

何慧娴 李仁臣◎著

巅峰对话

袁伟民郎平里约之后话女排



四十年时光穿越——
回味激战，追忆往事，
光芒之下，中国女排路在何方？

巅峰对话

袁伟民郎平里约之后话女排

何慧娴 李仁臣 著

图书在版编目 (CIP) 数据

巅峰对话 / 何慧娴, 李仁臣著. — 武汉: 长江文艺出版社,

2016.11

ISBN 978-7-5354-9252-4

I. ① 巅… II. ① 何… ② 李… III. ① 女子项目 — 排球运动 — 概况 — 中国 IV. ① G842.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256473 号

巅峰对话 袁伟民郎平里约之后话女排

何慧娴 李仁臣 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜 孟通

责任编辑 | 孟通 管紫璇 封面设计 | 郭璐 媒体运营 | 洪振宇

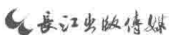
内文制作 | 胡霞 责任印制 | 张志杰 法律顾问 | 张艳萍

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881 传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室

邮编 | 100028

出版 |  长江文艺出版社

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼

邮编 | 430070

印刷 | 三河市百盛印装有限公司

开本 | 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 | 23.25

版次 | 2016 年 11 月第 1 版 印次 | 2016 年 11 月第 1 次印刷

字数 | 310 千字

定价 | 45.00 元

盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与选题产品策划生产机构联系调换)

本书中部分图片因故未能联系到作者, 请作者与出版社联系, 领取稿酬。

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标迈进的重要一步, 这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。



中国女排九次赢得世界冠军荣耀时刻



袁偉民
一九八一年十一月五日
于駐日使館
郎平 宋世雄 陈忠和 周晓兰 田永福 孙晋芳 张洁云 朱玲 周晓英 梁艳 张蓉芳 陈亚琼

1981年11月首次赢得世界冠军的中国女排在中国驻日本大使馆草坪合影。



1982年9月25日，在第九届世界女排锦标赛上，中国女排勇夺冠军，在颁奖仪式上向观众致意。左起：孙晋芳、郎平、周晓兰、陈亚琼、曹慧英、姜英、杨锡兰、杨希、梁艳、陈招娣、张蓉芳、郑美珠。



1984年8月7日，在洛杉矶奥运会上，中国女排夺冠，实现“三连冠”，在颁奖仪式上向观众致意。右起：张蓉芳、郎平、梁艳、朱玲、侯玉珠、周晓兰、杨锡兰、苏惠娟、姜英、李延军、杨晓君。



1985年11月20日，在第四届世界杯女子排球赛中，中国女排夺冠，实现“四连冠”。左起：主教练邓若曾、教练胡进、队医林万剑、队员郎平、林国清、侯玉珠、杨晓君、殷勤、李延军、姜英、苏惠娟、杨锡兰、巫丹、梁艳、郑美珠。



1986年9月13日，在第十届世界女排锦标赛中，中国女排夺冠，实现“五连冠”。左起：杨锡兰、王乃康、侯玉珠、杨晓君、殷勤、李延军、姜英、苏惠娟、胡小凤、巫丹、梁艳、郑美珠。



2003年11月15日,在第九届世界杯女子排球赛中,中国女排夺冠,在颁奖仪式上合影。
左起:冯坤、赵蕊蕊、张萍、刘亚男、李珊、杨昊、陈静、周苏红、张越红、王丽娜、宋妮娜、张娜。



2004年8月29日,在雅典奥运会上,中国女排勇夺冠军。前排左起:张萍、周苏红、冯坤、宋妮娜、张娜。后排左起:赵蕊蕊、陈静、刘亚男、杨昊、李珊、张越红、王丽娜。



2015年9月6日，在第十二届世界杯女子排球赛上，中国女排夺冠。前排左起：朱婷、袁心玥、沈静思、魏秋月、曾春蕾、刘晓彤、王梦洁。后排左起：杨菁、张常宁、张晓雅、林丽、丁霞、颜妮、刘晏含。

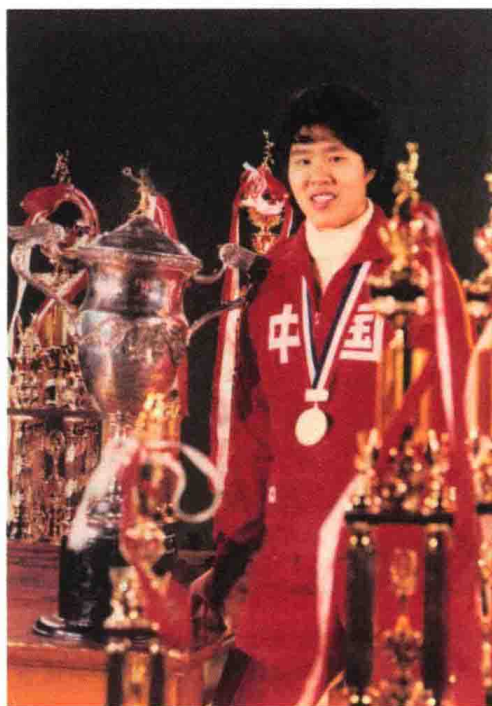


2016年8月20日，在里约奥运会上，中国女排夺冠，在颁奖仪式上合影。左起：袁心玥、朱婷、杨方旭、龚翔宇、魏秋月、张常宁、刘晓彤、徐云丽、惠若琪、林丽、丁霞、颜妮。



1981年世界杯女排赛最佳教练员、优秀运动员

1981年世界杯女排赛，中国女排教练袁伟民获最佳教练员奖。



1981年世界杯女排赛，郎平获得优秀运动员奖。



2016年里约奥运会最有价值教练员、运动员（MVP）



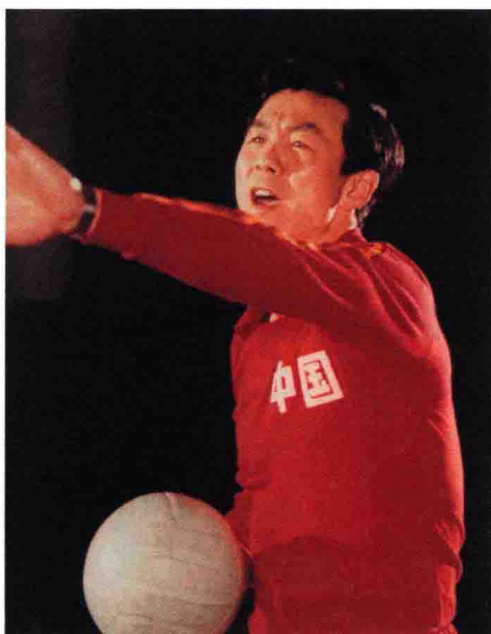
2016年里约奥运会，
中国女排主教练郎平获
得最有价值教练员。



2016年里约奥运会，
朱婷获最有价值运动员。

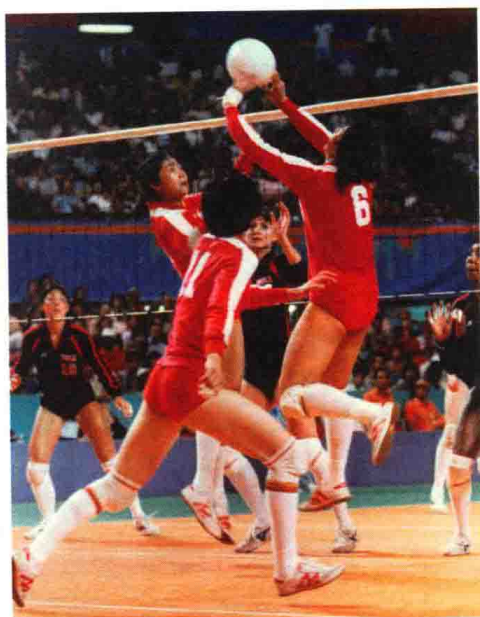


袁伟民执教中国女排 (1976 ~ 1984)



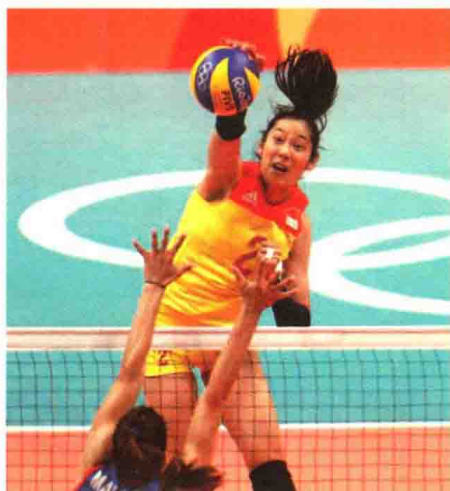


1984 年激战洛杉矶





郎平执教中国女排
(1995 ~ 1999、
2013 ~ 2016)



2016 年激战里约





1998年釜山亚运会期间，作者何慧娴和时任中国女排主教练郎平在亚运村。



PREFACE

自序

在不可能改变中实现改变

里约归来，半个多月过去了，郎平第一次不着戎装穿便装外出访友。

弯弯的垂柳，荡漾在秋风中，分外妖娆。

一袭青花瓷般花纹的中式上衣，把苗条的郎平装扮得格外秀丽，两条大长腿轻松地迈步在小区的林荫道上，远远望去，仿佛一位高挑的模特儿迎面走来……

郎平瘦了。“管家，在里约 20 多天，我整整轻了 7 公斤啊！”郎平做了一个“7”的手势，瞪着大眼告诉我。她仍然习惯地称呼我为“管家”。

她真的瘦了许多，眼睛更大了，肤色更白了……在里约，除了大赛一波三折、痛苦磨难之外，奥运村的伙食也真不怎么样。“我每天晚上还要备战做功课，排兵布阵，分析资料，天天吃的是方便面。我和亚文住一间房，我们屋里还不是天天都有洗澡水呢！”郎平告诉我。

这一切哪能难得倒她呀，自打她当运动员起，艰苦集训、鏖战沙场，早就让她练就了适应艰苦环境的本领。“金杯不照样被你们抱回来了吗？”我笑着说。

朋友派来接我们的商务车，已等候在小区路边的树荫下。

郎平坐上车，只见座位旁边放着一纸袋书，大多是装帧精美的传记：有姚明的、冯小刚的、张艺谋的、白岩松的……这些书都是长江文艺出版社出版的。中国女排里约奥运夺冠后，这家出版社旗下的北京长江新世纪文化传媒有限公司金丽红总编辑、黎波总经理就找到我，希望再版《激情岁月——郎平自传》和《三连冠》这两本书。于是，就有了我和郎平利用一起去访友途中，在车上探讨书籍再版事宜。

“现在看这样纸质书的人，还多吗？”郎平翻阅着纸袋里的名人传记，问我。“应该仍有不少吧！国内外大凡成功人士都爱阅读书籍，比尔·盖茨现在还每月读四五本书，一年要读50来本书呢！”我随口而说。爱读书的郎平连连点头。她见书总是眉开眼笑、爱不释手。记得30多年前的一个夏天，我作为新体育杂志社的记者，随中国女排去白洋淀，参加她们大赛后的总结、调整。临出发前，郎平和梁艳、陈招娣、周鹿敏等去图书馆借了一大摞小说、杂志，塞进各自的旅行包里。到了白洋淀，袁伟民教练安排的日程是：上午身体训练，下午开会总结，晚上自由活动。夜读，便成了她们大过读书瘾的时候。因为怕蚊虫咬，郎平常常躲进蚊帐内，在昏暗的灯光下细细阅读。

郎平作为“四连冠”队员，在中国女排生活的八年中，每年300多天、每天七八个小时在球场，可以轻松休息的日子屈指可数，即使在这样仅有的、属于自己的日子里，向往学习的郎平，也视读书为生活中不可或缺的内容。

结束运动生涯后，业余时间相对增多，尤其是在国外生活的日子里，她读了许多书，大多是英文原版书籍，有各类名人传记，有关于NBA的书籍，了解国际大牌运动员的成长，探究优秀运动队的管理……她当教练以后，还常常把在书籍中读到的感人之处，念给队员听。