



从索马里移民到奥运四冠王

——莫·法拉赫的励志故事

说到索马里,你会想到什么? 战乱? 海盗? 或者是骨瘦如柴的孤儿。然而,莫·法拉赫在世界田坛的出现让人对索马里这个地名有了新的认识——他是两届奥运会 5000 米和 10000 米双料冠军,曾连续三届世锦赛获得万米冠军。从索马里到英国,长跑之王法拉赫证明,贫瘠的土地也能成长出参天大树。

文体人物

8 岁移民伦敦

法拉赫出生在索马里,8 岁时从摩加迪沙移民伦敦。初到英国,法拉赫几乎完全不会说英语。学习吃力,校园斗殴让他深感孤立,体育成为他排解痛苦的唯一方式。

小时候的法拉赫喜欢的是足球,他的梦想是在阿森纳队踢右边锋——事实上,直至今日,他仍是阿森纳球迷,甚至考虑退役后去阿森纳当个助教。他在球场上出色的奔跑能力,被体育老师艾伦瓦特金森一眼相中,后者将他收为门徒,从此田坛诞生了一颗长跑新星。在不少穆斯林青年和移民子弟深受极端主义蛊惑的英国,事业成功且热心慈善的法拉赫,无疑树立了另一种更值得他们效仿的正面榜样。

练成不败之王

和其他长跑运动员相比,法拉赫“入行”

很晚。从 12 岁开始喜欢跑步,22 岁才专注于跑步。法拉赫的长跑生涯中,并非没有败绩。最让他伤心的是北京奥运会 5000 米比赛。2005 年前后,法拉赫一直专注地训练,他原本对 2008 年奥运会很有信心。但意外的是,他不仅没有拿牌,甚至连决赛都没跑进去。“那可能是我最差的一次,甚至想过放弃长跑。”法拉赫说。

痛定思痛,他决定再给自己一个机会。他改变训练模式,换了教练,练得更狠了。他甚至还飞到非洲,加入肯尼亚的长跑队伍,与全世界最厉害的选手同吃同住。这才有了之后的不败王者。

自 2011 年大邱田径世锦赛至今,法拉赫总计参加了 2 届奥运会、3 届世锦赛,即便非洲军团对他围追堵截,但这个英国传奇却从未让第一名的金牌旁落。

跌倒续战夺冠

在法拉赫近年参加的众多大战中,两个月前的里约奥运会万米激战,绝对值得铭记。在比赛进行到第 10 圈时,稳定在第 5 位

的法拉赫与“搭档”鲁普发生碰撞,意外跌倒。爬起来继续跑,尽管意外打乱了法拉赫的比赛节奏,但他一点一点迎头赶上,直到最后 100 米,法拉赫终于完成对领先者的超越。

33 岁、摔倒一次,高龄加意外,是什么让法拉赫依旧完成如此壮举?“我答应了女儿,我不会让她失望。”在昨天的采访中,他如是说。法拉赫说,一切并没有电视上看得那么轻松,当他被对手绊倒时,一下子就蒙掉了,“我不知道我在哪儿了?”但他内心告诉自己,要马上爬起来,爬起来,要继续跑下去。事实上,这枚万米金牌的背后,也被他刻上了小女儿的名字,“这是我答应送给她的。”

一个是长跑之王,一个是短跑之神,走下赛场,莫·法拉赫和牙买加闪电博尔特却是共同成长的朋友。都曾在职业生涯创造旁人无法企及的辉煌。昨天采访中,法拉赫坦言,明年的伦敦田径世锦赛或许将成为自己和博尔特的最后绝唱。“我知道那会是他最后一届大赛,而我更是主场作战,一定会全力以赴。”

本报记者 厉冉冉

赛前十天训练减量

长跑之王教你如何备战上马



会去非洲,和埃塞俄比亚、肯尼亚的高手们一起跑。”在他看来,有伙伴参与的长跑才能激发出自我潜力。

没有志同道合的跑友怎么办? 法拉赫的建议是利用高科技,在虚拟世界寻找同好。昨天活动现场,他展示了即将上市的苹果手表,并分享了自己利用 NRC APP 应用程序进行训练的心得。在法拉赫看来,NRC 社区将全世界的跑者连结在一起,并为不同水平的跑者提供定制化服务。“不管你是专业运动员还是普通跑者,你都可以找到适合自己的训练和指导。”

关键词 休息

2016 上海马拉松已进入最后 10 天倒计时

时,法拉赫提醒跑友要注意休息,“千万不要去尝试以前没有试过的方法,不要为了取得好成绩就加大量。尤其比赛前的两三天,要注意休息,让身体恢复。”

事实上,在法拉赫的日常训练中,每天下午午睡一小时是他雷打不动的习惯,“只有懂得如何休息,才能跑得更快更远。”在法拉赫看来,对于备战半马和全马的跑步爱好者来说,通过长期有效的训练,在最后一个半月要有针对性的训练。需要跑一两次 20 至 30 公里的长距离,而在比赛前十天,一定要注意训练减量,这样才能以更好的状态来到比赛现场。这个过程一方面是积蓄体能,另一方面也可以避免身体疲劳,发生伤病。

本报记者 厉冉冉



登巴巴下周返沪观战申花

受伤左腿已能进行负重下蹲练习

归心似箭,登巴巴欲回上海,要目睹申花重回亚冠。昨天,从卡塔尔多哈的阿斯佩塔医疗中心传来好消息,登巴巴决定 10 月 25 日抵沪,观看申花本赛季最后一个主场的比赛。

恢复神速的登巴巴,已经丢掉了拐杖,开始康复训练了。站立在弹簧垫上,接应康复师抛出的皮球,轮流用左右脚将球传回去(见上图 TP)。在弓步负重下蹲练习中,登巴巴受伤的左腿已经能够承受 30 公斤的下蹲练习。

7 月手术,8 月康复,登巴巴的恢复速度为何快于预期? 这同阿斯佩塔康复中心的专业不无关系。据介绍,虽然登巴巴左腿肌肉力量会暂时下滑,但通过对手臂和腰腹的训练,这些部位的力量,将完全强于受伤之前。在泳池里,登巴巴还进行水下跑步机、水下自行车的训练。上月,申花方面还专门派了翻译张川以及上海的医生一同前往,配合登巴巴的康复治疗。乐观的登巴巴时不时在社交平台上公布自己的康复和训练视频,并向球迷汇报自己的进展。

在康复的过程中,登巴巴依然心系申花。眼看申花距离重回亚冠越来越近了,登巴巴也按捺不住内心的喜悦,为队友助威加油的意愿愈发强烈,这促使他决定提前回到上海。届时将会有两名阿斯佩塔的医生陪同登巴巴一起。登巴巴没有退租新天地寓所,回沪后,他将依然生活在他熟悉的地方,和他熟悉的队友在一起。而 10 月 26 日,登巴巴将重返虹口足球场! 本报记者 陶邢莹

欧冠战报

(前 4 小组第三轮)

A 组		
阿森纳	6 比 0	卢多戈雷茨
巴黎圣日耳曼	3 比 0	巴塞尔
B 组		
基辅迪纳摩	0 比 2	本菲卡
那不勒斯	2 比 3	贝西克塔斯
C 组		
巴塞罗那	4 比 0	曼城
凯尔特人	0 比 2	门兴格拉德巴赫
D 组		
拜仁慕尼黑	4 比 1	埃因霍温
罗斯托夫	0 比 1	马德里竞技



数字说话

- 4 曼城遭受欧冠最惨重失败,首次单场丢了 4 球。
- 7 梅西又独进 3 球,这是他欧冠第七次上演“帽子戏法”,领先劲敌 C 罗两次。这也是梅西首次在连续两场欧冠上演“帽子戏法”。
- 15 梅西过去十三次欧冠对阵英超队伍,打入 15 球。
- 50 梅西如今欧冠主场打入 50 球,是欧冠主场射手王。



扫一扫添加新民体育微信公众账号