

功力达八成 出征去圆梦

大阪田径世锦赛刘翔冲冠而去



■ 刘翔与孙海平昨在京冒着酷暑抓紧赛前训练

图 CFP

“飞人”刘翔又要出征了,为了他心中尚未圆成的“大满贯梦”——夺得奥运会冠军、打破世界纪录后,刘翔唯一缺少的,是一枚田径世锦赛金牌。

还有潜力可挖

刘翔的教练孙海平快人快语:“我的看法是,刘翔现在水平应该是达到了自己最佳状态的八成左右,如果现在就参加比赛,成绩大约在13秒10左右。这已经非常不容易了。现在离世锦赛开始还有十多天时间,经过调整之后,他的成绩应该更好一些。”

尽管昨天的情况介绍会有一些国外媒体记者参加,但对于刘翔目前训练中的主抓细节,孙海平还

是和盘托出:一是完善起跑和前3栏速度。“刘翔的起跑反应时间其实并不慢,他曾经有过接近人类0.104秒极限成绩的起跑反应速度——0.108秒。问题是在他起跑后第一步比较慢,现在这个问题已有所改善,但一两个栏之后,转换加速能力还未能完全发挥出来。”孙海平说。“其次,刘翔的最大特点是全程节奏感非常好,栏间的3步和下栏衔接得很好,训练中继续抓好他的这一特长。”

8月下旬大阪的气候与上海相差不多,但为了从难从严,在近期北京训练期间,孙海平还是煞费苦心为刘翔营造艰苦的训练环境:一是将技术训练基本都安排在上午,结果越练越热,刘翔跟师傅直开玩笑

“要中暑了。”二是在室外场地翻建时,孙海平建议将跑道的弹性度降低,而原有的室内跑道弹性度接近大阪赛道,以利于届时跑出好成绩。

“老朋友”都来了

美国老将艾伦·约翰逊将不参加这次世锦赛,然而说到刘翔的对手,孙海平丝毫不敢大意:“主要对手都会去,像特拉梅尔、罗伯斯、阿诺德、杜库雷等人。”

对于上届世锦赛冠军、法国人杜库雷,孙海平尤其看重。“杜库雷的伤已经没有问题了,他的速度比以前更快,只是现在技术上还存在一个障碍,如果解决了这个障碍,他仍然是非常厉害的选手。他曾跑出12秒97的好成绩,非常有实力。”

金牌,我都想要! ——大阪田径世锦赛前访刘翔

转眼,封训已有一个月。立秋已过,京城却还酷热难当。远离镜头、闭门苦练,这几天的国家体育总局训练局里,刘翔“享受”着难得的“清静”时光。

发令枪、起跑器,从本周开始,刘翔训练“专业化”不少——“这是给他找找比赛的感觉。”师傅孙海平道出一番苦心。

过去就过去了

2004年的希腊雅典奥运会,刘翔一飞冲天。他的夺冠让不少人以为这只是一出昙花一现的神话。然而,正是从那时起,刘翔才真正走上国际巨星的道路。几夺世界冠军,打破该项目世界纪录。那枚镌刻着古希腊女神像的金牌,仿佛成为刘翔的幸运星。

“哦?没有什么特别的呀。我从来没觉得它是幸运物。就一直放在家里。”一脸惊讶。刘翔说:“2004年之后我到现在一直没有看过这枚金牌。过去就已经过去了,以后老了再拿出来看。现在要向前看。”

也许是得到金牌太多,刘翔笑言,“哪会是金的啊,就是一块铁呀,值不了大价钱。不过,对运动员来说,这就是象征着荣誉,象征着你的成绩有人认可,达到了一个巅峰……所以说,金牌我都想要。”

成绩无关多少

“对于北京奥运会你会有压力吗?你能再次打破世界纪录吗?”伴随着奥运会的日益临近,几乎每一个公开场合,刘翔总会面对这个问题。一次两次三次,不断的重复让刘翔很苦恼。他感慨道:“北京奥运会的压力都是别人强加给我的,我想淡化北京奥运会在我心里的压力,可人们总是在不断地提醒我,不断地问我在北京奥运会上的目标。”在回答了无数次同一个问题后,刘翔终于总结出一套北京奥运外交词:“四年才举办一次的奥运会,是国际体坛的盛会。每一个运动员都希望能在奥运会上取得好成绩,我也如此;每一个运动员都会在比赛中感到压力,我也一样。北京奥运会是在中国举行,对我来说这是一种光荣而不是压力。”

褪下外交面具,真实生活中的刘翔,其实想法很简单:“我也不知道我能够跑出怎样的成绩,很多都是未知的。一年训练,说不定我会受伤,说不定我会很厉害。什么都有可能……我就希望我自己能够有个好的心态、好的身体。”

“反正就是再加把力吧。我们这个项目要全力以赴,机会错过了就没有了,后悔也来不及了。”不再嬉皮笑脸,最后,刘翔正色道。

本报记者 厉苒苒

总教练冯树勇对高淑英赞赏有加

女子撑杆跳高就是「高」

本报北京今日电(驻京记者王亦君)中国田径队总教练冯树勇昨天对女子撑杆跳高名将高淑英赞赏有加,称其各方面都有很大提高。

冯树勇介绍说,从今年的冬训开始,高淑英就一直在美国的圣地亚哥进行训练,和她一起训练的有跳过4.80米的美国高水平撑杆跳高选手。高淑英今年有了相当大的进步,最好的成绩是4.64米,不久前在伦敦跳过了4.60米,还多次达到了4.50米、4.55米,稳定性有了很大提高。通过比赛发现,她的助跑速度、上肢力量都有所提高。

“除了成绩提高之外,一人在外训练和比赛,高淑英的独立作战能力也得到了提升,这是我们一直期待的,对于整个田径队来说也是一个很好的尝试,”冯树勇说。



■ 中国女子撑杆跳高选手高淑英在比赛中 本报记者 彭幼龙 摄

希望有发挥 但求能进步

中国田协昨透露中国田径队世锦赛的目标

本报北京今日电(驻京记者王亦君)中国田径协会昨天公布了参加大阪世界田径锦标赛的选手名单,来自上海的刘翔及高淑英(女子撑杆跳高)、金源(女子3000米障碍)榜上有名。田径运动管理中心副主任、田径队总教练冯树勇称,此次参赛目标是成绩超过上届——11人次进入前8名、总分排列进入第9。

实际上,中国田协对于世锦赛金牌的渴求并不亚于民众对刘翔完成“大满贯”的期待,在2001年以来的3届世锦赛上,中国队只获得2枚铜牌和1枚银牌,其中刘翔一人就贡献了1银1铜。对于本届世锦赛中国队的目标,冯树勇坦承“无法告知,尽管天天在想。”昨天他谨慎地表示,从田管中心的角度出发,希望刘翔能跑出13秒左右的成绩赢得金牌;从选手和教练的角度出发,希望总体成绩超过上届,选手发挥率达到35%乃至更高,即有20人正常发挥水平或超水平发挥。

雅典奥运会女子万米冠军邢慧娜没有出现在出征名单中引起了关注。冯树勇的解释是,邢慧娜今年冬训情况比较好,但后来不慎受伤,恢复时她的情绪比较着急,导致错过了达标的机会。目前她还在努力备战北京奥运会。

此次世锦赛将于8月25日至9月2日举行,中国队共派出60名运动员参加25个项目的争夺。

【壁上观】

热闹过后

昨天,中国田协通气会,热闹非凡,不少外国记者到场。见此状,中心副主任冯树勇笑称:“今后我们要对外‘卖票’了。”

一句笑话,却让人笑不出来。除了刘翔,中国田径,究竟有多少对外“卖票”的资本?

翻开本次世锦赛出征名单,刘翔再次肩挑挽救中国田径颜面的重担。除了110米栏,中国田径再找不到其他优势。曾经辉煌一时的中国女子中长跑,溃退得令人心痛。上届奥运冠军邢慧娜因伤无法参赛,中国队竟找不出接任者,索性无缘女子5000米和1万米的角逐!

很久以来,刘翔充当着中国田径的遮羞布。遗憾的是,这样的状态,看来还要延续。

出征大阪之前,中国田协还与孙海平签下了“军令状”:刘翔必须要跨进13秒!“鞭打快马”,难道这就是中国田径的出路?

因为刘翔,中国田径引来了关注,得到了尊重,也获得了赞助。但中国田径水平,依旧全面落后,这也是一个不争的事实。

昨天通气会会场,人头济济。但热闹过后,又能留下什么? 小娴

名气旺,包装靓,档次高,送亲友更体面!

喜福来®红蛋

电话订购 免费送货 质量三包

欢迎登陆:www.xifulai.com