

昨赴伦敦郊区中国田径队奥运备战基地考察训练

刘翔踩点“伦敦碗”未能如愿



刘翔昨在圣玛丽学院室内训练馆训练



伦敦郊区的圣玛丽学院成为中国田径队奥运备战基地

雨阳摄

结束在伯明翰的创纪录之行，刘翔一行昨日离开伯明翰前往伦敦，考察中国队伦敦奥运会赛前备战基地。

此前刘翔团队计划在参加完世锦赛之后再返回伦敦，有充足时间进行调整考察。但由于瑞典赛组委会从21日开始接待运动员，因此18日-21日间就成了“真空期”。他们就及时对行程进行了调整。昨天，刘翔一行前往中国田协特地为中国田径队在伦敦郊区找好的一块训练基地。

基地位于伦敦圣玛丽学院，

距离市中心1个小时左右车程，这是一座充满古典气质的现代化大学，校园内既有古堡式的传统建筑，也有先进现代化设施的多功能教学楼。

刘翔一行此次在伦敦的驻地离训练基地很近，只有5分钟的步行距离。抵达驻地，经过短暂的休整之后，刘翔一行于伦敦当地时间19日下午4时30分前往圣玛丽学院进行训练并考察场地。

训练持续了近两小时。刘翔先和史冬鹏一起在室内训练馆进

行了一个半小时的力量训练。随后到室外田径训练场。尽管此刻已近晚上6时，天色昏暗。气温也已跌至1℃，但刘翔和史冬鹏还是坚持在室外田径场上进行跑圈练习，练了半个多小时。教练孙海平透露，在经过前一日伯明翰室内赛的大强度比赛后，刘翔原本脚伤处出现了酸胀的反应，但“属于正常状况。”

训练中，跑道的软硬程度是刘翔和孙海平考察的重点——如果跑道比奥运主体育场伦敦碗的跑道更软，对备战就相当理想。因

为软质跑道弹性较差，对脚部的反作用力比较小，这样可以减少刘翔跟腱在训练中受到外力的伤害，另一方面，软质跑道不便借力，可以促使运动员自身发力。“如果跑惯了软的跑道，在比赛时上了硬质跑道，运动员就会好跑许多。”但遗憾的是，由于伦敦当地天气寒冷，在昨天的训练中，他们很难看出塑胶的软硬程度。

为备战伦敦奥运会，国家体育总局在距离伦敦2小时火车车程的利兹也建立了庞大的奥运备战基地，以利兹大学、利兹城

市大学和约翰查尔斯体育中心为主体，将为提前抵达英国备战奥运会的中国运动员提供完备的训练场所。如果时间允许，刘翔一行将在明后天前往利兹进行考察。奥运前究竟在哪儿训练？二选一，教练孙海平表示，现在还很难下定论。

唯一遗憾的是，此次赴英参赛，刘翔团队原本想安排刘翔进入“伦敦碗”，考察一下比赛场地。但鉴于安全等因素，伦敦奥组委已婉拒了他们的申请。

本报记者 厉苒苒

体坛观察

首次在室内比赛中采用七步上栏，刘翔收获的是比预期更大的惊喜。出征前，教练孙海平曾谨慎表示，刘翔今年如果室内赛能跑到7秒50左右，对他室外跑进13秒是绝对有帮助的。伯明翰夺冠破亚洲纪录，刘翔用成绩证明了自己近一年对起跑技术的改变是成功的。从专业角度解读，八改七，究竟好在哪儿？

启动快

在跨栏项目中，一般身高腿长且爆发力强的都采用七步，中等身材则用八步。通过长期训练，刘翔在身体力量方面已超

“八改七”究竟好在哪

越了大多数的亚洲选手，这也导致他在采用八步上栏时，在第一个栏架前，需要踩一步“小碎步”，能量必然流失。将起跑技术进行改动，这部分流失的能量就得以保存。

此外，八改七也让刘翔启动更快。起跑时，迈出第一步的从右腿改成了攻栏腿左腿。一般来说，攻栏腿的力量更大，用在第一步，蹬地力更强，也使刘翔获得更好的启动力量，起跑也因此更快了。

步骤少

从一个直观的角度看，同样距离，一样

步频，起跑八步改七步，时间必然是缩短了。而从专业角度来说，新技术也有利于重心前移。由于七步上栏对于力量要求更高，因此运动员在起跑时，所需要后蹬力远大于八步上栏。起跑的前几步，整个身体与地面形成的角度更小，攻栏的时候就更为主动。

用一个简单的数学计算：刘翔完成110米全程约为41步，假设成绩在13秒以上，每步平均耗时将超过0.3秒，这意味着他少跑一步就至少节约0.3秒。因此，之前教练曾透露的在训练中，刘翔起跑阶段提高到0.2秒就顺理成章了。也正因为这样，将成

绩从7秒55提高到7秒41。

心有底

撇开纯技术的讨论，很多人其实都忽略了一点。起跑八改七，一定程度上也带回了刘翔对比赛的热情和自信，是一个心理重建的问题。

重回110米栏的赛场，对于曾经辉煌的刘翔来说，踏上跑道最需要克服的也许是自己的心魔。按照以前八步上栏，起跑是用曾受过伤的右脚迈出第一步，全身的力都集中在曾经的“阿克琉斯之踵”上，受伤的阴影挥之不去，情绪很难不受影响。而如今，起跑第一步变成健康的左脚，这也让刘翔少了后顾之忧。这也许正是刘翔自己主动提出八改七的真正原因。

本报记者 厉苒苒

第四外援波黑的波西奇昨抵沪

申花明踢教学赛售票50张

本报讯（记者 陶邢莹）昨天下午，申花正式敲定的第四外援飞抵上海，他是来自波黑的后腰马里奥·波西奇。明日，申花将在康桥基地与湖南湘涛拉开季前教学赛大幕，申花球迷将有机会一睹阵容逐渐补强的申花。

波西奇今年29岁，身高1.81米，是申花四名外援中最年轻的一位。波西奇职业生涯始于塞尔维亚低级别联赛俱乐部FK Loznica，此后，他分别在贝尔格莱德、匈牙利等地踢球。2009年至今，波西奇在斯洛伐克联赛冠军球队布拉迪斯拉发效力了3个赛季，出场49次，共打进3球。该球队就是申花在西班牙集训期间的热身赛对手，当时申花以0比3输给对手。波西奇曾入选过波黑国家队，仅在热身赛中出场过。

此前，申花选拔组一直在西甲、法甲等欧洲赛场考察外援人选，但结果第三、第四外援却并非出身豪门，这主要是因为主帅蒂加纳认为，申花在中后卫位置上选援，不该只注重名气。他认为，波西奇不仅防守能力强，还能兼顾前腰位置组织进攻，是位多面手。

不过，由于波西奇今日先要接受体检，因此明日教学赛能否上场还是未知数。但球迷若有幸现场观赛，将一睹中超头号球星阿



波西奇(右)曾入选波黑国家队 图CFP

内尔卡的风采。

为了回馈球迷，申花将公开售出50张观摩球票，每张票价500元，包含一件2012NIKE珍藏版阿内尔卡比赛服，球迷还能获得与阿内尔卡签名合影的机会。球票所得收入将委托上海市足协捐赠给上海体育慈善基金会，用于上海市青少年足球发展培训。

欧洲足坛战报

英格兰足总杯		
(第五轮16强淘汰赛)		
利物浦	6比1	布莱顿
斯蒂芬尼奇	0比0	托特纳姆
(双方需重赛)		
意甲		
切塞纳	1比3	AC米兰
乌迪内斯	0比0	卡利亚里
巴勒莫	5比1	拉齐奥
西甲		
巴塞罗那	5比1	巴伦西亚
(梅西独进4球，巴萨仍落后皇马10分)		
德甲		
沙尔克	4比0	沃尔夫斯堡
法甲		
巴黎圣日耳曼	2比2	蒙彼利埃

收视指南

上视五星体育频道明天15时将转播农心杯世界围棋团体锦标赛实况。

本报讯（记者 李京红）积分领先的八一和上海男排昨日在男排联赛八强战双双爆冷不敌山东和北京队。

升班马北京男排再显“黑马”风采，他们在大比分0比2落后的情况下连扳三局，逆转战胜上海男排，爆出了本轮比赛的一大冷门，同时也终结了上海男排的八连胜。上海男排负于北京队的五局比分是：28比26，25比22，23比25，17比25，9比15。

上海队在连胜两局后，第三局在领先情况下，有些松懈。让北京队顽强地追至19平、20平。之后，上海男排的自由人任琦救球后意外受伤，上海队只能改用黄彬替补出战。这一变故，使上海队乱了方寸。23平后，北京队的两次强攻得手，使他们获得了转机。第四、第五局，上海队一直处于落后的境地。虽然上海队不断调兵遣将，但面对着北京队咄咄逼人的攻势，上海队显得办法不多，以大比分落败。

上海男排主帅王健赛后表示，自由人任琦的意外受伤离场并不能成为输球的借口。后三局自身发挥差，二传组织、一攻、攻防转换和拦网等环节做得不好，才是输球的主要原因。

在另外三场比赛中，山东3比1胜八一，河南2比3负辽宁，浙江3比0胜广东。

目前，八一男排10胜2负继续占据榜首位置，9胜3负的上海队排名第二，辽宁队8胜4负位列第三。北京队7胜5负排名第四。

男排联赛八强战昨爆冷
上海队遭升班马逆转