



# 荆棘与 荣耀

## 新时代 女排奋斗记

有一种笑，总让我们泪流满面  
有一种泪，总让我们心生敬意  
走过荆棘，走过荣耀，走过风和雨  
永远不变的是女排精神

全面记录新时代女排故事 立体展示女排姑娘成长

马寅 著

荆棘与  
荣耀  
朱尤佳  
新时代  
女排奋斗记

马寅一著

中国青年出版社

周期中国女排主教练竞聘会现场，她拿出了深思熟虑的四年计划——

用一年时间完成选材，确定国家队 18 人大名单，组合一支以老带新的队伍，同时培养有前途的年轻队员，为下一个奥运周期做准备；到 2014 年底在亚洲取得领先优势，2015 年力争冲出世界二流集团，争取进入或靠近第一集团，2016 年奥运会力争突破。

郎平为这份竞聘报告确定的标题是：传承女排精神，走出低谷，再创辉煌！

## 2

正式出任中国女排主教练，郎平给姑娘们准备了一份“见面礼”：调查问卷。

说说你的性格特征，谈谈你的技术特点，你认为国家队在里约奥运周期的奋斗目标应该是什么？你能为球队做哪些贡献？你希望教练在哪些方面给你更多帮助……到国家队报到的第一天，姑娘们从领队胡进那里拿到这份调查问卷。当时郎平还在越南，在正式接手中国女排之前，她必须带领恒大女排完成亚俱杯比赛任务。

从思考、组织语言到落笔，很少有队员一气呵成，她们发现完成这张问卷是一次和即将出发的自己的对话，也是第一次和大名鼎鼎的郎平对话。

1995 年，第一次执教中国女排时，郎平也是从了解运动员开始的。当时中国女排和现在有几分相似，与世界强队的差距越拉越大，在亚洲的日子也越来越不好过。那时候的郎平很年轻，赖亚文、孙玥那一批球员只比她小十来岁。作为过来人，她知道，要带领球队走出低谷，首先要帮这些几乎对排球生涯心灰意冷的姑娘们重拾信心。

18 年以后，国家队名单里年龄最大的队员生于 1985 年，“90 后”

已经占据半壁江山。和这些年轻人交流之前，郎平往往会想想自己的女儿：如果是浪浪，她喜欢什么样的方式沟通，她是需要理解、鼓励，还是刺激？

结束亚俱杯回北京的当晚，郎平就收拾行李搬进天坛运动员公寓。姐姐开车送她的一路上，不止一次叮嘱她：必须加油努力，但是千万别太拼命。郎平也是这么想的，不过还有后半句她话到嘴边儿又咽回去了：真到较劲儿的时候，是身不由己的。

胡进已经把回收的问卷放在了郎平桌上，她顺手翻了翻，看到娟秀的字迹，她会再关注一下球员的名字。老女排的队员，都是从书信传情的时代过来的，她们总是感觉见字如面。

郎平坐在书桌前开始阅读问卷，她想赶在第二天和姑娘们正式见面之前全部看完。

2013年5月10日，郎平正式带队的第一天，她比通知全队的训练时间提早15分钟到达。

开车驶入训练局大院，这里虽然经过一次次整修，早已不是当年的模样，宿舍和训练馆也都换了地方，但她还是觉得那么熟悉、那么亲切。从18岁到26岁，从34岁到38岁，她把最美好的年华都留在这里了，如今，53岁的她又回来了。

因为来得早，训练馆门口的那个车位空着，她熟练地停车入位，下车开门拿背包时，她习惯性地看了看马路牙子和车轮的距离，完美！

走进训练馆，工作人员还在打扫，馆里的灯已经全亮了，墙上鲜艳的五星红旗和“艰苦奋斗 刻苦训练 顽强拼搏 为国争光”的红底黄字标语格外醒目。

训练馆的门两侧，沿着墙边摆的全是长凳，右边一侧座位很多，主教练为便于洞察全局，都是坐在正对中间场地的那个位置，相邻的座



郎平重新执教国家队后挑选的第一批球员，此时没人知道她们有多少人能坚持到里约奥运。

位，一般留给助理教练。队员们则是从核心主力到边缘国手，越靠近门边坐的，不是进队时间晚，里面没地方了，就是进出次数多，一直没能扎下根。此外，队员们通常都是进国家队的时候坐在哪里，在这一个奥运周期就不换地儿了。

郎平换好训练服和球鞋，看队员们还没到，又从包里掏出笔记本，在训练计划下面写了几句。这时，从公寓坐大巴过来的姑娘们陆陆续续走进训练馆，耳朵里都塞着耳机，各自沉浸在自己的节奏中。

徐云丽、杨珺菁、曾春蕾、王一梅、惠若琪和张娴都是伦敦奥运周期的老队员，进馆后径直往里走，看到已经进入工作状态的郎平，她们谁也没敢吭声儿。

二传手沈静思到球馆最里面的储藏室拿东西，路过时不经意一瞥看到了郎平。看沈静思有些惊讶，郎平抬起头，说：“小葵，跑步前进！”沈静思没想到，郎导竟然知道她的昵称。

看队员们都准备得差不多了，郎平站起身，有力地喊了一声：“好，

集合！”姑娘们迅速跑过来按大小个儿排成两行。队长惠若琪和新入选国家队的老将颜妮，分别是两列队的排头兵。

郎平并没有准备特别的开场白，直奔主题布置上午的训练安排。

因为组队之后马上就要出去比赛，摄影师赶来拍了集体照，这张照片，定格了参加2013年第一期集训的22人，包括14名运动员，6位教练和2名队医。

### 3

从准备活动开始，郎平一直站在场边观察，看到哪个队员拉伸动作不标准、不到位，她都会走上去轻声提醒，及时纠正动作。

这些年，不论是带国外职业俱乐部女排、美国女排还是广东恒大女排，接手球队时，她都是从纠正错误动作、改掉坏习惯入手。郎平总说：在错的路上练得越多，离目标就越远。

有球训练开始，包壮、袁灵犀两位陪打教练正准备上场，郎平把球要了过去。第一轮，她要亲自上手扣球——

“防守尽量不要倒地！”“努力保持身体平衡！”“注意先动脚！”……郎平的声音混在队员的喊声、连续不断击打排球的咚咚声，和此起彼伏的球鞋磨擦地胶的吱吱声中，传得很远。

一堂课下来，郎平的嗓子就哑了。考虑到这只是万里长征的第一步，助理教练李铁鸣想去给她买个无线麦克风。郎平想了想没同意：“不可能分组训练时场里都听我一个人的声音，别买了，过两天我适应了就好了。”

刚练了两天，助手赖亚文问郎平：“下周就出发，没剩几天训练了，周日还休息吗？”

郎平当然知道赖亚文是什么意思。从当年的队友，到师徒，再到现

在的好搭档，赖亚文在替郎平担心：所有人都因为郎平上任大大调高了对女排的期望值，但国家队刚刚组建，队员的差距不是一天两天可以弥补的，没练几天就出去比赛，对手中还有上个奥运周期中国女排在亚洲的最大对手泰国队，打不好会挨骂。

“还是让她们休息休息吧！”郎平坚持周日给队员们调整一下，她指指自己的脑袋，“讲太多她们这儿就进不去了，给她们留点时间消化，下周咱们接着来。”

周日终于可以不用早起，但郎平还是早早醒了，躺在床上想着训练中发现了那些问题该如何解决。

起床拿起手机，看到白浪从美国发来的祝福，她忽然想起这一天是母亲节，赶快穿鞋去客厅，就看到80岁的妈妈正和姐姐一起张罗早饭。这么多年了，郎平无论做什么选择，全家人都是全力支持，做好后盾。此前她一直想着退休了就有更多时间留给家人，结果还是让她们又陪着自己踏上新征程。

郎平想带妈妈出去吃个饭共度母亲节，老太太心疼女儿，提议就在家吃，郎平一想也好，中午陪妈妈聊聊天，下午还能早点赶回公寓批改全队的训练日记，她想给每个队员写一段希望。

从当运动员时起，郎平就有写日记的习惯。18岁进入中国女排的第一天，主教练袁伟民找她谈话，提出的要求之一就是每天写训练日记：一天训练下来有哪些心得，有什么收获，解决了什么问题，发现了哪些不足，是否找到改进的办法，以及明天怎么练。

当时的中国女排，还没拿到过亚洲冠军，但已经肩负起中国三大球振兴的使命。她们必须利用有限的时间，努力提升自己，力争早日战胜强大的对手，实现宏伟的目标。

1981年，也就是郎平进入中国女排三年之后，她和队友一起第一次站上了世界冠军领奖台，到1986年，这支球队实现了世界排球历史上

创纪录的“五连冠”。

在最公平的时间面前，袁伟民是如何带领女排姑娘实现飞跃的呢？

二十世纪七十年代中国女排起步时，相比当时的苏联、日本等队，水平落后一大截。对手也在每天苦练，但中国女排运用袁伟民的“时间管理”，少走了很多弯路，大大提高了效率。

郎平从袁指导那里学会了“时间管理”：抓紧训练课上的每一分钟，像海绵吸水一样集中精力学习和体会，白天付出汗水和辛苦，晚上要马上总结。那些经过实践证明是正确的做法，一定要用文字记录下来，时常回看加深印象，再通过反复磨炼把它内化于心。总结中会发现很多问题，一定要马上思考解决办法。1995年、2013年，郎平两次出山，也都是在中国女排处于低谷时。

带领球队在艰难中起步，郎平要求队员学会管理时间——“和心中远大的目标相比，我们用来准备和提高的时间永远是不够的，必须设定阶段性目标，踏实努力，及时总结，而写日记，是督促自己最好的方法之一。”

## 4

5月13日，星期一。女排正式组队的第四天，也是出征四国赛前在北京训练的最后一天。

训练开始不久，年轻的二传姚迪就在做一个防守转向动作时受伤了。看到姚迪坐在场地里捂着脸哭，郎平赶忙跑过来询问。队医诊断是崴了脚，并无大碍。郎平让队员把姚迪扶到场边，帮她用冰袋敷住伤处。

见姚迪脸上还挂着泪珠，郎平摸摸她的头，冲她调皮地眨眨眼，安慰道：“孩子，是不是练累了想休息啊？下次你想歇着就直接跟我说，我给你放假，崴脚多疼啊。”

第一次体会到郎平式的幽默和乐观，姚迪一下子就放松下来，操着天津味的普通话解释：“郎导，不是这样儿的……”

和郎平女儿同岁的姚迪，是参加第一期集训的球员中年龄最小的一个。在天津女排还没有打上主力就被郎平调进国家队，所有人都感觉这小姑娘运气太好了。姚迪也觉得自己像中了大奖一样，她努力想抓住机会。但是这一崴脚，少说也要全休几天等着消肿，姚迪感觉机会在眼前晃了晃，又要溜走了……

中间休息，郎平问：“刚才的动作为什么会崴脚，平时有没有脚踝力量的训练？”姚迪摇头说：“我训练、比赛都穿护踝。”

郎平听后若有所思，回到座位上小声对负责身体训练的李铁鸣说：“小关节的力量训练也要重视起来，都靠护具可不行。”

合练不到一周就要亮相赛场，既要整合又要备战，郎平的策略是把复杂问题简单化，从基本功到技战术配合，全部结合实战，抓住主要矛盾，解决关键问题。

防守训练开始前，郎平把队员聚在一起，说：“小惠，你说一下泰国第一轮的攻击特点。”惠若琪对答如流。

“好，那现在我们来练这一轮的防守。”

每个细节都结合实战，这招儿果然好使，队员们每天都有提高，以“肉眼可见”的速度进步。转战北仑、深圳两站精英赛，中国女排六战全胜，凯歌高奏。

把阵容稍作整合就两胜泰国，郎平带领新女排甫一亮相就赢得满堂喝彩。“铁榔头”所到之处吸引了老中青几代女排球迷的关注。深圳大运中心体育馆第一次承办排球比赛就创了纪录，18000人的场馆竟然座无虚席。

郎平的回归，让许许多多热爱中国女排的人看到了希望。但郎平恳求热情的媒体：千万不要把中国女排称为“郎家军”。

她说：“中国女排，不是哪一个人的球队。女排能有今天，是所有人一起努力的结果。”

## 5

从深圳回到北京，郎平带着队员集体“消失”了。

每天早上七点起床，早饭后进训练馆，八点半拉开架势训练，中间只有几次坐下喝口水的工夫，一直持续到下午一点。午睡起来是身体训练课，晚上安排治疗、录像学习……一天的时间满满当当。

一周七天，只有周四上午和周日不用进馆。从5月27日到6月22日，一共27天，这也是2013年中国女排仅有的一段可以安静训练的时间。

在纠结要不要接手中国女排时，郎平就研究过这一年球队的日程表，满打满算七个月时间，被各种国际、洲际、全国比赛切割得很零碎，完全没有时间系统训练。

七月有全运会，国手要提前回省队备战，少说用去三周，八月开始连续四周参加世界女排大奖赛，九月面临这一年的“大考”——亚洲锦标赛，留给郎平集中训练队员的时间，只有这27天。

集训开始一周后，江苏的自由人陈展突然接到国家队调令，这是她做梦都盼望的好消息。陈展兴高采烈又心怀忐忑地到北京报到，全神贯注跟队训练几天下来，就累得不想说话了。

有天上午训练，陈展送球总是送不上去，郎平看出她累了，但判断她还可以坚持，并没有马上叫停。等训练完上大巴车，领队赖亚文问陈展感觉如何，她实话实说：“国家队真的是好累啊！本来竞争就激烈，心理压力就大，教练的要求还特别高，训练时感觉到处都是教练的眼睛，必须全力以赴，不能轻易放弃每一个球，练完真的只想



郎平率领队员们艰难起步。每天早上七点起床，早饭后进训练馆，白天全天训练，晚上还安排治疗、录像学习，一天的时间满满当当。



因为全身许多部位都有伤病，郎平在训练中经常会找地方支撑倚靠一下，一天下来，她往往比队员还辛苦。

说：累死了。”

练技术，还要练意志品质。

最考验人的是单人防守训练，在球队里也叫“单兵”。教练和队员通常把“单兵”和惩罚联系在一起，可见这项训练有多么不受欢迎。

因为训练中放弃了一个不该放弃的球，颜妮被郎平点名来一组“单兵”。

作为国家队的老兵，颜妮对于自己在国家队的前途并没有什么信心，初来乍到，因为放弃一个球挨罚，她感觉很委屈。

“单兵”训练开始，平时站六个人的半边场地，只剩下颜妮一个人了。郎平站在球网前中间的位置，两位男教练包壮和袁灵犀一左一右斜对着颜妮，他俩的身后各有一筐排球。两个队员负责给教练“输送炮弹”，另外两个拿着毛巾，随时准备冲进场地擦去颜妮倒地留下的汗迹。其他人退到场外，为颜妮加油。

郎平一声“20个好球，开始”，两位教练你一个重扣，我一个轻吊，朝着偌大一片场地调动颜妮。防起的球有数量规定，还有质量要求，不算数，郎平说了算。

前几个球还好，随着难度加大，体能下降，身高超过1米9的颜妮，真的跑不动了。每一次竭尽全力倒地救球，地上都是一片汗迹。记不得跌倒又站起了多少次，终于防起了第18个好球。

为了一次倒地起球，颜妮重重摔在地上，半天都没有爬起来，在队友的加油声中，郎平开始倒计时，10、9、8、7……如果数到0还没有站起来，已经完成的好球就要减掉一个。

眼泪已经在颜妮的眼圈里打转了，男教练也已经拉开架势准备扣球，姐妹们大声喊着颜妮的名字，催促她赶紧站起来。像是用尽最后的力气，颜妮终于挣扎着站起来，面向下一个来球。

终于完成了20个好球，颜妮被队友搀扶着离开场地，一边喘一边哭。



队员们练指卧撑，以锻炼手指力量，增强拦网效果。体重偏重的王一梅练完后，感觉手指似乎快断了。

此刻，平时风趣幽默、对姑娘们体恤有加的郎平一脸严肃。她说过：比赛场上对手绝不会跟你妥协，有些坎儿必须自己过。

第二周、第三周，训练量逐渐加大。

相比起弥补技术上的差距，郎平在训练态度和作风上更较劲。

身高体壮的王一梅，最害怕练指卧撑。每天一到练指卧撑环节，她就恨不得躲到郎平看不见的地方。

“大梅，你还往哪儿藏？”郎平追着王一梅，那语气，让人捧腹。

大梅面露难色往队友身边凑凑，郎平指着前面自己的空地儿：“来来，你上这儿来，我看着你做！”

指卧撑，是郎平特别强化的训练项目。这些年队员们练得少，手指力量不够，拦网效果不好，还很容易受伤。

练指卧撑，体重轻的队员都感觉十指不堪重负，更别说偏重的王一梅，简直就是一场噩梦。

40秒一组，郎平掐着表，盯着动作，身体不是一条直线不行，不用

手指支撑也不行，发现不合格就延长时间。每次郎平喊停时，姑娘们一个个呲牙咧嘴。最痛苦的是王一梅，回回都坐在地上，举着双手认真检查，像是担心哪根手指断了。

白天训练结束，晚饭后郎平会个别约队员看各自的比赛录像。轮到二传手沈静思那天，她简直不忍目睹自己的传球录像，但郎平鼓励道：相信自己，不断努力，一定会越来越好。

感受到教练的耐心，沈静思的心情慢慢平静下来，开始专注于训练。

## 6

“郎导，郎导，想你！拜拜！”结束27天的集训，郎平正收拾东西准备回家，听到门外姑娘们的喊声，心中涌起一股暖流。

她走出房门和姑娘们挨个儿拥抱道别，目送她们说说笑笑挤上电梯。她想起桌上那几张涂得花花绿绿的小纸条，都是临别这两天队员悄悄塞给她的——

“郎导，我会想你的！”

“郎导，您保重身体！”

“谢谢郎导！您辛苦了！”

……

她一一读过，微笑着把一张张小纸条夹在笔记本里。

这些年，她带过很多运动员，在一起为冠军打拼时，并没有太多时间交流感情，而到梦想成真时，分别也就在眼前了。不少队员把最想对她说的话，都留在了告别时给她的信里。

除了带队取得出色战绩，队员留下的那些充满感情的文字，也是她执教生涯的财富。

作为主教练，总要面对新老交替、优胜劣汰、人员更迭、吐故纳新，就像结束这一期集训，有的队员离开国家队可能就没有机会再回来了，但她希望这一段短暂的国手生涯能带给她们启发和一些积极的改变。

前一天，最后一堂训练课结束前，郎平把队员召集到一起，给她们提了几点希望。郎平说：“明天开始要准备全运会了，希望你们能把练的东西运用到比赛中，还要把兢兢业业的精神带回去。回到省队你不是老大，你没资格讲条件，在球场上，特别是在困难的时候，国家队队员就应该是核心，要去主动承担，希望你们都能把最好的精神面貌和技术带回去，祝你们努力取得好成绩。”

有趣的是，当她问到队员代表各自省队参加全运会的目标是什么，姑娘们异口同声地回答：“保三争一！”

郎平一听笑了：“可惜冠军只有一个，我只能祝你们都好运了。”

送走参加一期集训的队员，郎平开始考虑全运会后第二期的人员组成，一些徘徊在国家队大门口的姑娘正在焦急地等待机会。

因为伦敦奥运会的惨痛经历，上海女排的副攻马蕴雯已经有些失去动力，在不同的场合，她都禁不住流露失望的情绪。但是听说郎平重新出山执教中国女排，马蕴雯像被打了鸡血，突然改变主意想好好再干四年。

在国家队一期集训名单上没有找到自己的名字，一向大大咧咧的马蕴雯不吭声了。她一直以为自己很潇洒，到这个时候才知道只是没有碰到真正在乎的事。因为跟自己较劲，她训练中状况频出，小伤不断。马蕴雯一咬牙一跺脚，给郎平发了微信，单刀直入表达了想进国家队的愿望和决心，她原本是不想给自己留遗憾，没想到收到了郎平积极的回应。

很多运动员都是这样，帮助她改变，只需要为她推开一扇窗。

## 7

打完全运会回来，沈静思发现她的室友换人了。小她五岁的河南女孩朱婷来了。第一眼看上去，她感觉“这小孩从胸以下就分岔儿了”。

郎平还特意找沈静思叮嘱了一番：“一定多关心照顾她，周末你出去玩带着她，不能把她一个人留在屋里。”其时，郎平对朱婷的了解并不多。

三年前在联赛中，一个弹跳力出众、动作协调的河南小姑娘引起了郎平的关注。后来河南队的王婷到恒大女排效力，郎平问起那个“特别能跳的小孩儿”，才从王婷口中得知小孩儿名叫朱婷，家在河南周口，父母都是农民，家里有五个女儿，朱婷排行老三。

再度出山执教中国女排，在圈定这一年大名单时，郎平又想起了那个好久没有消息的孩子，她想把小姑娘调来看看。这张国家队大名单一公布，很多人好奇地问：朱婷是谁？

其实这个问题，连朱婷自己都不知道该怎么回答。

如果不是和排球结缘，此时的朱婷可能正和两个姐姐在南方某个城市打工。

2007年，因为考重点高中希望不大，班主任建议身高接近1米8的朱婷去练体育。结果到周口市体校篮球队试训，教练嫌她太瘦不收，她去皮划艇队面试，又因为腿太长在船上施展不开被劝退。还好，最终排球队的教练收留了她。

因为身上没有肉，刚开始接触排球的朱婷最害怕练习倒地滚翻救球，一次次摔在木地板上，她的身上背上天天青一块紫一块的，每次打电话给爸妈说起来就哭。母亲心软，想让闺女回家，但父亲总鼓励她再坚持一下。