

走近上海残疾人自行车队，感受他们的别样人生——痛并快乐地骑行

运动汇 体育人生

哲人说，当老天爷关上所有门时，他会给你留下一扇窗。

也许很多人并不知道，在上海还有这样一支队伍：残疾人自行车队。如果不是亲见，很难相信，车上的他们，能骑得这样稳、这样快。

相比健全的人，队员们都有不同程度的身体缺陷。但老天爷也给他们留下了一扇窗，这扇“窗”，就是自行车。

走近他们，感受这份执着——痛，却快乐地骑行。



通过艰苦训练，叶娅萍获得了北京残奥会银牌

训练不输正常人

目前上海残疾人自行车队正在浙江千岛湖集训。但再美的风景，也与他们无关。日子再简单不过：训练，吃饭，睡觉，再训练。无论教练还是队员，周而复始，循环往复。

残疾人自行车队主教练阮军平，三十出头的上海男人，戴着眼镜，头发微秃。年轻时，他曾是上海自行车队的运动员，2007年上任至今，让他用最简单的话概括队伍的特点，他吐出两个字：苦，累。

在阮军平的训练安排里，队员们每天要骑100公里，并保持40公里每小时的时速。一个星期600公里，练6天休1天。如果你对这个数字没有多大概念，不妨听听阮军平的解释：“相当于400米的跑道，每天骑250圈。或者从上海市中心骑到奉贤的庄行镇。”

即便对健全人而言，这也绝不是一个小数字。阮军平的手下有8名队员，最小的17岁，最大的已经36岁。有的缺了一条腿，有的少了一只手，有的是脑瘫。“他们的训练

量与正常的运动队差不多，但肯定要比健全人累上好几倍。”阮军平告诉记者，有的队员戴的是假肢，每天练、每天磨、每天破，“训练完以后，中空的假肢里倒出来的全是血水，每次看到，于心不忍。”

从自卑变得开朗

10个馒头、8个荷包蛋、2片面包——这是残疾人自行车队队员的早餐。

中饭或者晚饭时间，全队围着圆桌用餐。大多十菜一汤，外加两大盆米饭，往往被一扫而空。“我们在地集训，领导特批，每人每天的伙食标准80元。”

阮军平说，“看着他们吃得很开心的样子，我就觉得很开心。”

想吃、能吃，对这些人来说并不是件容易的事。在参加自行车队前，因为身体残疾形成自卑，他们总喜欢呆在家里，不愿出去，“连吃饭都是叫外卖。”

到了自行车队后，队员们在性格上的改变是显而易见的。以往的自闭、自卑很快被甩在身后，开始变得自信，愿意与身边的人交流。“基本上每个队员的父母都会说，练了三个月，孩子开朗多了。”

28岁的周菊芳以前就是一名自行车运动员，因为一次训练时发生的意外，左手粉碎性骨折。当教练找到她，想请她重新出山时，父母却死活不同意。上门谈了很多次，周菊芳自己终于被打动。2004年雅典残奥会，周菊芳在自行车女子1公里场地计时赛中夺冠，并打破世界纪录。包括健全人在内，这是中国运动员在奥运会上夺得的第1枚自行车比赛金牌。

练体育改变生活

一些队员在遭遇不幸之后往往觉得，自己成为了家庭的累赘。而在残疾人自行车队，每个月都有津贴，每次比赛都有奖金，“这对改变一个家庭的状况是非常明显的。”

阮军平说，“残疾人如果愿意来搞体育，也不失为一条好的出路。”

原本在云南省田径队练田径的叶娅萍，因为12年前的一场车祸，失去了左小腿。8年前，叶娅萍加入自行车队。

叶娅萍的爱人，是上海轮椅击剑队的队员，夫妻俩双双被评为上海市优秀残疾人运动员。2008年北京残奥会，叶娅萍还带回了一块500米计时赛银牌。如今的生活，让她感到很知足。叶娅萍说：“虽然身体残疾了，但我在精神上比很多人都强大。曾经累过、痛苦过，也开心过，训练让我觉得生活有奔头。”

“没有自行车，我想我的人生会平淡。”这是叶娅萍和她的队友们的心声。

本报记者 关尹



希腊球王扬纳基斯

贫民窟走出希腊球王——中国男篮主帅扬纳基斯的故事

他曾是单场砍下73分的巨星，他曾是击败美国“梦七队”的名帅，如今，他的身份是中国男篮主教练。他，就是希腊人扬纳基斯。

上周扬纳基斯已经来到中国，这位从贫民窟走出的希腊球王，这位来自神话国度的世界名帅，即将在神奇的东方开始一段神秘的探险之旅。

13岁开始的职业生涯

1959年1月1日，扬纳基斯出生于希腊雅典的尼基亚地区，这个地区是一个标准的贫民窟，生活着雅典最底层的人群。父亲是一个摩托车修理工，母亲是一名纺织工，这个原本就不富裕的家庭有5个孩子，扬纳基斯排行最小。

很小的时候，扬纳基斯就显露出运动天赋，但他一开始接触的却是足球——尼基亚贫民窟草草建起的房屋之间，每一块开阔的空地都是天然足球场。偶尔有一天，扬纳基斯来到一块露天篮球场，他第一次接触到了篮球，没想到却疯狂地爱上了它。

此后扬纳基斯专注于篮球而一发不可收，除了自己打球，他还经常去看当地一家俱乐部的篮球比赛。12岁那年，扬纳基斯被这家俱乐部的青年队召入队中，接受正规篮球训练仅仅一年后，他就被调入一线队——13岁就开始长达24年的职业生涯，扬纳基斯在篮球上的天赋可见一斑。

在扬纳基斯14岁时，他遇到一个对他一生影响很大的人，那就是美国人杜克希尔。杜克希尔是波士顿一所大学的篮球教练，当年他去希腊休长假，并在度假之余为希腊篮球做一些指导，后来他成了希腊国家队主帅。在一次散步中，杜克希尔走进了尼基亚贫民窟，并在一个露天篮球场碰到了扬纳基斯，他立即被其年龄不相符的精湛球技深深吸引。

运球娴熟华丽，喜欢胯下运

球，投篮如同教科书般，传球令人眼花缭乱……扬纳基斯的篮球技巧以及打球方式，令人难以相信在欧洲居然有这个年龄段的孩子能做得如此出色——当时在美国，也只有黑人球员能够像扬纳基斯那样打球，杜克希尔立即断定，这肯定是一个“明日之星”。

被NBA选中却未留下

事实证明，杜克希尔果真没走眼，扬纳基斯17岁时就入选希腊国家队，在1979年的地中海运动会男篮决赛中，他面对强大的前南斯拉夫队砍下34分，这也令杜克希尔萌生了将其带去NBA的想法。

1980年，杜克希尔回到美国，他帮助扬纳基斯得到了在凯尔特人队试训的机会。那时候，扬纳基斯已经长到1.92米，在希腊联赛中呼风唤雨。最经典的一战发生在1981年伊奥尼克斯队与阿里斯队的比赛中，在那场打得昏天黑地的加时大战中，阿里斯队王牌、也是希腊篮球史上最出色球员之一的尼克斯·加里斯得到了62分，然而他并不是全场得分最多的，他对面的扬纳基斯砍下了恐怖的73分！

在1982年的NBA选秀大会上，扬纳基斯在第9轮总第207顺位被凯尔特人队选中，并且参加了该队的训练营，只可惜最终他还是被裁掉了。这也不奇怪，那时候，一个没有任何美国背景的外国人，想要在强手如林的NBA立足可谓难上加难——在扬纳基斯试训凯尔特人队之前，还没有任何一位无美国背景的欧洲球员进入NBA。

后来的故事大家都知道了，回到欧洲篮坛的扬纳基斯成了名副其实的希腊球王，后来成为欧洲篮球史上唯一一个以球员和教练身份都夺得欧冠冠军的人。以球员身份经历希腊篮球史上第一个“黄金一代”，以教练身份培养出第二个“黄金一代”，扬纳基斯因此得到一个外号“金色教皇”。

如今，扬纳基斯来了。在中国，他还能够再次创造“希腊神话”吗？

本报记者 李元春