



段言堂



伟大的团队

□本报记者 段西元

中国女排夺得世界杯冠军，再一次登上世界之巅。与中国女排以前的两次辉煌相比，现如今女排所处的环境更为险峻，强敌环绕在身旁，能够连夺世锦赛亚军和世界杯冠军，已经表明郎平的球队迎来了自己的“黄金年代”。

与当年郎平打球时相似，这支中国女排与老女排一样，很多球星都拥有强大的个人能力，而这种个人能力又被超一流的教练很好地捏合在一起，成为一支伟

大的团队。这支中国队拥有不少天才球员，比如朱婷，很多排球界人士，都称赞朱婷是几十年一遇的天才。非常幸运的是，朱婷这样的天才属于中国队。以前中国队和欧美强队打比赛，往往要依靠快变战术，用“小快灵”去对付强壮的对手。现如今中国队的硬件条件已经有了极大的提升，我们可以看到，即便与俄罗斯、塞尔维亚这种“高女如云”的球队比赛，中国队在网上也毫不吃亏。过去我们很难想象拥有

张常宁这样的高大球员。而我们二传手也能凭借身高优势，把不到位的一传调整过来。

如果说中国女排的球星们好比一颗颗珍珠，那么郎平教练就是把这些珍珠串成项链的人。郎平的临场指挥能力是世界级的，而她的这种淡定，传递给球员的是信心。打俄罗斯和日本时，中国队都遇到过极大的困难，正是郎平的及时调整，把中国队从悬崖边上拉了回来。从人才的选拔，到临场指挥，郎平都做的非常优秀。郎平的气场也是其他人所不具备的，谁都知道“郎平”这两个字对中国排球甚至中国体育意味着什么，“郎平”更像是一种“象征”，这个名字在，大家都踏实。

我们可以为中国女排畅想未来，虽然强队如林，但这支球队已然成型，这次没有队长惠若琪的情况下能够夺冠，说明中国队正朝着“整体排球”的方向大踏步前进，明年的里约肯定还有一番激战，巴西、俄罗斯、意大利等强队不会“善罢甘休”，但我们应该对中国女排有信心，因为她们现在有了一颗“冠军的心”。

郎平的“七种武器”

本报讯 只用了29个月，郎平把深陷危机的中国女排重新带回世界之巅。在2015年世界杯赛的征途中，郎平用来打天下的是“七种武器”。

第一件武器是“王牌攻手”朱婷。本届世界杯既见证了郎平的王者归来，也目睹了朱婷的君临天下。52.07%的扣球成功率技压群芳，MVP的殊荣实至名归，朱婷已跻身世界最强主攻手行列，在世界杯拦网排行榜上也高居第三。在中韩之战的危急时刻，朱婷单骑救主。最后的中俄、中日决战，朱婷分别拿下29分和27分。在这支年轻的中国女排中，她是最值得信赖、效率最高的“王牌”。

第二件武器是“全能战士+发球机器”张常宁。未满20岁的张常宁虽然尚显稚嫩，一传也还不太稳定，但她也是中国队再度捧得世界杯的关键人物。在惠若琪因病缺阵的情况下，她初挑大梁，填补了惠若琪留下的空缺，还能较好地在一传和接应两个位置上切换，实属难能可贵。发球榜第一、扣球进前十、得分第11，张常宁也是本届世界杯成长最快的年轻队员。

第三件武器是“夺命双姝”丁霞和刘晏含。在杨方旭受伤、张常宁重回主攻位置之后，郎平找到了由替补二传丁霞和替补接应刘晏含组成的“三点换两点”的解决方案。在中塞、中俄这两场关键战中，她们都上演了联袂登场、扭转战局的好戏。末战日本，丁霞又在第三、四局挑起组织进攻的重任，功不可没。

第四件武器是“网上长城”颜妮、杨珺菁和袁心玥。副攻是中国队目前最具深度的位置，1

米99的袁心玥、1米92的颜妮和1米90的杨珺菁组成了新的“网上长城”。尽管老将杨珺菁的进攻效率不如巅峰期，但她的经验仍被郎平看重。在第二阶段冈山站的比赛中，这3位副攻都保持了较好的竞技状态。中日、中俄之战，她们轮番发力，让郎平的用兵有了更多的选择和变化。

第五件武器是“新不死鸟”林莉。去年世锦赛中国队自由人的问题比较突出，郎平在年初集训征调6名自由人之后从中选择了林莉和王梦洁。综观整个世界杯赛，以主力身份出战的林莉发挥比较稳定，一传没有出现太大波动，防守也可圈可点。假以时日，她有望继承“黄金一代”自由人张娜的衣钵，成为新的“不死鸟”。

第六件武器是“中国队长”曾春蕾。虽然没有“美国队长”那么广为人知，虽然整个世界杯赛期间状态也略有起伏。但是，曾春蕾还是配得上从惠若琪手中接过的队长袖标，发挥了一名老队员的作用。

第七件也是最重要的武器是郎平自己。无论是排兵布阵还是临场调度，郎平都展现出了世界名帅的风采，中塞、中俄两战更是体现郎平指挥艺术的经典之战。无论场上形势如何变幻，郎平始终心静如水，达到了“手中无剑、心中有剑”的境界。

其实，正如国际排联终身名誉主席魏纪中所言，郎平用人有道，世界杯的胜利属于中国女排的每一队员，她们每个人都是郎平手中的重要棋子和武器。以“七”论之，不过是东施效颦，博看官一笑而已。

(新华)

业余高手

三年跑了一万八千多公里

刘国强：苦练只为实现马拉松梦想

□刘国强



我喜爱跑步，尤其是长跑，它让我有一种像雄鹰在天空飞翔的感觉。

有梦想才会有激情，有激情才会有动力，让我完成三年一万八千多公里训练的行程。为了一个挑战马拉松的梦想，我没有退路，只有坚持、坚持、再坚持。困惑的日子，有时想一想许多的路都跑过来了，咬一咬牙关，离梦想就近一步，于是又投入跑的磨炼中。我很感激陪我跑过长路的朋友，是他们给予我诸多的支持与鼓励、温暖和凉爽。我不断在跑步中学习着，总结着，完善着体能、呼吸、步频技术……我知道，每次的比赛或挑战都有可能是自己的最后一次。

无论是职业还是业余选手，要想成绩达到一定水准，都要有超过常人的毅力，都有带病或带伤训练的时候。练长跑不是一天半天的功夫，也不能三天打鱼两天晒网，要在日积月

累中历经挫折，不断认识自己的不足，一点点抛弃虚荣、侥幸、懒惰等陋习，这样才会有所进步。赛前的许多调整和准备工作，也丝毫不能马虎，一个微小环节的疏忽都会导致挑战的失败。踏上10月13日的火车，第二天凌晨4点到达北京，心情的负重才减轻不少，这就是我的北京，中华民族国旗升起的地方，2008年奥林匹克精神汇聚地。

10月16日8时15分，随着激动人心的发令枪响，运动员潮水般从起点向前涌出，我兴奋，血液在膨胀，我无法控制速度，但又很适应，半程的路途随着流动的街景很快抛在身后。我是内向的人，但我喜欢赛场上用实力表现张扬和霸气，喜欢跑步的寂寞与欢乐，交流与欣赏。和我相随的一名法国选手，在一个多小时的跑程，便达到了双方合作的默契，谁领跑，何时并肩跑，每个饮水处相互为对方取水，跑

什么路线省力，即便一个眼神和微小手势都让人心领神会。27公里处，我大腿肌肉忽然拉伤，我示意身边选手先跑，他们一个友好的再见给我极大安慰和鼓舞，我必须坚持面对前方的路，接受挑战。有许多人从我旁边超过。每公里的路都举步维艰，饮水处有时变得遥不可及，当路边热情的观众对我大喊：“中国，加油！中国，加油！”我清醒感到我不是自己在跑，还有一种中国精神指引我前进。

2000米，800米，195米……近了，近了，奥体中心欢舞的旗帜，呐喊的人群，还有耀眼的终点，我机械地加快速度，15公里多最艰难的跋涉，让我感悟万千。当时间显示屏出现2小时55分37秒的数字在我心中定格，我却变得异常平静和豁然，虽然成绩稍有遗憾，但我完美地实现了一个梦想。

许多事情都会很快过去，这场42.195公里的马拉松赛也匆匆而过，但为了这一过程铺垫的路却那样令人回味，这才是挑战极限的全部所在，我也从而为自己骄傲和自豪。我热爱跑步，热爱一个终点的结束，另一个起点又在眼前闪现的魅力。它让我知道了人生许多道理，任何事情的成功，你都要在实践过程中心存热爱、执着、坚忍、自信，这不仅需要一种精神，更需要一种顽强拼搏和奋斗的勇气。