

练力量强度提高 变栏距速度加快

孙海平：刘翔冬训开端很好

专项强度提高

从上海转至北京集训刚刚1周,刘翔就让师傅大吃一惊。

10月3日结束了在韩国大邱的田径赛之后,刘翔一直进行的是身体训练,上周二,他两个多月来第一次穿钉鞋训练,效果让孙海平非常满意。上周六刘翔的表现更出乎孙海平的意料:“平常我们都是1周练1次大力量,上周六训练时,他的几个训练项目都达到个人最高强度。”

对于其中缘由,孙海平解释说,在上海冬训第一阶段,刘翔身体素质训练扎实,来北京刚刚上负荷,力量水平就体现出来了。“今年冬训一开始他的专项强度就高于去年,我很满意,也对以后的训练充满信心,”孙海平说。

训练手法特殊

孙海平有一个特殊的训练手

即将过去的2007年,孙海平教练对得意弟子刘翔整个一年的评语很简单:“非常满意”。“12场比赛拿了9个冠军,最想拿的世锦赛冠军也拿下来了,没有不满意的地方。”但昨天,孙海平在北京举行的中国田径年度总结会上带来的消息更令人鼓舞:“刘翔今年冬训开端非常好。”

段——通过改变栏间距离来控制刘翔的训练强度。

110米栏比赛的正规栏距是9.14米,训练中,孙海平将栏间距缩短,这使刘翔在栏间的节奏加快,刘翔短距栏跑的最好成绩可以达到12秒70左右。当刘翔适应了短距栏的跨越频率后,再将这个频率带到正常栏间距的比赛中,他的速度就可以提高。孙海平介绍说,刘翔目前已经很好地适应了短距栏的节奏,在北京的这个训练阶段,孙海平计划逐步扩大栏间距,使它介于短距栏与正规栏间距之

间,以使刘翔在不降低栏间步频的情况下提高成绩。

首战热身待定

奥运之年,刘翔的“始发站”引人关注,孙海平给出的答案很意外:还在寻找。

现已确定的是,刘翔将随中国田径队参加明年3月7日至3月9日在西班牙瓦伦西亚举行的室内田径锦标赛,而孙海平希望能够在这次高水平比赛前的2月底或3月初,前往欧洲参加一场比赛,目前仍在联系中。



■ 孙海平对刘翔的冬训效果充满信心

本报记者 周国强 摄

邢慧娜将赴美训练

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透露,上届奥运会女子万米冠军邢慧娜近期将赴美国跟随知名教练李犁训练。

前年全运会后,邢慧娜曾前往美国训练过,但由于当时训练不系统,加上心急,造成了身体受伤,自信心也受到影响。据冯树勇介绍,邢慧娜目前情况在好转,她自己信心也很足。换个训练环境后,受到的干扰会少,李犁是个不错的教练,对邢慧娜尽快达标会有帮助。

小皇帝 VS 闪电侠

NBA 圣诞大战 大鲨鱼不是主角

本报讯(记者 陶邢莹)一场家门口的胜利,是给自己一份最好的圣诞礼物。北京时间今日凌晨,小皇帝詹姆斯率克利夫兰骑士队主场以96比82战胜迈阿密热火队,詹姆斯拿下全场最高的25分。

作为今年圣诞大战的揭幕战,本场比赛的最大看点是2003年的新秀詹姆斯和韦德之间的较量。不过,骑士的胜利证明了,篮球是5个人的游戏,只有全队合力才能达到目标。除了詹姆斯,全队另有4人得分上双,这与詹姆斯贡献的12次助攻无不相关。骑士是领先12分进入最后一节比赛的,在速贷球馆

20562名观众欢呼声中,全队士气愈发高涨,早早奠定了胜局。

热浪方面,除了闪电侠韦德拿下全队最高的22分之外,其他人的表现乏善可陈,无论是进攻还是防守,都显得杂乱无章。唯一叫人欣慰的是,大鲨鱼奥尼尔没有6犯离场。此前,他已经连续5场比赛被罚下场,若今天他再度被吹罚6次犯规的话,他将追平1952年雄鹿队董·鲍文的纪录。

抛开比分不谈,詹姆斯和韦德这对好朋友,用一次次灵光闪现的镜头,展现出NBA新生代球员的魅力和希望。



■ 詹姆斯(右)左冲右突帮助骑士获胜,成为比赛的主角

图 TP

麦迪膝伤只是炎症 目前无法确定能否参加周五比赛

本报讯(记者 黄永顺)火箭队在圣诞假期获得了一个好消息,对于麦迪左膝的核磁共振成像检查显示,他的膝伤只是炎症,并不严重,不过能否参加本周五与森林狼队的比赛,目前还不得而知。

麦迪在前天火箭队输给活塞队之战半场结束时因为左膝伤复发,下场治疗,随后再也没有登场。全队返回休斯敦后,麦迪到医院接受了左膝核磁共振成像检查,火箭队助理教练琼斯今晨在拿到检查报告后说:“没有关节或组织损伤,只是发炎。我们将对麦迪采取积极的治疗方法,并每天对他进行伤情检查。”

麦迪的左膝是在12月15日火箭队输给小牛队比赛中受的伤。麦迪今晨说,他对能否参加周五与森林狼队的比赛持悲观态度,不过一切得到时再看。

| 相 关 链 接 |

圣诞大战看点

2003年 火箭 VS 湖人 99比87

主题:姚鲨对决。这是姚鲨的第3次正式交手。

2004年 活塞 VS 步行者 98比93

主题:复仇之战。焦点原本属于“OK”对话,但活塞与步行者在一个多月前,制造了NBA史上臭名昭著的奥本山斗殴事件,使两队反目。

2005年 马刺 VS 活塞 70比85

主题:决赛翻版。两队谱写了上赛季

总决赛的续曲,最终,活塞报了惜败的一箭之仇。

2006年 湖人 VS 热浪 85比101

主题:“OK”对话。这是科比、奥尼尔分手后第3次交手。

2007年 骑士 VS 热浪 96比82

主题:新星对决。

2008年 火箭 VS 雄鹿 ?

主题:姚易对决?

新民网互动平台:请访问 HD.XMNEXT.COM,在页面搜索框输入文章后编号即可参与互动。 (博客:访问记者的博客 (详细:获取更多信息 (评论:发表评论 (留言:参与投票 (爆料:提供新闻线索或与本文相关的信息 (征集:征集新闻线索、征文等

BYD 比亚迪汽车

F3 精 纯 · 致 美

白金版 5.98-10.58万 火爆销售中

2年6万公里保修

三菱高效低耗发动机 SRS双安全气囊 方向盘音像控制系统 ABS+EBD LED自发光仪表 倒车雷达 双层双模电动天窗 四轮碟刹 中文八方向显示防炫内后视镜 西班牙钢板冲压技术 德国杜尔油漆工艺 自动开启前大灯

比亚迪汽车上海弘仁销售服务4S店 闵行4S店: 漕宝路2108号(七号桥,外环西300米) 51875850/51695740/51695739

比亚迪上海汇安汽车销售服务4S店 闵行七宝店: 闵行区七宝路3351号 64798555/64798577/64791188

比亚迪上海东仪汽车销售有限公司 汶水路店: 汶水路40-7号 66304091/59116633/52704333/59414949

F3 F6 F3 F3R F1

客户服务热线: 400-8303666 0755-84218038 网址: www.bydauto.com.cn

一路同驰骋