

踏踏实实做好赛前每一环节

刘翔今天飞抵伦敦



刘翔准备好了！

伦敦时间8月3日中午11时，北京时间3日晚上6时，刘翔将结束德国短暂的集训飞抵伦敦。

潜伏德国训练整整20天，刘翔完成了奥运前最后阶段的封闭训练。据了解，在德期间，刘翔每天要进行一场3小时的场地训练课，基本都安排在室外。此外，每两天会安排一次身体素质训练，以配合康复练习。此外，每周刘翔还会进行两次大强度的跨栏训练。目前，相比前段时间，刘翔的状态在调整后已有所提升，而具体跨栏训练的情况，他们在赛前不愿多提。

钻石联赛伦敦站的因伤退赛，让大家一直牵挂刘翔肋部的伤情。据了解，在经过一段时间的治疗之后，目前刘翔的伤已经痊愈，不会对训练比赛造成任何影响。

而针对伦敦阴冷多雨的天气，刘翔团队也已经做好充足准备。其中一款神奇油膏在上一场比赛时就被曝光——热身之后将这款油膏涂抹在皮肤上，能保持体温减小拉伤的可能性。据介绍，这也是针对奥运比赛时可能出现的大雨、低温和逆风等天气特别准备的。

此时，刘翔自己的心情却格外淡定。在德国期间，他几乎天天与正在英国的父母通电话。老刘转述刘翔的话说：“奥运会比赛，大家都很重视。我会调整好心态和状态，认真做好准备，但同时也不会去想太多。我会尽量去克服外界因素，不要让这些影响自己。”刘翔还说，自己已全神贯注在训练和即将到来的比赛上，“踏实做好每一个环节。”

此外，记者还通过古巴媒体获悉，两天前，2008年北京奥运会男子110米栏冠军罗伯斯就已经入住奥运村。这两天，他一直在奥运村边的训练场进行恢复调整训练。

昨天上午，美国双雄梅里特和理查德森也已经入住奥运村。 特派记者 厉蓓蓓（本报伦敦今日电）

他击败了中国体操

他为中国体操带来尊重

中国教练打造美国体操的“冠军生产线”



女子体操全能冠军道格拉斯与教练乔良赛后拥抱庆祝

混合采访区，一个黑头发、黄皮肤的中年人，被簇拥在一堆美国媒体中间。十几个话筒齐刷刷递过来，采访一拨接一拨，二十多分钟过去了，还没有停止的意思。刚想转身离开，又被叫住。说了半天口都渴了，干脆接过别人递来的一瓶水，大口喝起来。

这场景，就好像是他拿到了奥运冠军，有同行感慨了一句：“还从来没有一个中国教练，能够获得美国媒体如此的待遇。”

他叫乔良，女子全能金牌选手道格拉斯的教练，也曾经是中国体操队的一员。16岁的道格拉斯能够一鸣惊人，她身后的乔良居功至伟。挂上金牌，道格拉斯与教练深情相拥，美国观众纷纷起立鼓掌，这一刻动人心扉。

现在的乔良，俨然成了美国体操神奇的“造星”大师。在他手下，几年前出了一个肖恩·约翰逊，现在又涌现了道格拉斯，一个个都是世界女子体操的顶尖高手。美国女队刚刚在团体决赛中夺冠，加上昨天的这个全能冠军，乔良已经为美国队带来了两枚金牌，想不受追捧都难。

乔良是地地道道的北京人，上世纪80年代中国体操队的主力队员，在全运会、亚运会和世界杯系列站比赛中多次夺冠，可唯独缺一枚奥运金牌。1990年北京亚运会后，乔良退役来到美国留学，创办了“乔氏体操舞蹈学校”，后来又成为美国女子体操队的教练。正是在他的指导下，美国体操这些年变得更加强大。

“练体操不是变魔术，队员成才的前提依然是苦练。”问乔良有何秘诀，他淡淡地告诉记者，冠军没有任何秘诀。实际上，不仅仅是队员，他自己又何尝不是如此。长达十年，乔良未曾好好休息，主要精力全都投入



中国太平
CHINA TAIPING



回力



“黑珍珠”写下了新的历史

本版图片 CFP

在多数人的印象中，黑人跑步很厉害，打篮球很厉害，踢足球也很厉害。练体操？他们肯定会摇头，“不是这块料。”

在体操赛场，黑人选手确实不多。要是能站上领奖台，更是稀罕事。道格拉斯的出现，打破了这所有的偏见——谁说黑人不能练好体操？

昨天的女子全能冠军，有个很好听的绰号：黑珍珠。16岁的道格拉斯，站在粉红色的地板上，显眼而另类。从穆斯塔芬娜、雷斯曼到邓琳琳，她的身边都是白种人、黄种人。在全能决赛的24名选手中，只有道格拉斯一名黑人选手。

从跳马到自由操，四套动作没有一次失误，道格拉斯以无可争议的精彩表现，征服了

全能不能 只能无能

中国女子体操长久以来的痛

北格林威治体育馆的看台，响起了阵阵山呼海啸般的欢呼。一幕幕，像极了四年前北京的体操赛场，只不过这一回，人们不是为中国队而喝彩。

女子全能决赛，成了又一名美国选手道格拉斯表演的舞台。她继承了美国名将肖恩的荣光，以无可争议的优势，成功突破两名顶尖俄罗斯选手的夹击。这一刻，世界女子体操界新的全能王诞生。

中国体操，虽收获的世界冠军无数，但在奥运会的舞台上，还从来没有诞生过一个女子全能冠军。全能，是中国女子体操的“命门”，且这几年，与世界一流选手的差距有越拉越大的趋势。

长期缺乏领军人物、核心人物、全能人物，已成为体操女队之痛。在如今这支队伍中，能够起到稳定军心、掌控大局、震慑对手的队员一个都没有，让人无限怀念刘璇、陆莉、程菲……若是去问观众，现在的女队中哪一个最有名，他们的回答恐怕大多是——说不出来！

反观对手，美国女队坐拥个人全能预赛前三名，

黑珍珠 零失误 全能王 满堂彩

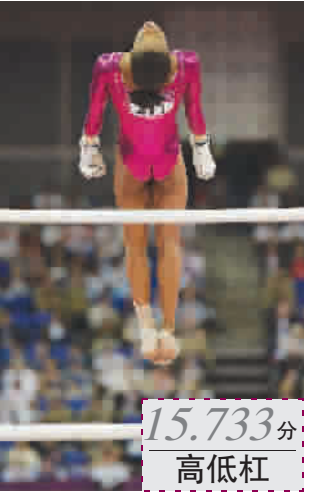
奥运会诞生首位黑人女子体操全能冠军



15.033分
自由体操



15.500分
平衡木



15.733分
高低杠



15.966分
跳马



关尹 一夫当“关”

伦敦眼·焦点

任何一个项目的兴旺，离不开群众基础。四年前，在北京，这位冠军教练就曾指出中美体操运动发展的不同：在美国，有大量业余选手练体操，而在中国，体操，只是属于专业选手，乃至那些冲击奥运金牌者的“专利”，长久以往，只会愈发禁锢在“奥运象牙塔”内，后果是人才越来越匮乏、水平越来越下降，关注度越来越差……那是一个恶性循环。

而这，并非体操独有的困惑，足球、篮球、排球等等，还有其他很多项目，存在同样的问题——我想，只有等哪一天，身边的女孩选择练体操，就像练形体、瑜珈一样普通，作为一种强身健体、或塑身美体的方式，那么中国的体操才能真正算强项。

看黑人女体操选手夺冠，我们想到的，是中国体育从大国迈向强国道路上，必须面对的点点滴滴。

放眼看中国



怕上火 喝加多宝