



# 刘翔的奥运

## 刘翔 训练前先清场

跟“姚之队”的商业化不同,“翔之队”的全称是“2008刘翔备战工作小组”,成员基本上由国家体育总局的工作人员组成。整个“翔之队”分为生活保障组、科技攻关组和指挥决策组等,全面负责刘翔的训练、比赛和生活。

### 少吃高脂肪和主食

据了解,“翔之队”起初只有科研组,而生活保障组是在去年底冬训开始时才成立的。“翔之队”的生活保障组由六名成员组成,他们经过精心挑选,全部都来自于上海。之所以选择上海人,是因为家乡人更熟悉刘翔的生活习惯,深知刘翔的脾气性格。他们全面服务于刘翔的生活,不但方便而且得心应手。

生活保障组的工作原则是让刘翔“休息好、恢复好、吃得好、极富科学营养、排除各种干扰,一心无二用”。作为重点保护的运动员,刘翔不能想吃什么就吃什么,他的饮食完全按照生活保障组的菜单。为了更好地控制体重,刘翔被要求坚决不能吃猪肉,少吃高脂肪和主食。他的日常饮食主要是含有高蛋白和多种养分的鱼虾蟹、蕈菌类和青蔬等,外加海鲜汤。

### 车开到训练馆门口

刘翔在北京的“家”,坐落在国家体育总局训练局的西北部。虽然到田径场的距离并不远,但刘翔每天都是乘坐专车来往。普通车辆通常只能开到田径场外的马路上,而刘翔的专用车经过田管中心的特批,可以直接开到训练馆的门口。以刘翔的步幅计算,他可以一步跨进训练馆大门内。

刘翔乘坐的凯迪拉克配置非常豪华,是商家特别赞助给他的。尽管身为汽车品牌的代言人,但田管中心却要求刘翔“只准坐车,不准开车”。为了避免意外伤害,体育总局严格禁止刘翔自己开车,因此,教练李国雄成了刘翔的“专职司机”,全职接送刘翔去馆里训练和外出。

### 科研组当天出结果

科研组是“翔之队”里最早成立的部分。他们的任务是记录、收集教练肉眼看不到的情况,并且进行数据分析。田径队总教练冯树勇亲自担任科研组的组长。

每天刘翔训练时,科研组的任务是用DV记录下训练情况,而刘翔上午训练结束后,科研小组就立刻开始用电脑进行分析。通常刘翔还在午睡的时候,科研组的分析结果就已经制成了光盘;下午训练时,孙海平就能拿到刘翔最新的资料。如果是下午训练,科研小组就晚上加班,第二天一早,光盘就能送到孙海平手里。

除了刘翔本身之外,科研组另外的任务就是对

最近一段时间,想要混进体育总局训练局采访的记者们发现自己的工作变得比以往更加艰难了。除了训练局大门外的武警之外,在田径场四周也多出了几名安保人员。他们的任务是保证不让生人接近田径场,因为这里面有中国军团在奥运会上最重要的“国宝”刘翔。奥运会一天天临近,对于姚明、刘翔以及跳水队等国宝级的运动员和运动项目,都有了一些特别的保护措施。



刘翔

刘翔的主要对手进行监控和分析。雅典奥运会时,科研组就根据半决赛的数据预测杜库雷可能会在决赛发挥失常,并且将这一信息反馈给刘翔。而今年的备战,从罗伯斯、特拉梅尔到美国的几名新秀,都是科研组的重点监控范围。

### 训练场外还有安保

在进入2008年之后,国家体育总局训练局的大门外在原有保安的基础上,又新增加了武警和公安。如果没有通行证的话,想要混进去实在是难上加难。而即便能进入训练局的大门,想接近田径场也是非常困难的事情。

前不久由于花样游泳队的一堂公开训练课,记者得以在游泳中心的安排下进入训练局大门。花样游泳队的公开课结束之后,恰好刘翔

的训练还没有结束,因此不少记者都想到游泳馆隔壁的田径场去看上一眼。然而,在田径场和游泳馆之间,不知从什么时候起又多了几个之前并没有的安保人员。他们在距离田径场还有一段距离的地方就把记者拦住不准前进。这样,别说是接近刘翔,就连远远看一眼他的训练都成了妄想。据介绍,刘翔每天训练时都要清场,因为他的训练内容对外界来说是绝对的机密。

杨萌

# 保护 国宝

■专车 虽然住的地方距离田径场并不远,但刘翔每天都是乘坐专车往返

■专家 姚明重返国家队后,火箭队仍派来体能防护专家帮助他进行恢复

## 姚明 加量训练后赶紧检查

作为中国男篮的镇队之宝,姚明在日常训练中会和队友们有所区别。一方面,姚明的脚伤仅仅痊愈80%,在今后很长一段时间内,一旦加量训练就要对他的脚伤患处进行透视检查,确定大运动量练习对骨伤痊愈不会造成负面影响。

归队前,姚明大部分时间是在美国接受康复治疗,火箭一直对他的恢复投入了很多精力。姚明归队后一周,火箭方面还专门派来体能防护师,陪同姚明做了相关检查。除此

之外,还从美国为姚明送来了他习惯使用的支具等器械。

姚明每天的训练时间都控制在5小时左右,并由其聘请的私人体能教练法尔松带领,在全队训练之外单独加练力量。斯杯复出后,姚明的状态迅猛回升,在如此短的时间内便有惊人的康复效果,和科学而有效的康复训练手段及姚明本人高度的职业精神是分不开的。

现在,每当姚明的训练量增加后,他都要到医院接受检查,一边积极预防新的伤病并恢复自身状态,一边还要对脚伤做全面监控。培培



姚明

## 郭晶晶 领队亲自担任挡箭牌

作为当之无愧的“梦之队”,跳水队本来就是重点保护级别的“国宝”,而郭晶晶更可以称得上是“国宝中的国宝”。不过,领队周继红却表示:“郭晶晶在这支队伍里实际上与别的运动员并没有什么不一样,没有什么特殊,无论是在训练和生活上,还是参赛安排上,跟大家都是一样的。”

话虽这样说,但实际上周继红对郭晶晶还是特别照顾。郭晶晶被外界称为“话题女王”,而每次她有不好的新闻传出,周继红总是会挺身而出保护弟子,尽量避免让她受到媒体的打扰。比如年初的“耍大牌”事件,就是周继红率先站出来表示“郭晶晶还是个孩子,媒体不要给她太大的压力”。

为了远离一切干扰,跳水队正在济南进行最后的封闭训练,预计在8月初返回北京,并直接入住奥运村。同时,为了让队员们在奥运会之前可以静下心来训练,跳水队不仅不允许队员接受采访,并且要求他们的家人也尽量避免接受媒体的采访。最近几个月有相当多的媒体前往石家庄想采访郭晶晶的家人,但全部都无功而返。而前不久记者打算采访另外一名奥运重点队员的家人时,同样遭到了婉言谢绝,

理由是“队里不让我们接受采访”。

虽然跳水队人不多,但专门的医生就有5名。周继红表示,队里每一个人都是重点,都要尽最大的可能去精心安排,包括训练、生活和治疗等方面。和其他项目一样,跳水队也有自己的科研组,他们的重点课题除了监控队员身体之外,更重要的是负责调节队员的心理状态。国家体育总局运动心理重点实验室主任、奥运心理专家组组长张忠秋就常年坐镇跳水队,专门为这些冠军球员进行心理辅导与调节。

杨萌



郭晶晶

