

刘翔不能第3次受伤了

——孙海平对弟子复出有底线

不能照搬经验

“我这一年的生活，要从刘翔说起。”10个月前，刘翔打算去美国康复，所有治疗方案都由美国医疗团队提供。“即使我跟过去，也帮不上什么忙，沟通后，领导决定让我留在国内带小队员训练。”

也就是从那时起，孙海平才能专心把注意力转移到谢文骏身上。最开始，孙海平想把训练刘翔时的成功方法“移植”到谢文骏身上，可事实证明行不通。“刘翔和谢文骏的身体结构、过栏技术、心理素质、理解能力都不一样，很多适合刘翔的训练，在谢文骏这用不上。”

谢文骏天生“内八字”，改技术，孙海平伤透脑筋，更让孙海平牵挂的还有小谢先天性腿伤。“在我的训练理念里，防止伤病和训练一样重要。2002年，上海市田径队只有2名队医，为了避免刘翔受伤影响训练，我就和队里商量，能不能让其中一个队医把精力全都放在刘翔身上。”那几年，刘翔能够达到运动巅峰，和孙海平对医疗保障的重视密切相关。“现在，谢文骏最大障碍是腰伤，训练、比赛，我给他制定了‘三级预警’，伤痛到了哪个级别，我拿捏得比较准。”

想好康复计划

“如果刘翔大哥在，我们的心态肯定不一样。”小组出局后，江帆说，刘翔在身边时就像有靠山，上场不会慌。“刘翔没来莫斯科，从气势上我们就被国外顶尖选手压一头，说实话，我挺想念翔哥的。”

31岁，在世界110米栏的赛道算不上什么“高龄选手”。“阿兰·约翰逊跑到三十六七岁才退役。”孙海平回忆当年自己训练时，一周练二十几堂课，后来带陈雁浩训练一周也有十几堂课，到了刘翔时一周只练六七次。“人

11年来，第一次没有中国选手出现在世锦赛110米栏决赛的跑道上。莫斯科当地时间昨晚，孙海平没有去赛场，而是在驻地的电视机前看完了世锦赛直播。

今天，孙海平和谢文骏启程回国。临行前，本报记者和他坐在中国队驻地外的一间木质咖啡馆里，聊大弟子刘翔、聊小弟子谢文骏、聊孙海平自己的未来……

一生能承受的训练负荷就像一个水桶。刘翔的这桶水并没装满，他还有空间。只是，他的跟腱能否再承受大强度训练，目前还不清楚。”

回国后，孙海平将带谢文骏参加全运会。“等从辽宁回来，我会带刘翔进行下一阶段训练。康复是一个循序渐进的过程，我现在已经给他想好了几种训练手段。如果顺利的话，大概两三个月就能确定刘翔是否继续练下去。”孙海平停顿了一下，认真地说了一句：“刘翔不能再第3次受伤了，对于他是否继续运动生涯，我们会很慎重。”

在孙海平眼里，刘翔未来的路很宽。“如果选择退役，刘翔最适合去国际田联工作，他在田径界有知名度和影响力，这一年在美国学习英语，和外国人交流不成问题。他可以换一种方式为中国田径事业继续出力。”

培养新接班人

刘翔不在上海的日子里，孙海平一点都没闲着。

总结经验，今年带谢文骏的同时，孙海平把一部分精力放在寻找下一个刘翔身上。如今，孙海平手头有十几名小队员。“其中一个16岁的孩子，很像当年的刘翔。”这一年，孙海平很累，他除了带孩子们训练，还承担起家长的义务，教孩子做人，做一个好人。

培养下一个刘翔，更要培养下一个“孙海平”。在莘庄训练基地，常年跟随孙海平一起训练的有3位教练。“我还想再找一个接班人。”孙海平心里已经有了人选——谢文骏。现在，每堂训练课，他都会一遍遍把训练的要领给小谢讲深讲透，甚至连哪一块肌肉该如何发力，他也说得清清楚楚。“谢文骏在赛场上达到了高水平，再加上我的细心指导和叮嘱，对他今后成为一名优秀的教练会有帮助。”

再有一年多，孙海平就到了退休年龄，他现在做的很多事情就像在“栽树”，让后人能够“乘凉”。

特派记者 钟喆
(本报莫斯科今日电)



孙海平(左)刘翔(后)谢文骏师徒三人在一起 本报记者 周国强 摄

收视指南

上视五星体育频道今天23时50分将转播田径世锦赛女子撑杆跳高、男子800米、400米决赛实况。



扫一扫添加新民体育微信公众账号

虞伟亮当上「跳水宣传大使」

预赛赢得满堂喝彩

扑球?跳水?当年的申花“门神”虞伟亮在球场上英姿飒爽的身影还历历在目，现在的他对跳台也已经驾轻就熟。上海首届市民跳水比赛上周末结束了第一轮的选拔赛，虞伟亮轻松晋级复赛，他的出色表现也征服了全场观众。

上午9时不到，虞伟亮就与上海老克勒明星足球队的好友缪鏊赶到了“月亮湾”，迫切想要上台。经过8月4日的赛前培训，这已经是他们的“老战场”。

虞伟亮被分在首场比赛的第二小组，在裁判员宣读完比赛规则和注意事项后，小组领队带领他们走上一米跳台。作为600进60的种子选手，虞伟亮的三跳都没有出现什么失误，顺利作为小组第一个出线选手进入下一轮比赛。“才一米嘛，真心轻松。”

遗憾遭到淘汰的程先生对记者说：“我没什么跳水经历，刚刚跳下去的时候心里好没底。我看虞伟亮一点不紧张，还是他厉害。”其实程先生不知道，虞伟亮第一次走上一米台时也是表情严肃。摸着石头过河，谁没个第一次呢?

接下来要上难度更高的三米台，虞伟亮看上去很有把握。两次练习和一次正式跳水时，他都选择了头先入水的姿势，第二跳时还以无可挑剔的表现赢得满堂掌声。一旁的缪鏊伸出大拇指夸奖道：“亮亮，你刚刚的姿势像只海豚，不比专业运动员差。”

现场很多参赛者都认出了虞伟亮，纷纷上前和他合影留念，不想错过这样的机会，虞伟亮面带笑容地一一满足，他俨然成为了一名出色的“跳水宣传大使”。

实习生 陆闻宇 本报记者 关尹

巩立姣铅球揽铜

中国队收获世锦赛第二枚奖牌

本报莫斯科今日电(特派记者 钟喆)今天凌晨举行的莫斯科田径世锦赛上，巩立姣在女子铅球比赛中以19米95的成绩获得一枚铜牌，这也是中国田径队在本届世锦赛上的第二枚奖牌。

“爽!”巩立姣赛后用这个词来形容比赛的感觉。巩立姣在决赛第二投便投出了19.95米，这一成绩让她在前五投始终保持第二。不过，最后一投中，背水一战的德国名将施瓦尼茨投出了20.41米，反超巩立姣，将亚军收入囊中。新西兰选手亚当斯获得金牌。

赛后，巩立姣说：“伦敦奥运会我拿到奖牌后就有了压力。今天的比赛，我只是把注意力都放在自己身上。我的表现相当不错。”

无冕之王终夺冠

奥利弗110米栏称王

本报莫斯科今日电(特派记者 钟喆)北京时间今天凌晨，在莫斯科田径世锦赛男子110米栏决赛中，美国名将大卫·奥利弗以13秒00夺冠，收获自己首个世界大赛冠军。世界纪录保持者梅里特仅以13秒31获得第六，上届冠军理查德森以13秒27获得第四。

冲过终点后的奥利弗哭了，他终于达成自己一直以来的梦想——世界冠军!这个肌肉块惊人发达、有着爽朗笑容的大男孩个人最好成绩12秒89，曾经那么接近世界纪录，也是历史上仅有的4位突破12秒90的选手之一。但他此前在国际赛场最好成绩就是北京奥运会的第三名。

“当你像我这样不断遭遇失败的时候，一定要抬起头，并下决心跨过去，否则永远不会成功。我这次做到了，无论经受多少次打击，我始终保持希望。”站上领奖台，奥利弗无限感慨，在几乎所有人都不看好的状态下，奥利弗完成了最精彩的回归。“我觉得所有的付出和牺牲都是值得的，我一直强迫自己到健身房和跑道上，这下终于有了回报。”

热疯了! 谨防猝死!

——上海远大心胸医院 教您科学防暑,保护心脏

据中国天气网讯,8月9日12时20分,上海徐家汇最高气温达40.6℃,接近7日创造的40.8℃的历史极值,这是徐家汇自7月6日起,连续第4天出现超过40℃以上的气温,属历史首次。在极端的高温天气下,我们该如何预防因高温引起的心律失常?心律失常是猝死的主要原因之一,我们如何来避免心律失常以及猝死的发生呢?

进入8月份以来,天气闷热、气压低、湿度大,人体循环和代谢明显加快、心脏负担加重,易导致人体缺氧,使心脏病患者普遍感到胸闷、气短,进而诱发加重原有心脏病。闷热天气也使一些青年白领感到心脏不适,在情绪激动、高强度工作压力等诱因下,容易发病。夏季出汗多,水分大量流失,会使血黏稠度增大、血流减慢,这易形成血栓,诱发心梗及心衰。炎热天气还会影响睡眠,使情绪焦躁,引起血压升高,而打雷、闪电也会刺激交感神经兴奋,同样使血压上升,易导致急性心梗。

医生支招 平安度夏

我们在上海远大心胸医院,向腔镜科程云阁主任了解了在夏天预防心脏病的小窍门。程主任介绍,心律失常的诱发因素包括吸烟、酗酒、过劳、紧张、激动、暴饮暴食、消化不良、感冒发烧、摄入盐过多、血钾、血镁低等。预防心律失常首先避免各种诱发因素。对于心律失常患者来说,要做好自我监测,有些心律失常会有先兆症状,若能及时发现并采取措施,可减少甚至避免再发心律失常。

心律失常治疗中心 为您保驾护航

心律失常治疗中心是中国医师协会认定的区域性心律失常诊疗基地。中心以上海远大心胸医院的技术设备、软硬件、救助机制为聚合平台,汇聚心律失常诊疗专家和全国各大医院知名专家,患者可以在网上预约全国著名诊疗专家(如需手术还可点选全国顶尖的手术专家)。中心将致力于打造一个内外科专家联合会诊疗心律失常的一站式中心。

不开胸 三小孔治疗风湿性心脏病

国际目前较为领先的胸腔镜微创,仅在患者胸壁开三个1.5厘米小孔,一改传统开胸手术胸部正中切口20厘米的弊端,手术创伤小、风险得到控制,恢复快,术后几天即可下床活动,而传统开胸手术往往需要卧床数月;此外,因为省去传统手术开胸距骨等过程,胸腔镜手术过程时间较短,大大减轻了患者痛苦,便于控制出血,能帮助病人术后很快恢复工作,为越来越多患者提供了更多可能的选择。