

脚好了 心定了 好练了

刘翔今日由美回沪后将全力备战伦敦奥运

今天下午,刘翔一行乘坐 MU586 航班,即将回沪。结束了在美为期 17 天的训练,刘翔收获最大的也许是安心——经过美国医院的仔细复查确认,之前受伤的跟腱部位恢复良好,已能承受高强度训练。

右脚力量已恢复

按照“翔之队”的计划,刘翔接下来的训练将逐步加量,而他们的信心来源于在美国得到的跟腱复查结果。抵达美国 10 天后,刘翔到洛杉矶的医院接受了全面的右脚跟腱复查,结果令人欣喜。他的跟腱恢复得很好,承受负荷能力提高,可以应付接下来的训练强度。

中国田径伦敦不言夺金

刘翔领军人物地位确定

本报讯 (记者 厉苒苒)如果刘翔能够在伦敦登上领奖台就应该感到满意,而女子铁饼名将李艳凤在伦敦夺牌应该不成问题。连任田协主席的国家体育总局副局长段世杰昨天在中国田协代表大会上展望伦敦奥运前景时如此表示。4 年一届的中国田径协会代表大会昨天在北京召开。在大会上,田管中心主任杜兆才慎言夺金,称没有一个具体的夺牌指标,一切都会尽最大努力去争取。

本月初,国家田径队在南京仙林基地集结,召开备战伦敦奥运会冬训动员大会。冬训动员大会上,田协通过了号召国家田径队全体运动员向刘翔学习的决定。

刘翔领军人物的地位毋庸置疑,这是否给他的奥运备战工作带来压力和影响呢?对此田管中心主任杜兆才予以否定,他认为这不会给刘翔带来所谓的压力,“领军人物这个角色,是刘翔肩负的责任和使命,他自己也非常愿意去承担这个角色。”在杜兆才看来,经历过高峰和低谷后,现在刘翔的心态和竞技水平都处在一个非常成熟和稳定的阶段。他所具有的锲而不舍、永不言败的精神和不畏强手、勇攀高峰的自信与勇气,正是田径运动的真谛,也将鼓舞着其他选手前进。

据悉,在昨天的田协大会上,陈跃玲、王军霞、王丽萍、刘翔、邢慧娜 5 位奥运冠军当选成为协会委员。

复查结束后,医生甚至拿刘翔的复查报告和孙海平开起了玩笑,“今后训练中,如果刘翔再说脚有反应,教练你可以不用理会他,可以继续训练。”

孙海平告诉记者,刘翔的跟腱承受能力正在慢慢恢复到受伤前的较高水平。“不过目前较高水平还不是他的最高水平。尽管结果显示不错,但是我们还是要小心,还是要按照我们自己的节奏来。”

在刘翔自己感觉中,右脚的力量情况已经超过 2008 年受伤之前,“只不过,随着年纪大了,体能比以前有所下降。所以不是说脚好了,就一定能轻易破世界纪录。”

“我比之前更强壮了。”刘翔说。

魔鬼训练刚开始

有了健康做保证,刘翔的训练也渐渐显露严酷的一面。据悉,最近在美国的训练中,刘翔的训练量已经明显增加。上午在跑道上训练,下午在力量房加强身体力量和负荷,傍晚进行康复训练。每天都是如此。

孙海平将这种训练称为“力竭式训练”。

“力竭这两个字,就是让你练到练不动,累趴下为止,这种训练对于人考验比较大。实际上,不光是练习身体,也在刺激神经系统,让你必须坚持。这种训练,以前很少用,这次用了,我想目的还是为了加强刘翔在这方面的能力。”更让人吃惊的是,孙海平说,这还算不上大运动量训练,在美国期间主要进行身体素质训练,“真正吃苦头”的专项训练还没有开始。回到上海,才是魔鬼训练的开始。“力量提高说白了还是为了专项训练。”

离开美国前,刘翔透露,虽然近来练得很辛苦,但却非常必要,所有的付出都很值得。他觉得这次美国之行“达到了体能增强、检查保养、防伤加固、交流互补、认识提高的目的”。

累,是必须的;但对于刘翔,这只是备战伦敦的开始。经历了这几年的风风雨雨,刘翔明白,“做任何事情,首先就是要有恒心。”

本报记者 厉苒苒



■ 刘翔：脚伤好了，一切都好了
(设计台词)
本报记者 周国强 摄



结束韩国棋院十二年客座棋士生涯

天涯棋客芮乃伟江铸久归来

本报讯 (记者 陶邢莹)世界棋坛唯一的“十八段夫妇”江铸久和芮乃伟(见上图)在定居韩国 12 年 8 个月,结束了韩国棋院客座棋士生涯,将于近日回沪。

回沪后,芮乃伟九段将以上海棋院正式注册棋手身份去北京的中国棋院报到,加入国家女队集训。江铸久九段则留在上海打点两人刚刚创办的“江芮围棋教室”。上海棋院党委书记单霞丽表示:“芮乃伟前不久代表上海参加全国智运会,夺得了团体冠军、个人赛亚军,在上海棋院注册方面毫无问题。我们会尽力支持他们夫妇俩在上海的事业,这对上海围棋肯定是好事!”

1963 年出生于上海的芮乃伟,25 岁成为最高级别的九段棋手——世界上第一位达到这个高度的女棋手。1999 年,在韩国围棋元老曹薰铉九段的帮助下,芮乃伟和江铸久成为韩国棋院的客座棋士,成为天涯棋客。

芮乃伟到韩国的第二年,在韩国“国手战”中,打败韩国乃至世界超一流男选手李昌镐,并在决赛中力克李昌镐的师傅曹薰铉夺冠,轰动世界棋坛。

在韩国从事职业活动期间,夫妻两人曾在韩国棋战中 30 次夺冠。在 2003 年第 4 届麦馨杯比赛中,夫妻两人会师于决赛,成就了棋坛一段佳话。

当时,韩国棋院一度希望芮乃伟能加入韩国籍。但她和她的山西老公江铸久一直保留着中国国籍。

当年促使两人出国的主要原因是“没有棋下”,尤其是中国女子围棋一度濒临消亡。而芮乃伟“落户”韩国后,直接刺激了朴志恩等新一代女子九段的诞生。近年来,中国女子围棋复苏,但包括唐奕在内的顶尖棋手在发展中仍遭遇到瓶颈。如今,夫妇两人叶落归根,芮乃伟加入国家女队,可谓正逢其时;而江铸久留在上海打理围棋教室,希望能为上海围棋教育创造全新的“九段平台”。

上海助听器免费试听会

康耳听力,权威验配。
康耳携多家国际知名品牌,根据不同听力损失,特推出15款全数字助听器;即日起至12月15日,选配推荐机型,可享受21天免费试听,不满意可全额退款,消除您的后顾之忧。

康耳听力,权威验配。
康耳携多家国际知名品牌,根据不同听力损失,特推出15款全数字助听器;即日起至12月15日,选配推荐机型,可享受21天免费试听,不满意可全额退款,消除您的后顾之忧。

详情请店内咨询。
黄浦:延安东路284号(河南路口老百姓大药房旁) 63230312
徐汇:广元西路43号(近华山路工商银行正对面) 64480009
普陀:武宁路868号(近曹杨路江苏饭店底层商铺) 62037510

高价收购

老红木 柚木 旧字画 扇子 旧瓷器 像章 旧纸币 线装书 旧砚台古玩杂件 等。怀旧堂
南昌路260号 近茂名路
电话 53068169 13601719438

收红木 家具

高价收柚木字画油画 扇子旧书瓷器 像章竹雕各种旧货
复兴中路477号
63114070 13818107598

洋泾红木

本市专业高价收购各类新旧红木家具
电话: 58517004 13512150794
地址: 定水路31号

高价收旧书画

老红木 字画 油画 旧瓷器 旧钱币 邮票 像章 旧箱子 旧扇子 小人书 旧玉器
太原路238号52733361

特大鞋专卖

女39-43 男44-50码 各种类型 外贸千款
江宁路931号3号楼204
纺织技术监督所内22818140

高价收老红木

老茅台酒 字画扇子 旧书碑帖 砚台旧墨 瓷器玉器 雕刻摆件整修老红木等
建国西路48号 64335083

古月轩

高价收购红木及各类老家具 各种酒类 字画 扇子 旧书 瓷器 玉器 像章
多伦路文化名人街27号
近四川北路 高经理 65407260

售铜汤婆子

华利折扣店 14至34显像彩电 樱花热水器、脱排、脱水机、煤气灶 半导体收音机 收录机 冰箱洗衣机 特价
汉口路431号 63229322

永乐红木

高价收购红木家具 老茅台酒 字画扇子 瓷器玉器 文房四宝 整翻新油漆红木家具
免费上门看货
巨鹿路536号 34600576

专业收购字画古籍

旧书、旧笔墨纸砚、纸币、邮票、银元
专家免费上门估价
顺昌路251号 博古文物店
电话 53018386 18602192548

市场之窗

投放热线: 62791333