

## 辽宁女排接应王美懿接受本报独家专访

## 这一年太难了 刚看到一点“小彩虹”

从去年的5月14日十字韧带断裂受伤,到今年4月20日再次回到队里,时隔将近一年,王美懿终于回到排球场。手术后一个月不能下床、五个月才扔掉双拐,疼到几近昏厥的康复过程、逐渐增加的力量训练、对未来的迷茫与恐惧……接受记者采访,回顾过去的一年,总是笑呵呵的王美懿,忍不住流下泪水,“这一年太难了。”

刚回到队里时  
既期待又有点恐惧

8月14日,王美懿在排球场上度过了自己25岁的生日。队里准备了两个生日蛋糕,其中一个排球样式的,上面写着王美懿的号码“1号”。生日仪式后,脸上被抹满了奶油的王美懿笑得很开心,过去的一年经历了受伤、手术、康复,时隔一年终于能再次回归心爱的排球场,王美懿说:“感谢所有的遇见和宠爱,在缓慢又笨拙的路上,谢谢你们陪我长大!”

4月下旬时,带着既期待又有点恐惧的心情,王美懿回到了辽宁女排队中,“刚回到队里时觉得一切都是既熟悉又陌生,一开始有些不适应,因为自己呆习惯了,看到这么多人,感觉眼神都跟不过来了。”站在辽宁女排的训练场地边上,看着队友在场上一次次地起跳、一次次地扣球,王美懿特别羡慕。“那时候看着她们蹦蹦跳跳啊,自己却蹦不起来,特别着急。时间不等人啊,我都已经25岁了,排球运动员的黄金年龄就这么几年。”王美懿感慨地说,上届全运会的时候,22岁她还是全队年龄最小的,这一届已经是大队员了。

因为经历过重大伤,开始恢复训练的日子,要克服很多心理上的恐惧与障碍。如今,经过四个月的训练,王美懿又可以拦网、扣球了,各种艰辛也只有她自己知道。训练前,王美懿要戴上康复专用的护膝,特别认真地热身。看到小队员有错误动作的时候,王美懿会帮着纠正,“我会和她说,你不能再这么做了,要不然就容易受伤,和我一样。”

王美懿要特别加强左腿的力量训练。坐在椅子上,左脚挂着20斤的负重,抬起左腿一直到力竭,咬着牙不断突破自己。训练后,王美懿特别注意拉伸、放松,她脱下护膝,给记者看膝关节。“你看我这肿起来了,现在一动就会肿,所以只要是训练完,就要冰敷二十分钟。”

康复训练几乎疼昏  
一个月没下床瘦了12斤

回忆去年受伤手术后的日子,王美懿觉得自己就好像做了一场梦,梦里也不知道哭了多少回。

去年5月,辽宁女排对阵江苏女排的比赛刚刚开始,王美懿扣球落地的时候受伤,当场都无法站立,被抬出球场。随后就被送往当地医院检查,由于伤情较重,医生给她的左腿打上石膏。一周后回到沈阳的医院,王美懿被诊断为左膝盖内侧副韧带损伤加上前十字韧带断裂,需要进行手术。大部分体育迷们应该都清楚,十字韧带断裂对于一位运动员而言意味着什么。一些遭遇过这种伤情知名的运动员,在受伤之后的康复都是漫长又艰辛。

在北京手术后,王美懿整条腿都打着石膏,一个月没有下床。那一个月里,躺在床上不动的王美懿,体重却还一直往下掉,身高1米88的她从75公斤掉到69公斤。“因为有心事发愁,那时候什么都吃不下,一天不吃也不饿,瘦了12斤感觉肌肉都没有了。”



王美懿在训练中非常专注。

本版图片均由辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

拆掉石膏之后,王美懿没有想到,自己的腿是完全不能动的,腿只能是直的,一点都弯不了。“当时腿弯就是靠硬掰,真的是非常疼,已经不是疼哭了,是几乎疼昏过去的状态。”康复训练三个月,王美懿才可以拄拐走路了,五个月才敢离开双拐,一点一点蹭着往前走。

术后康复的日子,父母的陪伴,让王美懿对亲情又有了新的感悟,如果不是因为受伤,她很久没有长时间和父母在一起了,之前还是小学的时候。“以前我以为运动员离开家的时间长了,其实在感情上并没有那么依赖父母,但是这次手术前后,深深地感觉到父母在身边真的太好了。”

彷徨时感谢队里的鼓励  
丁霞的“投喂”

“运动员不怕累、不怕疼,就是对未来未知的恐惧感”,王美懿告诉记者,受伤之后白天康复,晚上的时候就容易多想,当时在医院里正好赶上女排世界杯,但是她都不敢看。

“白天是要强的狮子座,晚上变成一只大猫”,这是王美懿形容那时候的自己,她坦言康复挺难的,恢复情况好的时候会有信心,不好的时候就会怀疑自己是不是只能这样了。不愿自己多想,就会尽量让自己充实,王美懿说,“我把膝关节研究的还挺透彻。我也会自己学英语、背单词、上网课,因为有危机感,也不知道自己的腿能恢复成什么样,还能不能打球,将来打不了球了能做什么。”

迷茫、彷徨的时候,教练和队友的鼓励让王美懿有了很大的能量,好友丁霞就是第一号“投喂者”。王美懿说,比起语言上的关心,丁霞更多是实际行动上的,“她发现有什么好吃的,她就会给我买,给我邮好吃的、邮衣服,还出来看我,带我出去改善伙食。当时出去吃饭的时候,我是拄着拐的,她一边嫌弃我走得太慢了,一边又过来扶我。”

“赵导也鼓励我,说康复的路肯定是很艰难的,你得坚持住。大梅姐之前来看我的时候,也告诉我一些她的养伤的经验,告诉我不要着急,她受伤之后现在还能打球,也是对我的



王美懿在进行康复训练。



王美懿是一名在比赛场上充满活力的队员。

一种激励。”王美懿说,其实除了队友言语上的鼓励,榜样的力量让她会有一种心理触动。“我们队的大队员会很激励人,我和颜妮姐之前住一个屋,她一身的伤,晚上有时候会疼得睡不着,但她只要到了赛场上还是那么拼。”

重新找回状态有点难  
刚看到一点“小彩虹”

是什么样的信念,支撑着你回到赛场?面对记者这一提问,王美懿想了想,肯定地回答,“因为热爱排球,排球就是有一种魅力。”

王美懿来自辽阳市,小时候个子就很高,初一的时候就长到1米81了。因为个子高,王美懿曾经被父亲送到业余体校篮球队,不过她对篮球不是特别感兴趣。2008年北京奥运会,当时还是初中生的王美懿被排球比赛深深地吸引了,于是开始了排球之路。虽然接触排球的时间比较晚,但是王美懿很快进入了辽宁省队,开始了专业训练。

上届全运会之后,王美懿被寄予厚望,特别是2018年她被征召进入了中国女排国家队的大名单,并随队拿到了2018年亚洲杯的冠军。不过,这些年状态上的起伏,也让不少球迷对她产生质疑,甚至是语言攻击。王美懿虽然在训练中很努力,但是在比赛中却总是发挥不出来。“我可能是欠缺了那么一点灵气吧”,这句话从王美懿的口中说出时,有一种无奈的苦涩。总是笑呵呵的王美懿,在输球之后也没少哭。

“因为个子高,赵导之前对我抓得也很多,总有种恨铁不成钢的感觉。自己没有多大的自信,打不好回去之后就会着急,就会哭。”王美懿告诉记者,刚开始她会在网上看,后来就不看了,因为看完之后容易受到影响,对自己就更不好了。但经历了这么大的伤病,她自己反而看开了很多东西,不会像以前那么钻牛角尖了。

虽然在25岁要重新找回曾经的状态有点难,但王美懿很坚定要过好每一天,雨过总会天晴,她说现在才刚看到一点“小彩虹”。

辽沈晚报记者 王冠楠