

■ 刘翔在昨天的新闻发布会上
喜笑颜开 本报记者 周国强 摄



■ 二〇〇五年时的刘翔
本报记者 周国强 摄

体坛话题

熟悉的新闻发布厅,熟悉的启动仪式,熟悉的刘翔的微笑……昨天,2012年钻石联赛上海站(2010年前叫上海黄金大奖赛)发布会在JW万豪明天广场举行,刘翔再一次作为本次赛事嘉宾出席发布会。

今年将是刘翔第八年参加这项在家门口

一路上有你相伴

——刘翔与上海黄金大奖赛的故事

赛前发布会,100多家媒体记者挤爆了新闻发布厅,谁都想看看刘翔变成什么样了。隐隐作痛的伤口,生疏了的比赛感觉,就连刘翔自己都在赛前借阿兰·约翰逊自嘲:“难道他是来和我比慢的?”他说,“能站上跑道,我就是最棒的。哪怕跑最后一名也没什么。”

然而,刘翔又一次给了所有人一个惊喜。13秒15,和对手特拉梅尔同时撞线。尽管最终因为细微差距屈居亚军,但这已堪称最完美的复出。

技术突破的尝试

2011年黄金大奖赛上的刘翔,关键词——涅槃。经历了人生的一个转弯,刘翔再一次站上了上海体育场的起跑线。那之前,男子110米栏赛道如日中天的是另一个名字——奥利弗。这次较量,有个特别之处。刘翔将首次在比赛中使用刚刚修改的起跑技术。效果怎么样?连他自己都不确定。

改技术,是因为对手的启发。从筹划到尝试,中间只有3个月。付出的,却是常人难以想象的辛苦。而刘翔这“七上八下”的速度,就连对手都咋舌。习惯的改变和改变所带来的训练中的折磨还在其次,更难的是要有敢于接受失败的勇气。

幸运的是,七上八下的第一战,刘翔收获了开门红。也许是改技术这一举动让对手有所忌惮,又也许是新技术让刘翔信心提高更多。用近一个身位的超越完美夺冠,这场家门口的胜利正式宣告刘翔王者归来。

度身定做的考验

对于大部分人而言,相比钻石联赛上海

站,上海黄金大奖赛这个名字也许听来更亲切熟悉。

2004年,刘翔在雅典奥运会上一炮而红。次年,上海黄金大奖赛正式举行。很多人都认为,这是专为刘翔而办的比赛,而事实上,这只是一个巧合——赛事早就筹划多年,确定举办之时正好中国田坛诞生耀眼巨星。如此相得益彰,带来双赢。

无可否认,刘翔的招牌效应为上海黄金大奖赛带来很高的人气。但也正是因为有了这一年一次的家门口的比赛,才让刘翔在最熟悉、轻松的环境中完成人生的一次次转折。

刘翔家中,挂着不少他的照片。其中一大半,都是上海黄金大奖赛上拍摄的。有青涩腼腆,一脸痘印的,有鬼脸俏皮、耍酷卖萌,更多的则是这两年渐渐成熟内敛、充满自信的。一年一度的黄金大奖赛不仅是家乡父老与刘翔近距离接触的好机会,也是刘翔展现个人风采的好时机。演唱主题歌、组织慈善义卖、浦江夜宴群雄、在弄堂里和同龄人赛跑拍摄宣传短片……一个画面,展现的是一个鲜活立体的上海大男孩,一个充满人情味的榜样偶像。

本报记者 厉苒苒

刘翔参赛成绩

时间	成绩	名次
2005年9月17日	13秒05	冠军
2006年9月23日	13秒07	冠军
2007年9月28日	13秒21	季军
2008年	因伤未参赛	
2009年9月20日	13秒15	亚军
2010年5月23日	13秒40	季军
2011年5月15日	13秒07	冠军

刘翔昨室外首训

目标 跑进 12"90

昨天的申城一派春光明媚。温煦的暖风中,刘翔选择在这一天开始自己奥运年的室外首训。走出训练馆,刘翔也由此展开了备战伦敦的最后冲刺。

今年2月底至3月初,刘翔连续参加了三项国际比赛。总结这一段室内赛征程,教练孙海平认为,这次是刘翔自“出道”以来收获最大的一次,因为好的坏的情况都经历了——创造了打破亚洲纪录的好成绩,也有了抢跑犯规的经历。

上栏技术“八步改七步”之后,刘翔的进步有目共睹。在孙海平看来,经历了近5个月的强化训练以及一系列室内赛的考验之后,刘翔的七步上栏技术已经定型成熟。转战室外,最关键的是将这起跑部分的成果与昔日强大的后程能力作“无缝对接”。孙海平告诉记者:“现在最主要的任务就是在刘翔起跑方面得到加强之后,如何防止后程乏力‘此长彼消’。”毕竟,在110米栏历史上,“从来没有一个跨栏运动员,哪怕是前世界纪录保持者科林·杰克逊,能够做到全程高速。他们在跑110米栏时,前五个栏的速度总是要比60米栏时的最好水平慢零点几秒,才能保持后程冲刺。”

按照训练计划,在开始室外训练后,孙海平将循序渐进给刘翔上强度。“随着天气的逐渐变暖,气温升高,室外的训练会逐渐加上去,今天还只是跑大间距的六个栏,我计划十个栏练两到三次后,逐步过渡到十二个栏上去。”这个训练量,正是巅峰时期刘翔训练的标准强度。

开始室外训练,也就意味着刘翔已进入备战伦敦奥运最关键的时刻。对于伦敦奥运会,师徒俩都不愿意多谈。但目标,已在孙海平的分析中揭示。“要在伦敦奥运会上跑进前三名,起码要有13秒以内的水平,夺冠成绩可能会到12秒90。”跑进12秒90,也许正是刘翔训练的目标。对于刘翔,真正的挑战,从现在开始。

本报记者 厉苒苒



新民图表

制图 贺信 图片来源 CFP

美国双雄夹击刘翔

110米栏比赛三强对决有看点

5月19日的钻石联赛上海站比赛,谁将成为刘翔最大对手?昨天,在2012钻石联赛上海站启动发布会上,这个问题有了答案。除刘翔外,美国男子110米栏双雄大卫·奥利弗和贾森·理查德森成为赛事首批公布的签约运动员。

作为每年上海站的重头戏,男子110米栏无疑仍是本次比赛的最大看点,目前排名世界前四位中的3人将亮相上海体育场。从2010年开始,美国人奥利弗渐渐成为刘翔的主要竞争对手。无缘室内世锦赛,奥利弗的状态颇为神秘,而本次钻石联赛上海站,无疑是刘翔团队了解考察奥利弗的最好机会。此外,美国小将理查德森在去年大邱田径世锦赛上表现不俗,他也成为刘翔潜在的重要对手。考虑到缺席上海站的古巴名将罗伯斯近几年始终饱受伤病困扰,可以说,届时,高栏三强的对决将成为

伦敦奥运会110米栏比赛的预演。

事实上,为了请到奥利弗和理查德森,赛事主办方花费了不少精力。奥运年,谁都不愿意过早暴露自己的实力。更何况对于欧美选手来说,横跨半个地球前来亚洲参赛实在是件“劳师动众”的事情,要是不小心再出个意外,甚至会断送伦敦奥运的夺金梦。因此,大多数的欧美选手宁可选择6月举办的低级别赛事热身,也不愿意来亚洲参加钻石联赛。

从去年大邱世锦赛结束后就开始联络谈判,大赛组委会用其专业的办赛能力和诚恳的态度打动了两位美国人。他俩不约而同将2012钻石联赛上海站作为自己奥运年的首场室外赛,他们都憋着一股劲,要在第一场对决中给对手一个下马威。而这,无疑也将大大提升比赛的激烈性和可看性。

本报记者 厉苒苒

钻石联赛上海站比赛项目

男子比赛项目:100米、800米、5000米、110米栏、400米栏、撑杆跳、三级跳远、铅球、标枪,共九项。

女子比赛项目:200米、400米、1500米、3000米障碍、跳高、跳远、铁饼,共七项。

首批公布运动员名单

男子110米栏:刘翔、大卫·奥利弗、贾森·理查德森

男子100米:前世界纪录保持者牙买加选手阿萨法·鲍威尔

女子200米:北京奥运会、大邱世锦赛双料冠军、牙买加短跑名将维罗尼卡·坎贝尔·布朗

大邱世锦赛女子百米冠军、200米亚军、美国选手卡尔梅利塔·杰特

男子标枪:雅典奥运会、北京奥运会双料金牌得主,有着“标枪小贝”之称的挪威男子标枪名将安德里亚斯·托希尔森。