

刘翔和特拉梅尔同时撞线,不过特拉梅尔先出一头,夺得冠军。

# 快报记者直击

# 刘翔复出前的24小时……

刘翔复出了!等待了近400天之后,刘翔再一次站在110米栏的跑道上。昨晚,2009上海国际田径黄金大奖赛,刘翔的复出不仅吸引了2.5万名观众到现场观战,150多家媒体、300多名记者也报名来采访这一焦点赛事。

这一次,刘翔没有让大家失望,他跑出了13秒15的好成绩。虽然刘翔和特拉梅尔同时撞线,但由于特拉梅尔在撞线瞬间先出一头,最终两人成绩相同,冠军却给了特拉梅尔。

虽然屈居亚军,但对于复出的刘翔来说,这个成绩足够完美。快报记者通过一个全景式的报道,记录了刘翔复出前24小时的点点滴滴……

## 19日 21:55

此时,刘翔已经在莘庄基地的宿舍里准备睡觉了。这个时间,原本是刘翔每周例行“探亲”的时间,跟爸妈聊聊天,自己泡泡脚,看看电视,惬意地躺着。不过因为复出,他没有回家,住在了基地,于是,一切也跟平时没什么两样。

晚上8点多,队医来到刘翔的房间,开始给他的伤处进行热敷,然后理疗,刘翔趴在玩手机,昏昏欲睡。跟家里通了个电话,得知父母不来现场看比赛了,他说:“挺好,想看就在家看看电视得了。”否则,亲朋好友都要来给刘翔加油,他觉得没必要惊动这么多人。

因为在上海比赛,刘翔还是按照惯例住在熟悉的莘庄基地宿舍,而不是像其他选手那样住酒店。孙海平跟刘翔交代过了,第二天一早要早起,不要太晚睡。于是,很能睡的刘翔,按摩完了之后,22点就上床休息了。

## 20日 7:00

早上7点,闹钟准时响起,刘翔该起床了。按照前一天说好的时间,他起床之后,得赶往体育场里的大奖赛指定酒店——当然,平时他基本上也是这个时间起床,洗漱完毕去食堂吃饭。

莘庄基地的车到达富豪东亚酒店时还早,住在这里的运动员,有一些晚起的还在吃早饭。酒店早已得到通知,给刘翔不声不响地安排好了房间,没有太多人干扰——至于莘庄基地演练的预案中“有冲上来采访的媒体怎么办”,则根本没有发生,这个时间太早了。

上海的天气突然一扫前两天的阴霾,变得阳光灿烂,莘庄基地的负责人杨培刚告诉记者,刘翔本人心情也很好。

中午吃完午饭,按照惯例,刘翔在房间睡了个午觉。刘翔的睡眠质量,基本上不用让孙海平担心,他总是属于倒头就睡而且还能睡着的类型。

## 20日 18:00

在工作人员的陪同下,刘翔和史冬鹏、谢文骏一起从餐厅吃完晚饭回房间。手拿着香蕉挥舞,刘翔一直坏笑着看身边的谢文骏,熟悉他人都知道,他又要拿师弟寻开心了。

果然,一进电梯,他就对跟拍的摄像做起了鬼脸。说话时,也仍然是像以前一样,把自己说成是“新人”。“别拍我了,多拍拍他!”他指着身边的谢文骏,腼腆的小谢一脸不好意思,“他是我的师弟,拍他。”谢文骏依葫芦画瓢,也推回去:“拍他,他是我师兄。”刘翔马上接道:“他很厉害,是以后大大赶超我的人!”谢文骏终于彻底败给了这位毫无师兄相的师兄,无奈地长叹一口气。

## 20日 19:45

这次比赛由于刘翔的参赛,赛场边的安保级别高了很多。赛前,记者想进热身场看看刘翔的赛前训练,但是由于记者是不允许进入的,所以被挡在了铁栅栏外。一位热身场外的警察告诉记者,今年领导三令五申要求严格安保。

19点45分,孙海平背着个大包出现在了训练场外,身后跟着谢文骏和刘翔,身边则紧跟着两位彪形大汉,显然他们是刘翔的贴身保镖。这时,热身场外的二楼看台就成了记者远观刘翔训练的唯一驻点。刘翔享受的待遇很高,人还没到,场内的高栏就已经摆放整齐了。刘翔稍作整理,开始了自己的热身。

一开始,刘翔和师弟谢文骏有说有笑地,开始围着田径场慢跑。而此时史冬鹏则一个人孤独地在场地的一侧热着身。慢跑两圈之后,刘翔开始在孙海平的协助下,进行身体的拉伸,只见55岁、身高1米82的孙海平,背起身高1米88的刘翔拉伸着背部的肌肉。热身孙海平极为重视,肩关节、胯关节……每个细节孙海平都亲力亲为。“不过,确实因为是复出后的首场比赛,我们也把热身时间安排得长了一点,让他准备到位,以免再受

伤。”孙海平告诉记者。

慢跑、拉伸韧带,这样的提前工作足足花去了刘翔近一个小时的时间。直到20:40,刘翔在热身了近一个小时后,才开始栏上的热身训练。

21:00在尝试着做了几组半跨练习后,刘翔的热身开始动真格了。他脱去上衣,开始五个栏的跨栏练习。在做了几组栏上的练习后,刘翔开心地笑了,舌头也俏皮地伸了出来。看得出热身的感觉,刘翔非常满意。

21点15分,孙海平叫停了刘翔,刘翔坐在椅子上听着孙海平最后的叮嘱,然后脱掉了钉鞋。刘翔热身结束,收工!

21点25分,刘翔离开了热身场,缓缓地朝着比赛场走去……

## 20日 21:35

21点35分,刘翔从热身场的专用通道,走进了体育场。当现场的大屏幕上呈现出刘翔进场的一幕时,现场的尖叫声、掌声一下就沸腾了,气氛的热烈程度,甚至超过了之前盖伊在男子百米时创造的9秒69的个人最好成绩。

21点48分,现场裁判推着栏架入场,这时刘翔静静地坐在跑道上。和以往一样,虽然久疏战阵,但是在自己的主场,主办方还是将代表着冠军的第五道送给了刘翔。而这也是他在上海黄金大奖赛上的专用道。他的左右两边分别是特拉梅尔和约翰逊,三位实力最强的对手紧挨着,赛道上的气氛空前地紧张。

刘翔尝试着跑了跑,顿时嘴角又咧开了,感觉很疼痛的样子。“刘翔的伤口又疼了吗?”这一幕像极了北京奥运会时,飞人退赛的一幕。不过这只是刘翔和大家开的一个玩笑而已。

## 20日 21:55

刘翔复出!在110栏的比赛中,刘翔跑出了13秒15的好成绩,虽然和特拉梅尔的成绩相同,但通过电子仪器辨别,特拉梅尔有效部位先过终点,刘翔屈居亚军。

本版撰稿 特派记者 付智勇(快报上海电)

## 飞人归来



热身



比赛



好累



满意

幕后

## 别出意外! 八九个医生“伺候”刘翔

从外界看来,昨晚只是一个健康的刘翔站在跑道上,完成了一个13秒15的比赛,其实刘翔这次复出的背后却是一个非常复杂的工程。昨天记者了解到,为了确保刘翔复出万无一失,田管中心和上海莘庄田径训练基地安排一个团队,力保刘翔复出安全。值得一提的是,这个团队还像备战奥运会一样,先在莘庄基地进行了一次周密的演习。

### 担心刘翔太兴奋

上海是刘翔的主场,这从组委会给刘翔安排的道次就不难看出,冠军道第五道属于刘翔,左右两侧分别是名将特拉梅尔和约翰逊。

此次复出,虽然刘翔一再强调寻找比赛的感觉,但是从领导到家人,都希望这次复出不要再受伤。孙海平之前就担心地说:“虽然赛前我要求他能快也不要快,但是比赛的不可预测性太多了,兴奋起来,什么事情都有可能发生。”孙海平担心,比赛拼得过凶,对刘翔身体的刺激太大,“赛前即使是热身,我也会要求结束之后,对受伤部位继续进行冰敷。”

确保复出安全,医疗保障显得尤为重要。据上海体育职业技术学院院长杨培刚介绍,比赛开始后,不仅刘翔团队要运转起来,赛事的医疗保障小组也要开始运转,刘翔则是医疗小组关注的重中之重。据了解,这次医疗保障小组挂帅的是华山医院著名的教授、专家陈世益,陈教授不仅是刘翔医疗保障小组的成员,同时也是上海各大赛事的首席医务官。本次比赛,陈世益教授和他团队内的医生都会在大奖赛现

场,据悉将有八九名医生,分布在4个医疗点待命,他们虽然是为大赛提供医疗服务,但是为刘翔保驾护航却是他们最重要的任务。

### 提前演习防不测

用“事无巨细”来形容这次刘翔团队在幕后所做的工作一点不为过。杨培刚院长表示,能想到的,我们全部都想到了,如果现在不做好准备,等到比赛真出现什么事情就晚了。

据了解,刘翔团队分为医疗保障以及后勤保障两大部分,上周五在莘庄基地,这两大保障团队已经提前进行过一次演习。除了为这次刘翔复出服务,这次演习也是为即将开始的全运会做准备。据了解,这次演习就和正式比赛的流程一模一样,从刘翔开始准备活动起,进场、发令、起跑、到赛后的恢复,甚至如何摆脱追星回酒店、如何进发布会现场,他们都进行了详细的布置。先是刘翔热身前的热敷,然后是准备活动,此后是孙海平指导自己发令,起跑,完了之后冰敷,晚上再泡脚、全身按摩。”杨培刚详细给记者介绍了整个流程,“然后再有专人跟酒店、组委会接洽,希望他们配合保证刘翔入住。”

## 9秒69! 盖伊叫板博尔特

昨天,除了刘翔参加的110米栏外,其他比赛也是亮点颇多。盖伊在博尔特缺阵男子百米赛的情况下,跑出9秒69的历史上第三个好成绩,将自己的最好成绩提高了2%秒。“博尔特很伟大,但他并非不可战胜,今天的比赛给了我信心。”盖伊赛后说。

美国选手杰特尔在女子100米比赛中,也令人吃惊地跑出10秒64的历史上第四个好成绩。俄罗斯撑杆跳高女皇伊辛巴耶娃在跃过4米85后,在观众的鼓励下冲击5米07的世界纪录,但三次试跳没有成功。

在其他项目中,美国的三届世界冠军菲利普斯在男子跳远比赛中以8秒36的成绩赢得金

牌。美国的世界冠军菲利克斯在女子200米比赛中显示了强大实力,轻松地以22秒37的成绩卫冕本届赛事冠军。男子200米冠军被美国选手斯皮尔曼获得,成绩是20秒57。美国的奥运和世界双料冠军梅里特在男子400米决赛中,以45秒28的成绩赢得金牌,继续垄断这个项目。在女子400米栏决赛中,牙买加的世界冠军梅兰·沃克以54秒68的成绩赢得桂冠。摩洛哥的阿米恩·拉鲁在男子1500米比赛中以3分34秒19的成绩赢得冠军,巴林的世界冠军卡米尔以3分34秒94的成绩获得亚军。男子跳高冠军被美国选手曼森获得,成绩是2米27。