



黄稚云
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

免费热线:

(240)716-1000

家事法调解

6周快速无争议离婚

最保密 最省钱
最省时

双赢调解事务所 华府唯一

symediation.com

zhiyunmediator@gmail.com

最有尊严的争议解决

联合退休法官律师调解员 一站式解决

- ✓ 争议调解, 善办难案
- ✓ 达成分居协议, 离婚协议, 文件准备
- ✓ 孩子抚养权, 抚养费, 探视权
- ✓ 配偶赡养费, 财产分配
- ✓ 亲密关系重建

4-092

郎平, 此去无归期

随着东京奥运会结束, 郎平说, 是时候回归生活了。

作为中国女排主教练, 她在赛场上现身时, 浑身总辐射出一种威严的气场, 身体前倾, 微锁着眉头, 双眼直盯前方, 紧抿嘴唇。那是她标志性的神态, 就像一头正在狩猎的猛兽。

2013年, 就是带着这样沉静而勇猛的气势, 郎平归国, 二度执教中国女排。

当年4月, 面对上百名记者, 她说: “此时此刻, 我感觉非常光荣。”

重新整顿好经历伦敦奥运周期后人心涣散的女排队伍, 郎平在至9年时间里, 先后发现并培养出朱婷、袁心玥、张常宁等猛将, 并率领女排夺得包括世界杯和奥运会在内的多个冠军, 重回巅峰。

2021年, 又一个奥运周期的终节点, 这位英雄式的人物将满61岁, 人们才发现, 她真的老了。她面部的肌肉明显地向下垂坠, 目光带有更深的疲惫。带着满身的伤病, 扛住高压执教9年后, 她终于决定告别。

这并不是场完美的谢幕表演, 反而非常壮烈。

本次东京奥运会上, 中国女排无缘八强, 创下女排参加奥运以来的最差战绩。疫情打乱备战奥运的节奏, 明星球员朱婷的手腕受伤严重, 种种因素形成合力, 重创了这支昔日的冠军球队。

而在一切尘埃落定之前, 7月29日, 中国女排不敌俄罗斯, 出线的形势已经十分危急。但结束比赛后, 面对遭遇重挫的女排队员, 郎平仍然要求她们离场时“抬起头来”。

这也再次映射出郎平亮相排坛40年来身上最值得崇敬的品质——无论在球场上经历多少输赢时刻, 她始终如此, 保有一种昂扬的态度。从“五连冠”时期起, 她所接受的教育, 她所见识的世界, 使她比任何人都明白, 中国女排的精神, 不在成败。

01 荆棘与荣耀

转机还是来得晚了些。

东京奥运会女排小组赛上, 手腕旧伤复发的主攻朱婷首场仅拿下4分。先后对阵土耳其、美国、俄罗斯奥林匹克队, 中国女排遭遇三场连败, 开不了张。

但7月29日比赛结束, 郎平仍然要求女排姑娘们“抬起头来”。她似乎意识到, 主攻朱婷伤势严重, 场上其他队员的主动性因此难以调动, 于是索性让21岁的小将李盈莹替补登场, 直接代替朱婷, 架起一座新的“重炮”台。

李盈莹的发挥验证了郎平的判断。接下来的两场比赛, 中国女排对阵小组赛未见战绩的意大利队, 以及实力稍弱的阿根廷队,



皆以3比0的战绩锁定胜局。

面对此前接连到来的失败, 她们已然了解, 出线无望, 但仍然重振了精神, 继续去追求剩下的比赛中那些看似没有意义的胜利。

这难免让人回想起2018年的女排世锦赛, 中国和意大利在半决赛中争夺决赛资格, 却最终以2比3的成绩惜败, 中国女排失去夺冠的可能。在所有队员的情绪都陷入沮丧之中时, 郎平鼓励大家, 要好好备战接下来和荷兰队的比赛, 争夺铜牌。

在那天晚间的队会上, 郎平讲了一番令在座所有人都记忆深刻的话。她说: “不能奏国歌了, 还是要尽最大努力把国旗升起来。”

作为曾经的世界级“优秀运动员”, 和如今的“世界最佳教练员”, 郎平40多年的排球人生, 就是如此, 缠绕着不计其数的败仗与胜局。如同体育记者马寅为中国女排著书时所起的标题, “荆棘与荣耀”, 同时贯穿了女排的成长之路, 和郎平的个人历史。

她出生在1960年的天津, 从小学习成绩很好, 母亲一心想培养她上清华。但当年郎平发现, 自己虽然体格瘦弱, 但推铅球比谁都推得远, 凡是跟运动相关的一切, 她都比别人玩得好。

14岁那年, 她瞒着母亲, 偷偷去北京市第二业余体校报名被发掘, 体校老师答应说可以保送她进北京体院, 母亲才同意郎平走上运动员的道路, 此后, 她的体育之路便一发不可收拾。

郎平18岁入选中国女排, 在教练袁伟民的培养下, 21岁时, 以她作为主攻手的中国女排7战全胜, 夺得了第三届世界杯冠军, 由此开启了中国女排的“五连冠”时代。在1982年世锦赛、1984年洛杉矶奥运会、1985年世界杯

赛、1986年世锦赛中, 中国女排蝉联冠军。

1986年, 郎平退役, 不久后即赴美留学。中国女排的命运, 也随之在时间的长河中沉浮。

进入90年代, 中国女排的成绩一再下滑, 落到世界第八的位置。1994年, 赖亚文、崔永梅等老队员甚至写下了辞职报告, 想要离开女排队伍。当年11月, 昔日的总教头袁伟民找郎平聊起女排的现况, 希望她能回国执教。

袁伟民对郎平说: “女排最缺乏的是一种精神, 是教练的凝聚力, 要用一种人格的力量来调动运动员。”

1995年2月15日, 结束了第一段婚姻, 告别在美国已然建立的生活, 郎平赤手空拳回国。第二天下午, 她就在新闻发布会上宣布了自己带领女排重回亚洲巅峰的目标。

1996年的亚特兰大奥运会, 当时公认的世界一流球队依次是古巴队、巴西队、俄罗斯队、美国队, 没有任何专家看好中国队。但郎平就是带着这样一支没有球星队伍, 在小组赛中五场全胜, 并先后完胜德国队和俄罗斯队, 虽最终败于古巴女排, 却爆冷摘下银牌。

2020年8月13日, 王丽娜在推特晒出亚特兰大奥运会银牌, 有球迷评论: “奖牌可以生锈, 荣耀和精神没有生锈!”

当年, 正因为中国女排的异军突起, 国际排联甚至破例将郎平推选为“世界最佳教练员”。在此之前, 只有金牌队教练员才能获此殊荣。

伦敦奥运周期, 4年间三度换帅, 中国女排再度陷入困局。值此危难之际, 2013年3月27日, 新来的排管中心领导邀请郎平第二次出任中国女排主教练。

没过几天, 昔日队友陈招娣去世,

给郎平带来了沉重打击, 她因此同意接过帅印, 决定再次将女排精神传递下去。

此后9年间, 郎平率领面貌崭新的女排队伍, 夺得包括世界杯和奥运会在内的多项大赛冠军, 重回世界一流梯队。尤其是在里约奥运会上, 郎平灵活运用“奇兵”刘晓彤, 在与东道主巴西队的对战中上演惊天大逆转, 才开启了夺冠之门。

此次东京奥运会失利, 郎平在接受采访时哽咽, 说自己负主要责任, 对不起关心女排的球迷。但网络上却少有责怪的声音, 人们似乎毫不犹豫地相信, 无论经历多少失败, 以郎平为精神偶像的中国女排, 一定会再度归来。

02 一颗球中的智慧

郎平知道, 女排运动员进入国家队, 代表中国与世界各国展开较量, 这是处于“世界尖端”的行当, 而她的观念是, “体育到了世界尖端水平的时候, 智商和情商要非常高。”

曾经, 作为运动员的郎平, 与美国的海曼、古巴的路易斯并称1980年代世界女排“三大主攻手”。后来, 她又成为国际排坛唯一的女主教练。她在场的比赛, 敌方的教练和运动员都免不了慌张。

郎平凭借的, 正是她对这颗圆球及其规律的深刻理解。

2013年, 郎平二度接任中国女排主教练, 首先就提出了“大国家队”的理念, 她通过对全国范围内女排适龄人才的梳理, 分批招人运动员, 开展多期集训进行考察。伦敦奥运周期的女排队员, 她只留下了其中6人, 并转而提拔出一系列新生力量。

第一年, 她将印象中那个弹跳力出众的河南小姑娘调来国家队, 那就是朱婷, 当年公布国家队

大名单时, 很多人都问, “朱婷是谁?” 但后来的故事表明, 朱婷是中国排坛百年难遇的天才选手。接下来, 郎平又挖掘出张常宁、李盈莹等人才, 强势地支撑起朱婷的对角。

对于那些年纪稍长但实力强劲的球员, 郎平也不肯放过。

2014年, 她把1987年出生的颜妮选入国家队时, 这个姑娘自己都不相信未来还能有怎样的发展。但7年过去, 她的名字仍在国家队之列, 这位老将身高臂长, 又凭借闪电般迅疾的拦网, 曾两度获封“最佳副攻”, 被誉为中国女排的“北长城”。

在球员之外, “大国家队”还有着更宽阔的内涵。

在女排年轻化的趋势下, 郎平同时起用安家杰、吴晓雷、于飞、李童等年轻教练。她还请来芝加哥大学医学院著名的外科医生Sherwin S.W.担任队医, 为女排队员减少伤病。还有拥有体育教练证书和骨外伤专科临床医师证书的理疗博士Elizabeth Darling, 为女排提供特聘体育医疗服务。

“大国家队”方案破解了中国女排此前多年的困顿。从前, 女排国家队“一套阵容打天下”, 主力队员在大小赛事中超负荷运转, 替补队员得不到上场机会, 与主力之间差距明显。

但郎平的队伍中, 只有首发和非首发队员的区别, 主力队员大面积轮换, 且能够分流不同的队伍去迎战不同的比赛。

在这样的机制下, 2019年, 由教练安家杰带领最年轻的女排二队, 才能够以3比0的战绩完胜由名将埃格努领衔的、骄傲的意大利女排。东京奥运会上, 替换了朱婷的李盈莹, 也才能够霎时逆转战局的颓势。

不管是对自己, 还是对队员, 郎平都提出了关于“阅读”的要求。不是要求大家一定要“读书”, 而是必须达成对事物内在逻辑的理解。

两度接手中国女排, 她做的第一件事, 总是“阅读队员”。

在见面之前, 她先要队员们填写调查问卷, 问卷的内容全都关于队员个人: 你的性格特征、技术特点、希望教练在哪些方面为你提供帮助, 等等。郎平借助这种方式, 能够迅速达成对队员的认识。

2013年, 二传手沈静思初次在球馆里见到郎平, 郎平抬头看见她, 就出人意料地唤出了沈静思的小名: “小葵, 跑步前进!”

在这种心与心之间的贴近过程中, 郎平更容易分辨出, 应该如何与性格不同的姑娘交流。何时威严, 何时柔善, 她心中全有分寸。