到了4日。郎导在不同的场合表示，接下来要“让年轻教练去冲”。不过，她也还在思考和总结这次比赛。

“我觉得这个东西很有意思。如果我总结出来什么，如果(发现)确实是哪个环节做得不好，我就能传递给下一任教练或者下一代的年轻人。”郎平说。

世界上跑得最快的大学教授

年10.21秒，到2018年的9.91秒，这条折线波浪向上，见证了中国短跑的跨越式发展。

“笔者在深入100米短跑实践的基础上，从运动员视角提出了新时代条件下中国男子100米短跑跻身世界前列的6点原因。”在这些原因中，论文首先提到的就是“践行科学化训练理念”，“与兰迪教练合作，参照‘冠军模型’对苏炳添进行体能和技术的全面诊断分析，制定了针对性的训练方案”。

在论文配发的一段视频中，我们看到了分析软件中苏炳添的起跑视频被抽象成一个“火柴小人”进行逐帧分析，各种参数和曲线实时变化——正是在科学分析的基础上，苏炳添和教练团队一起不断优化动作，最终实现了东京奥运会突破。

正所谓“知己知彼，百战不殆”。用运动员的视角做研究，用学者的视角搞训练，苏炳添实现了短跑中几乎被认为是是不可能的“高龄突破”。

### 有书香气的体育人，真美！

东京奥运会上，越来越多有“书香气”的体育人涌现。

射落首金的杨倩是清华的大三学生，中国代表团男旗手赵帅是西南大学的在读博士，举重冠军石智勇是宁波大学的研究生，女篮主力邵婷是北京师范大学在读博士……

“学霸”过暑假，“顺便”参加奥运拿个金牌——这当然是一句戏言，但腹有诗书的奥运冠军，正在成为体育界的一股清流，甚至主流。健康、阳光、有文化的他们，正在成为越来越多年轻人的偶像。

而苏炳添这样将研究与训练完美融合，在体育上突破极限，在学术上攀登高峰，不正是“体教融合”和奥林匹克精神的绝佳诠释吗？

人类的自我超越永无止境，人类科学的探索永无止境。

(记者王浩明)

新华社广州8月2日电

女子10米气步枪，杨倩最后一枪逆转；举重男子67公斤级，谌利军最后一举翻盘；女篮晋级关键战，李月汝读秒罚篮绝杀……东京奥运会赛程过半，在一个个胜负攸关的决胜时刻，中国健儿沉稳应对、果敢亮剑，彰显出中国体育的独特气质。

### 击发：泰山压顶而不崩

仅剩最后一发子弹，成绩仍落后0.2环，杨倩屏息瞄准，赛场内的空气似乎也在此刻凝固。

从子弹上膛到扣响扳机，只需短短半分钟。但对许多人来说，东京奥运会女子10米气步枪决赛的最后一枪，这半分钟显得尤为漫长。

资格赛一度跌出排名前10，决赛又被对手先声夺人，首次参加奥运会的杨倩压力空前。

在靶心仅有针眼大小的射击比赛里，选手心态的毫厘起伏，都可能导致靶上弹着点的巨大偏差。最后一枪，对手先发，不理想的8.9环，决胜的主动权交给了杨倩，压力也全落在她的心头。

调整呼吸、找准节奏、平静击发，9.8环！杨倩顶住巨大压力，拿到了中国代表团在东京奥运会上的首金！

泰山压顶而不崩，是中国体育的一种气质。

这种气质非杨倩独有，是源于积淀。在夺得中国奥运历史首金的射击队里，气定神闲决胜一枪的先例并不少见。就在9年前伦敦奥运会的另一项目中，一度落后的易思玲在第8枪打出10.7环反超对手，最终锁定金牌。

## 亮剑决胜时刻 彰显中国气质

挺举：濒临绝境而奋起

仅剩2次试举机会，谌利军选择了187公斤，这比他上一次试举增加了12公斤，在小级别比赛中简直是不可能完成的任务！

这是一次不得已的选择。此前的抓举环节中，谌利军发挥失常，除首次试举145公斤成功外，后面两次全部“砸锅”。而他最大的对手，哥伦比亚选手莫斯奎拉以151公斤结束抓举。

总成绩落后6公斤，在胜负常以锱铢较的男子举重里，翻盘的希望可以说微乎其微。

登场、举铃、翻站、挺住，动作行云流水一气呵成，28岁的谌利军把不可能的重量稳稳举过头顶。

“绝地逢生，谌利军反而彻底放开了！”第四次以教练身份参加奥运会的于杰说。

濒临绝境而奋起，是中国体育的一种气质。这种气质非谌利军独有，是源于积淀。2004年雅典奥运会上，唐功红在抓举环节落后7.5公斤、仅列第八的不利局面下，挺举最后一把举起182.5公斤，以破世界纪录的总成绩为中国夺得奥运会历史第100枚金牌。

### 罚篮：面对强敌众志成城

时间仅剩0.6秒，场上比分74：74，22岁的李月汝站在罚球线上目视篮筐，合球、微蹲、抖腕，皮球在空中划出一道弧线入网，中国女篮2分险胜劲旅澳大利亚，提前晋级8强。

这是一场艰难的胜利，女篮球员在拼命。为争夺一个地板球，王思雨和对手撞在一起，她的前额裂开一个口子，血顺着她半边脸颊流下。接受包扎后，王思雨重回场上，用一次次强硬突破撕扯着对手的防线。

对手也在拼命，最后15秒两度命中远投试图反超。好在王思雨、邵婷均两罚全中，比分定格在74：74，为中国保住了最后时刻绝杀的机会。

“这个台阶必须跨过去，以后跨不如现在跨。我就相信你们！”主教练许利民暂停时的喊话，给了女篮姑娘勇气与自信。

面对强敌众志成城，是中国体育的一种气质。这种气质非今天的女篮独有，是源于积淀。1992年巴塞罗那奥运会上，中国女篮正是依靠团队防守和多点进攻，72：70力克当时的捷克斯洛伐克队，以小组第二晋级半决赛，最终斩获一枚宝贵的奥运银牌。

在一次次最后关头的精彩决胜外，中国体育也有过一次次最后时刻的遗憾失利。但胜负只是竞技体育的一个维度，在瞬间的胜负悲喜后，拼搏过程中所激发出的坚韧力量，都已留在了中国体育精神的宝库中；中国运动员在决胜时刻敢于亮剑、勇于争胜的表现，则会随着岁月沉淀，凝结成中国体育独特的气质，指引一代代人为祖国的荣誉奋勇向前。

(执笔者马锴，参与记者林德初、刘阳、沈楠、单磊、李博闻)

新华社东京8月2日电