

新华社记者王镜宇、王子江
卢星吉、卢羽晨

8月2日，中国女排以小组赛2胜3负战绩提前结束了东京奥运会征程。赛后，中国女排主教练郎平接受了新华社独家专访，她在总结失利教训的同时，也表达了对中国女排未来的信心。

疫情集训是巨大挑战

2019年夺得世界杯冠军之后，中国女排在疫情时期经过了前后加起来长达约一年半的封闭集训。郎平承认，在缺乏高水平比赛条件下的长期集训是她最近九年执教中国队所遇到的最大挑战之一。

她说：“虽然我执教这么多年，参加过好几届奥运会，但是对于如何在疫情期间，在长时间封闭情况下备战，这个经验我没有。其实这是特别大的挑战，特别是团队项目，怎么帮助运动员调节心理？如何在基本没有比赛的情况下把整个队伍在奥运大赛上盘活，我完全是尝试着去做、去平衡、去调整，但从结果来看，好像收放不那么自如。”

郎平透露，在过去这一年半的时间里，其实也做了很多工作，尽可能给队员调整，需要的时候也灌了不少“心灵鸡汤”。但是，疫情时期的全封闭集训确实太“熬人”，有些老队员的确经历过动摇、低落的阶段，到后来，“心灵鸡汤”也不是那么管用了。

在东京奥运会推迟一年、始终面临办与不办变数的情况下，郎平率领教练组立足做好自身可控的部分。虽然不知道一年多以后对手有什么变化，中国队还是专注于自身各个技术环节上面的提高，包括体能的储备。

今年5至6月的世界女排联赛是中国女排最近两年参加的唯一正式国际比赛。中国队前两场以替补阵容出战成绩一般，后期主力尽出赢得七连胜。然而，郎平坦言，回过头看，这次比赛的派队安排存在问题，未能完全达到预期效果，队员没有经受真正的考验，也没有很好地适应和了解对手。

“世界联赛我们犹豫了很久，到底我们怎么派队，主力阵容打多少，全部五个星期六个星期都参加，还是参加一半？因为这个比赛结束离奥运会很近了，回来还要隔离，如果全部派主力打，可能就很累，怕后面来不及调整，但是不派主力打，我们又不像欧美那些队，我们一年多完全没有打过高水平比赛，主力队员也没有那么好的比赛感觉。我们教练在一起商量了好多次，看了一下后两周欧美队还是比较强的，对我们有些锻炼价值，然后就决定主力去后两周。但实际上我觉得后来欧美没有全力去打，不仅是美国，包括波兰、荷兰这些队也是挺好的队伍，但是她们一看中国队那么强，两个主力都不上。我们真正遇到了一点对抗的话，是对多米尼加打了一个四局，其他都是三局就下来了。打完我们就觉得打得有点亏，没有遇到真正的抗衡，没有达到预期的效果。”

对朱婷的伤势有预案

在东京奥运会首场小组赛中，受手腕伤势影响的朱婷仅得4分。第二、三场比赛，带伤上阵的朱婷状态提升很多，但比巅峰时期仍有差距。在朱婷有伤未能发挥高水平的情况下，中国女排开局遭遇三连败。

郎平透露，其实队里对朱婷的伤势做了准备，也想了不少办法。在去年集训中，朱婷手腕伤情出现反复，队里综合医生的意见做出了保守治疗的决定。

回首东京寄望未来

专访中国女排主教练郎平



7月31日，中国队主教练郎平在场边。当日，中国队以3比0战胜意大利队。

新华社记者丁汀摄

她说：“我们当时算时间，医生说来不及，只能保守治疗。而且手腕这个地方对于排球运动员来说非常重要，对手术和术后康复的要求非常高，所以我们权衡再三，为了奥运会，还是保守治疗。”

郎平说，老将颜妮也特别不容易。每天训练她的肩膀缠得厚厚的，因为她整个肩膀韧带都撕裂，一使劲一扣球肩就常往外滑，但她还是咬牙坚持了下来。而在拦网的经验和判断上，颜妮还是最好的。

首战失利没缓过来

尽管在备战阶段遇到一些困难，但中国女排在将近两年的时间里把准备工作做得非常细。奥运会开赛前，大家都觉得中国队打进奥运会八强不是问题，但最后的结果却出乎所有人的意料。

郎平认为，首场失利之后，中国队没缓过劲来。

“其实这些年我们一直在跟队员说，不能只依靠朱婷一个点，她也需要支持，每个人都好，我们的球队才能更强，我们也一直在做这方面的尝试。但从这次奥运会的情况看，我们的工作还是做得不成功。朱婷遇到困难，因为伤病影响了发挥。在这个时候其他队员冲得不够，有些等待了。”

郎平说，自2013年到2019年，中国队已经习惯了在遇到困难的时候依靠朱婷，但比巅峰时期仍有差距。在朱婷有伤未能发挥高水平的情况下，中国女排开局遭遇三连败。

郎平透露，其实队里对朱婷的伤势做了准备，也想了不少办法。在去年集训中，朱婷手腕伤情出现反复，队里综合医生的意见做出了保守治疗的决定。

他们用力过猛了，很不自如。排球这个项目很特殊，六个人必须都在场上发力，但必须是合力，紧张和压力之下，大家没有形成合力。包括对俄罗斯，其实我们想了很多办法给队员做了很多工作，上来打得还是不顺，队员们一直在很挣扎地调整，第二、三局刚刚顺利过来，到后面对方一追分，心里又不踏实了。回想起这个过程，感觉都是特别出人意料的事情，都发生了，确实也是在我意料之外。”

不因结果否定备战过程

郎平认为，虽然这次奥运会中国女排成绩不佳，但不能全盘否定所有人的努力的过程。

“这两年因为疫情，大家的生活都发生了很大的变化，我们更是如此，一直处于全封闭训练的状态。以往训练一周下来，我安排队员们稍微放松一下，出去看看电影，喝杯咖啡，见见朋友，都是一种调节，有助于她们下一周继续全身心投入到训练中。但是在全封闭的环境里，运动员精神上的调节就完全没有弹性了，周末都是关在屋子里，这种状况一下子持续将近两年。大家脑子里的这根弦，绷得太紧了。虽然这并不是主因，但确实对我们的球队有一定影响，因为不管我们教练怎么调动，大家活跃不起来了。”

说到这里，郎平特别感谢了整个教练组在疫情集训期间的辛勤付出。

“我们跟外界连面都见不着了，更别提见家人了。那大家也心甘情愿。为了奥运会，每个人确实是非常努力，我觉得这一点，不论是我们这次的结果如何，都是非常值得肯定的。”

让郎平感到欣慰的是，自2013年接队之后，九年时间，朱婷、张常宁、袁心玥等一批队员日渐成熟，球队也取得了一些不错的成绩。

“2013年接队时我们是一个相

对的低谷。这么多年风风雨雨，大家还是进步很多，成长了，也成熟了。我们拿过奥运冠军、世界杯冠军、亚运会冠军，世锦赛我们也拿到了奖牌。基本上收获和我们的付出都是成正比的，唯独这一次……”

让失利刻骨铭心

在遭遇三连败、小组出局之后，中国女排在后两场连胜意大利和阿根廷，展现出较好的状态和斗志。在郎平看来，这是面对失利应该有的态度。

她说：“比赛场上不可能是一帆风顺，你生活当中也不可能是一帆风顺的。在不顺的时候，更是对一个人、一支球队的考验。输球不能输人，起码要有奋斗的渴望。我跟队员说，大家要求我们女排的，不是每一次都要拿到冠军，每次都要赢球，人家喜欢我们是喜欢我们这种拼搏的精神。”

巴黎奥运会将在3年之后举行，郎平希望年轻队员记住这次的失利，把它变成宝贵的经验。在最后一场对阵阿根廷队之前，郎平对队员们说，你们很多人还是很年轻的，3年以后是巴黎，今天就把它当作是重新起航。

“这次失利对我们每个人来说，都是刻骨铭心的，我跟队员说千万不要两个星期以后就都忘了，要记住这个经历，以后再打奥运会的时候遇到这种情况，应该知道该怎么调节自己了。”

在郎平看来，失利是所有运动员必须经历的。她说，巩立姣连续4届参加奥运会终于拿到金牌的故事，让她很感动。

“巩立姣拼了那么长时间，参加4届奥运会，终于梦想成真，这真的是一个非常了不起的故事。她也不是每一次都成功，但是她每次都向这个目标去努力。我就问我们的队员，你们能坚持这么久吗？这是一种什么样的

精神？这也是永不放弃的精神。中国代表团所有的运动员都有拼搏精神，我们也应该向别人学习。”

互联网时代队伍管理难度大

在中国女排小组出局之后，网上出现了各种各样的议论。郎平表示，对于中肯的意见和建议，应该吸纳。但也有一些杂音甚至不实的传闻。那些不符合实际情况的攻击和中伤，对运动员的情绪有很大影响。

“现在是互联网时代，对我们教练员来说，如何做好队员的心理疏导成了一个课题和难题。”郎平说。

“之前的世界女排联赛和这次奥运会，我们都花了很多时间去做这些运动员的心理疏导工作，给他们解压，讲道理，帮助他们摆正位置，我觉得真的是一个挺重要的课题，相当消耗教练员和运动员的精力。”郎平说，“互联网时代，人们获取各种信息的方式太简单，作为运动员，还是要坚定地做自己，不能被外界的声音影响，动摇自己的信心，要学会承受和化解压力。”

虽然为网上杂音对球员的影响所困扰，但是女排教练组并没有采用收手机等传统的管理方式来应对。郎平透露，在中国女排，球队规定在训练比赛的场合、在吃饭时和走路运动的时候不能看手机，其他时间并没有做限制。与强制管理相比，她更希望队员能够靠自己的力量去抵御外界的干扰，锻炼自己管理自己的能力。

郎平也很感谢很多球迷在中国女排顺境和逆境中对球队始终不渝的支持。“好多球迷给了我们特别多感动，一直支持我们。刚开始我们也没有那么好，也是起起伏伏的，但是球迷真的是特别支持我们。”

虽然这次奥运会没能率队取得理

想的成绩，郎平仍不忘感谢国家体育总局排管中心，感谢福建漳州和宁波北仑训练基地对中国女排集训给予的无条件支持，也希望大家今后一如既往地支持中国女排。

落地的感觉挺好

从里约奥运会捧杯、蝉联世界冠军到东京奥运会小组出局，这样的剧情出人意料。但郎平认为，这就是生活的历练，需要去面对。

“你从一开始什么都没有，拼到最后，你落地了，这也挺好的。”郎平说，“起码从我自己内心来讲，我觉得在自己热爱的事业上，我努力追求了，也获得了，我觉得很充实，很满足，也留下了很多非常愉快的时光。这一次虽然非常郁闷，非常不满意，但这也是一种生活，也是一种历练，我得去面对它。”

郎平说，她告诉队员们要时刻保持不骄不躁的状态，也希望她们在这方面能更加成熟。

“人不能躁，不管是在你特别高光的时候还是身处低谷，都要把自己摆在一个正确的位置上。不是说我一高光就开始飘，一遇到困难就恨不得有个洞扎进去，我说这不是好的人生态度。”

相信年轻教练和女排未来

郎平执教中国女排的合同将在东京奥运会结束后到期。在多次流露了隐退想法之后，郎平也为中国女排的未来送上了寄语。谈到继任者的问题时，她表达了对年轻教练的信心。

郎平说：“我觉得这个（新教练人选）还是由排管中心综合大家意见来推荐，但是我觉得要相信我们这些年轻的教练。毕竟这个事业还要一直往前走的，虽然我们这一代人老了，但是中国排球不会停步，还会向前发展。所以，也特别祝愿在巴黎的奥运会上，中国女排能够再取得好成绩。”

郎平认为，中国女排要想再辉煌，需要抓好年轻队员的基本功。“对年轻运动员来讲，基本功是非常重要的。要想向世界最高水平发起冲击，一定要有扎实的基本功。如果训练中总是要‘回炉’，练基本功，一定会影响进步速度和能达到的高度。另外，身体素质和体能的底子，也必须要有更科学的训练。我发现有些十七八岁的苗子，你觉得还不错，她已经开始有一些伤病了。我认为这是不应该的，说明我们身体素质还不够好。”

通过这届奥运会，郎平对于世界女子排球发展和变化有了新的感受。据她观察，各支强队的整体战术更活更快，进攻中立体、前后的交错特别多。

她说：“整个防反环节非常熟练流畅，防守起球马上就能形成进攻，而且场上已经不是三点进攻了，有的时候甚至多于三点进攻，非常男子化，这是女子排球的进步。”

郎平告诉记者，这些变化在世界女排联赛中已经初现端倪，因为疫情的原因中国女排两年没有参加国际比赛，所以回国后在备战奥运会的最后一个阶段，教练组已经在弥补这些东西。东京奥运会之后，中国女排需要在这方面继续加强。此外，郎平认为，要想保持世界先进水平，还要创造条件参加国际赛事，而且要把国内的联赛办好。

“我们的队员如果能打更多的高水平比赛，她有了基础，再接受这些东西会很容易的，所以说国际交流很重要。”郎平说，“（比赛）绝对不能停，尤其是国际比赛的交流。”

新华社东京8月4日电

黄雪辰/孙文雁“最后一次奥运”：我们创造历史了

难得了。

“这应该是我们俩的最后一次奥运会，今天的表现在我们觉得非常满意！”两人异口同声。

奥运四朝元老黄雪辰说：“前辈们当年参加奥运会的年龄可能和我们现在也差不多，包括双胞胎姐妹蒋文文、蒋婷婷、张晓欢教练她们。不过从参加奥运的次数来说，我参加了4届，孙文雁参加了3届，包括我们拿的奖牌，可能就是创造历史了。”

“对，我就是创造历史了。”黄雪辰顿了一下，似乎突然意识到了这枚奥运银牌赋予自己的意义——6枚奥运奖牌，中国花游第一人。孙文雁则

收获了5块奥运奖牌。

为了回归泳池，黄雪辰在结婚生子后减去了60斤体重，还克服了伤病、年龄和疫情期间因为封闭训练想孩子重重困难。

“我觉得最大的意义在于如何坚持下来，因为花样游泳是力与美的结合，柔软优美相对来说好做，但力的展现就需要练力量，我们跟十七八的孩子一起练，她们睡一觉就恢复了，我们两三天都不一定恢复得过来，但是每天训练还在继续。”

在双人比赛中，黄雪辰和孙文雁以《博弈》和《蛇》来展示力度和难度，表现得到了裁判和教练的认可。

孙文雁认为，在国家队这个大家庭里相亲相爱让她们最为感动。“在国家队，大家来自不同的省区市，我们为共同的事业和目标聚集到一起，每个人都辛苦，但是我们互相帮助，包括年轻队员对我们的帮助。”

作为过来人，黄雪辰希望年轻队员更加注重自己的健康，跳出“框架”去开发自己的潜能。

在花样游泳界，俄罗斯包揽了迄今为止的全部花样游泳奥运金牌，何时能够超越霸主，黄雪辰表示：“首先做好自己，从这一次的奥运会来说，我看到分差在缩小，我希望我们把台阶做好了，慢慢往上爬。”



8月4日，中国选手黄雪辰/孙文雁在花样游泳双人项目自由自选赛颁奖仪式后庆祝。
新华社记者夏一方摄