

本期导读

B27 全运金牌教练成耀东成“香饽饽”——我希望留在上海执教

本期导读

B28 徒弟让师傅遭遇“泰囧”——泰国体育的崛起之道

运动汇

本报体育部主编 | 总第 22 期 | 2013 年 9 月 30 日 星期一 首编: 蒋家风 视觉: 窦云阳

夏末初秋,正是上海最舒爽的季节。刘翔此刻的心境:简单,透明,充满期待——

回家的感觉真好

本报记者 厉苒苒

清晨 6 时许,宿舍的闹钟开启了新的一天时光。夏末初秋,正是上海最舒爽的时节。天高云淡,辽阔碧空,恰似刘翔此刻的心境——简单、透明,充满期待。

结束在美康复治疗,今天是刘翔回家已整整一个月的时间。每天往返于莘庄训练基地与东方绿舟训练基地,刘翔在美国康复团队的帮助下正进行积极的康复训练。解读刘翔的一天生活,在日复一日的平淡之中,蕴含的是他对未来的期待。

训练 最怕翻轮胎

7:00 在莘庄基地吃早餐,7:30

准时出发。8:15 抵达东方绿舟训练基地。和美国康复师蒂姆的团队用英语沟通之后,刘翔就开始了上午 3 小时的康复训练。中午在东方绿舟吃饭和午睡之后,下午是同样的 3 小时康复训练。直到傍晚 5 时许,他才能从东方绿舟回到莘庄基地。

在所有训练动作中,刘翔最头疼的是“翻轮胎”:将重达 150 公斤,类似轮胎形状的负重物抱起翻面,简单的动作重复数十遍,往往做了一半,他就已经全身酸痛,站不起来了。动作虽简单,功效却不小:练的是全身,针对的却是跟腱的修复强壮。

跟腱,是足跟与小腿间一条长约 15 厘米的肌腱,它是人体最粗壮的肌腱,人的行走、跑、跳就依仗着这条强有力的肌腱。据知情人透露,相比同样跟腱受伤的科比,刘翔的伤要严重得多。“在伦敦送去医院时,跟腱撕裂将跟骨都扯了出来,当初手术后如果没有经过一年的全面康复治疗,可能走路都会跛。”更别说重返赛场了。

康复师蒂姆对于刘翔的未来充满信心,“我从 8 月开始给他加量,如果能撑过去,我相信刘翔的未来会开启一片新天地。”在蒂姆看来,刘翔现在缺乏的就是托一把的力量,在他眼里,刘翔完全能和约翰逊一样跑到 39 岁,“凭他的身体条件这完全没有问题”。

一天天看似枯燥的康复治疗,其实却是信心重新累积回归的过程。感受着身体上的点滴变化,伴随训练,刘翔跳得一天比一天更高、跑得一天比一天更快,而对未来的期待,也在逐步增加。

治疗 久病成良医

吃完晚饭,2 小时的治疗、冰敷和按摩是每天的功课。将类似听诊器模样的治疗发射器按在右脚脚踝伤处进行按摩,这台打字机大小的机器名叫“冲击波治疗仪”,是刘翔康复治疗的关键。

“冲击波治疗”这个名词其实并不陌生。早在 4 年前,刘翔第一次赴美治疗,就曾接受过“冲击波疗法”——用超声波刺激患处,产生新的健康组织。当时,做完治疗的刘翔感觉整个人都不一样了,“好像信心都回来了”。治疗好才能放开练,这是刘翔团队的共识。而现在,借助这个仪器,刘翔也能够更系统地進行康复训练。

都说久病成良医,近一年跟随美国康复师在美进行康复训练,如今的刘翔,几乎已能算得专业级的康复治疗师。

翔妈患有腰椎间盘突出,犯病时坐立难安,刘翔巧手按摩十分钟,立即解决了妈妈的痛楚。小侄子在学扭伤了膝关节,医生诊断需要进行手术。刘翔教他几组康复动作,每天练习,配合上药膏按摩,治疗十天,病痛竟然痊愈。

温情 回家的感觉

晚上 9:00,结束了所有的按摩治疗,刘翔按惯例给家里打去电话。尽管明天是国庆假期,但康复训练



回家了!

本报记者 周国强 摄

中的刘翔并不能休息。

上周中秋小长假,恰逢美国康复师团队暂时离沪回国,刘翔回家住了一星期。即使放假回家,刘翔每天都按照时间表来完成自己的康复和治疗:将仪器与简单的训练器材带回家,用来冰敷的碎冰是家门口饭店友情提供的。一周之后重见康复师,对方一再赞叹刘翔的康复能力,“身体素质比一个月前刚回来时,更好了!”

赴美一年,这次中秋小长假也是刘翔陪伴在父母身边最长的一段时光。有个小细节很有趣:以往在家吃饭,刘翔有时还会抱怨菜肴的咸淡口味。而这次回国后,每次吃到妈妈烧的菜,他都赞不绝口,吃得格外香。原来在美国时,刘翔的饮食基本都是自己下厨,遇到搞不定的菜就打越洋电话,找妈妈求救。徒弟手艺肯定不如师傅,也难怪如今的刘翔

更爱吃妈妈烧的菜了。

身边的人曾问刘翔,复出计划何时?而他,现在却不想给出明确答案。“我热爱田径,水到渠成,我相信自己会回到跑道上。”度过最初的焦虑期,每天按部就班的康复训练让刘翔心情平静。享受回家的快乐,对刘翔而言,两次伤退已成为过去。重新出发,他的未来,一定会更美好。

运动汇 记者手记 寻找自己想要的结果

回家的刘翔,很低调。除了为上海电视台 55 周年庆典录制节目,回沪一个月,他几乎不参加任何活动。谢绝大部分的采访请求,每天重复着莘庄基地和东方绿舟之间的两点一线的生活。对他而言,生活变得简单而快乐。

在经历种种跌宕起伏之后,已过而立之年的刘翔依然不愿放弃。怀疑、诋毁、赞美、叹息……好或者坏,现在似乎都已难影响他。为了挚爱的田径,刘翔始终专心致志。走自己的路,寻找自己想要的那种结果,如今的刘翔已学会发现过程中的曼妙乐趣——在经过了那么多人生风雨之后,他终于能够明白,有时候,过程,远比结果还要有意思,他学不去错过沿路的每一道风景……

回家后的刘翔,享受着天伦之乐的同时,更以一种成熟、睿智的眼

光考虑着自己的未来走向。与父亲的几次促膝谈心,刘翔都透露想去学校读书的念头。

两次伤退,重新出发。如今的刘翔更懂得如何从书籍中汲取力量。在家休息的日子,每天上午是雷打不动的读书时间。书桌上,翻阅最多的中文书是一本本的人物传记,而厚厚一叠原版书,则是刘翔从美国带回来的纪念品。和姚明、邓亚萍退役后选择读书,适应新生活不同。刘翔更希望在职业生涯还未结束的当下,给自己充电。他说:“这能帮助我更清晰考虑自己未来的计划,也更充实自己。”

或许,在不久的将来,沪上某知名高校的教室里,你的身边会多一位新同学。他有阳光般的笑容,他的脸似乎很眼熟,他名叫刘翔。

厉苒苒



刘翔这张照片太帅了,《翔迷》可要多加新民体育微信哦

吉粉花 摄

Advertisement for S/M 运动, featuring a QR code and the slogan "运动 由你掌握".

Advertisement for Haili (回力鞋业) shoes, featuring the brand logo and name.