

王霜:一个人的足球

新华社记者乐文婧

四月的武汉
艳阳高照。在居民楼
与学校环绕的一片寂静
绿地上,中国女子金球奖
“大四喜”得主王霜与一群
十四五岁的学生球员进行
区域逼抢训练后,望着他们
拉伸的方向若有所思。

“好像回到了小时
候。每天下午三点半
就到场地,日复一日
地这么训练。”王
霜笑着说。

因为在亚洲杯期间脚部骨裂,王霜近期一直处于伤病恢复期。上个月月底,她回到湖北省体育局足球运动管理中心,继续进行一个人的康复训练。现阶段,王霜每周训练六天,其中两天“一天两练”。但大部分时间里,她只能在康复师的指导下,进行核心和基础训练。直到上周,她才第一次走上绿茵场带球训练。

“基本上,每天都在重复训练核心力量 and 不同位置的肌肉。这对于恢复期非常重要,但一直重复也特别枯燥、特别磨人心。”她对记者说。

陪伴王霜近一个月时间,湖北省体育科学研究所康复师程阳说,能够感受到王霜攒着劲,非常渴望重返赛场。在程阳的手机里,一段7分半钟的视频,记录了王霜伤后第一次带球训练时颠球1000次的全过程。

视频里,王霜全神贯注地交替左右脚颠球,颠满1000个后,她尖叫着把球踢到空中,兴奋地冲向球场中间。“我感觉自己状态还可以,可以每天动球了,但要控制量。”

这段“难熬”的时间对于自小就走上专业足球道路、驻队过集体生活的王霜而言,也异常珍贵。“这段康复期,我的时间安排相对宽松,有种住在家里、每天上下班的感觉。有时候,还能在训练结束后跟父母一起吃顿晚饭、跟朋友找个安静的地方坐着休闲一下。”

看似是一个人的康复训练,但在王霜身后支持、陪伴她的则是偌大而坚实的团队。湖北省体育局一直密切关注王霜的伤势,并提前准备了伤病治疗康复预案。在王霜归国解除隔离后,3月上旬,程阳便被派往杭州,为她进行一对一康复治疗;回到武汉后,又增配湖北足协星辉青训学院德国籍康复师卡

洛斯,共同为她制定治疗康复计划。

程阳说,从上周检查评估结果来看,王霜的身体状况已恢复近70%。“但近两个月没怎么碰过球,她的心肺能力、心理状况、竞技状态以及与团队的融合程度,都还有待恢复。”

7日下午,武汉车谷江大女足3:0战胜“升班马”陕西长安竞技,取得新赛季开门红。尽管因伤病原因无法与队友们一同参与第一阶段比赛,王霜还是受邀以解说员的身份隔空与队友们“同框”经历了这场比赛。

“好球!”比赛过程中,王霜多次为队友的精彩表现欢呼,并高度称赞队友们的精神面貌与竞技状态。

“我的心始终跟队友与俱乐部在一起。我们经常聊天。我会问她们那边的天气、吃住情况,她们也很关心我的恢复情况,希望我能尽快回到队伍中。”王霜告诉记者。

对于王霜而言,2022年是不能松懈的一年。女足联赛、东亚杯、杭州亚运会,每项赛事她都不想错过,但她清楚自己急不来。早年,她在腰伤过后,由于心急,没能完整度过恢复周期,从而导致腰椎间盘突出。

“到现在这个年纪,身体恢复周期没有以前快,有了伤病以后,我会觉得需要完整的恢复时间、静下心来完整地把它治好,以好的身体和竞技状态回到绿茵赛场。所以,虽然觉得很难熬,但我还是很耐心、很认真地在应对,希望能尽量延长自己的职业生涯。”

“足球是团队项目,能回到绿茵赛场、跟队友们一起训练比赛,比一个人在训练房单独训练要有趣得多,也快乐得多。我特别想第二阶段尽快回到俱乐部,跟大家并肩作战,但还是会以队医的建议为主。”王霜说。

新华社武汉4月7日电



4月6日,王霜在进行体能康复训练。新华社记者 肖艺九 摄