

本报记者专访中国女排功勋主帅

## 陈忠和：有压力才会有收获

额头已把光阴记，万语千言不忍谈，当本记者在漳州再次见到开创了中国女排第二个黄金时代的主帅陈忠和时，脑海中不禁浮现出这句诗词。陈忠和去年已正式退休，头上的几丝银发遮盖不了他标志性的微笑带来的亲和力。从1979年和中国女排结缘，历经风雨沧桑40载，现如今，这位老师依然壮心不已。



本报记者 孔宁 摄



新华社资料图

## ●他仍是人群的焦点

岁月似乎没有在陈忠和的脸上留下什么痕迹，他看上去依然神采飞扬、干练潇洒，只是在走近时才能发现他头顶的些许华发。陈忠和也依然是人群中的焦点，在漳州女排训练基地纪念馆，恰巧碰上一家机关单位的参观团，有人喊：“快看，陈忠和！”于是，他迅速被围起来，签名合影。

有人说，别看陈忠和早已不是中国女排的主教练，但是在福建省，无论他走到哪里都是英雄。其实，不只是福建省，即便是全国，凡是喜爱中国女排的人，应该是无人不知陈忠和。

陈忠和于1957年10月出生在福建省龙海市，1976年成为福建男排球员。其实，作为运动员，他也曾有辉煌的成绩——20世纪70年代的福建男排，曾多次夺取全国冠军，那时的福建队是中国男排的“半壁江山”，其中就包括陈忠和。

1979年，陈忠和被国家队主帅袁伟民调至国家女排担任陪打教练，这是他在中国女排教练岗位生涯的开始，也是在那一年，他与郎平结识。忆及当初，陈忠和说：“我和郎平那一代老女排球员认识了40年，那一代老女排真是艰辛，我也跟袁伟民指导学到了很多有益的东西，并跟随她们一起走向成功。”

陈忠和曾出任多届中国女排的助理教练，也辅佐过现任国家队主帅郎平，两人的战斗友谊深厚。他说：“郎平的确是中国女排历史上的传奇人物，无论是作为运动员，还是作为教练员，她都达到了事业的巅峰，能够和郎平在这40年中多次合作，我也感到十分荣幸。”

迄今为止，中国女排有三大黄金时代：一个是袁伟民率队首夺世界冠军，自此开创了“五连冠”时代；另一个就是陈忠和于2001年至2004年率队连夺世界杯冠军和雅典奥运会冠军；第三个则是郎平率队连夺2015年世界杯冠军和2016年里约奥运会冠军。无疑，在中国女排历史上，陈忠和是不可或缺的人物。

## ●峥嵘岁月似在昨天

和陈忠和聊天，话题自然离不开他率领中国女排四处征战的那段峥嵘岁月。“那是一段非常难忘的岁月，有时候仿佛就像在过电影一样，许多画面和镜头时常在我脑海中回荡，一切就像发生在昨天。”陈忠和说。

2003年女排世界杯，陈忠和率领拥有冯坤、赵蕊蕊、杨昊、刘亚男、周苏红、王丽娜、张娜、宋妮娜等人的中国女排在日本豪取11连胜，让中国女排时隔17年重夺世界冠军。为了这个冠军，陈忠和麾下的中国女排付出了极大的艰辛。

“我在2001年出任中国女排主教练，那时球队刚起步，队员很不成熟，身体条件也不是很好。全队训练非常艰苦，真是超负荷、超代价。”陈忠和说了一个数据，当初自己带队一周有56个小时的训练时间，一周有7天，那么平均下来是每天训练达8个小时，那是过去老女排的训练时间。

当年没有人看好这支中国女排。陈忠和说：“当时那批球员身体条件不是特别突出，我们只能咬牙艰苦训练，这样才能让她们每个人的技术更加全面。每年我都会重点培养不同的人，争取让她们到2004年雅典奥运会时完全成熟，这是我

当初的设想。”

经过艰苦的集训，中国女排在2001年迎来了多场国际比赛，但没想到却两次输给了日本队。陈忠和说：“当时经过那么艰苦的磨练，全队心气儿很高，输给日本队让我受到了一定的打击。不过，我们始终充满了信念，没过多久就逐渐扳了回来。”

2003年女排世界杯，这支队伍依然不被看好，但在陈忠和内心深处，他已经做好了夺冠准备。“我很有信心，赛前我就告诉队员，我们这一次就是为了冠军而去。但是姑娘们还是第一次打世界顶级大赛，第一场打巴西队的第一局，全队有些蒙了，大比分输掉了。幸亏及时调整，那场比赛后来我们赢了。最终我们不负众望夺冠。”

2004年又是充满考验的一年。年初赵蕊蕊受伤对全队的打击很大，陈忠和说：“奥运会即将打响，我们面临很大的压力。然而全体队员非常争气，雅典奥运会我们一直冲着打，过程中也输了几场球。全队一路搏杀，最后我们在决赛中0比2落后情况下，3比2逆转俄罗斯队，时隔20年让中国女排重夺奥运会冠军。”

## ●师徒情深终生难忘

对于陈忠和来说，执教国家队生涯最难忘的，还是与女排姑娘们之间的深厚感情。

2002年世锦赛，“让球风波”把陈忠和推上了风口浪尖。那一年的亚运会成为他的一道关卡，只能夺冠，否则“下课”。陈忠和说：“那段时光比较难忘，是我执教国家队时期最危险的一段岁月。然而压力之下，队员们真正地团结成了一个人，她们非常支持我的工作，目标就是一定要把亚运会冠军拿下来，才能留下我。记得当时赵蕊蕊给我画了一幅画，每名球员都在上面写了一句话或者一首小诗，她们说：‘陈指导，你是世界上最幸福的人，你有这么多人爱你、支持你，希望我们亚运会能打好。’”

2008年北京奥运会，中国女排获得铜牌。随后，从国家队卸任的陈忠和出任福建省体育局副局长，主要负责竞技体育方面的工作。在他任职期间，福建体育代表团在全运会和青运会上都取得了历史性佳绩。让陈忠和更欣慰的是，曾经在他麾下的那些队员们时常会来看望他，就像看望老父亲一样。最让他感动的是2017年中秋节，队员们给他过60岁生日，“她们提前和我爱人一起悄悄策划了这次生日聚会，之前没有人透露一点信息给我。我爱人说，有位老朋友要请我吃饭，一定要去，当我走进饭店餐厅时，灯突然亮了，当时我就傻了，桌子上是生日蛋糕，她们的歌声就响了起来……”看着当年和他一起拼搏的“战友”，陈忠和潸然泪下，他说，当时正值中秋佳节，队员们没有和家人团聚，却一起聚集到福州来给他过生日，而且那天正赶上刮台风，福州市风雨交加。“记得张越红正好在机场赶上了台风，没能及时到现场，她还特意给我打电话祝我生日快乐，让我非常感动。”他说。

儿子已经读大学，女儿早已成家立业生子。退休之后，陈忠和平常打打网球，打打高尔夫球，还是个有名的“茶腻子”。回顾执教中国女排的8年岁月，陈忠和说，“酸甜苦辣都有”，“人无压力轻飘飘，当时的感觉非常好，每天都很有干劲，每天都有奋斗目标，现在虽然我过得很愉快，但毕竟内心还是有些空落落的。我喜欢那段岁月，当然现在自己的身体已经承受不了教练岗位的压力了。”

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢。”陈忠和喜欢说这句经典的闽南话，他的眼神依然坚定，这是与袁伟民和郎平一脉相承的老女排的精神写照。“这种东西，语言难以表达，我认为中国女排能够成功，就是做好了每一天。人就是这样，你让他去拼搏一时可以，但是长久拼搏下去，谁也受不了，几乎没有谁能够做得到。所以说，没有从平时一点一滴做起，到生死关头再去拼搏，那是一句空话。因此，一定要积累，一定要沉淀，才会有收获。”

对于老同事郎平和她麾下的中国女排，陈忠和认为，这批中国女排球员身体条件非常好，但是竞争也很激烈，“希望她们能够第一时间挺进东京奥运会，并且在奥运会上再创辉煌。”

本报记者 孔宁