



孙海平在介绍刘翔的备战情况 新华社记者 廖宇杰 摄

# 出征室内世锦赛 刘翔目标:超越7秒42

明天,中国田径队将出征在瓦伦西亚举行的室内田径世界锦标赛,田管中心昨天也召开发布会,由总教练冯树勇和刘翔教练孙海平通报了刘翔的准备情况。“他现在参赛的欲望很强烈!”孙指导说,“我们的计划是,让刘翔跑出他最好的成绩,也就是说,最起码得超过他之前的60米栏的最佳成绩7秒42,达到7秒41才算!”

### 备战室内赛才一周

“新年以来,刘翔的训练精力是四六开吧,六成成为奥运会做准备,四成准备室内赛,”孙海平告诉记者,“从上周开始,我们才全力备战瓦伦西亚的比赛。”

备战,主要的“靶子”就是罗伯斯,这位古巴小将,今年很早就进入了室内赛的竞技状态,并且还跑出了7秒33的60米栏历史第二好成绩。“我们的备战,主要也就是根据他的情况来进行的,因为刘翔室内赛的最好成绩是7秒42,这次去,我们必须争取最大的可能,将最好成绩提高一点,也就是说,最起码得跑个7秒41才算完成任务。”

刘翔自己曾说,要在室内赛中击败罗伯斯,得有“额头碰到天花板”的运气才行,但对于创造自己的最好成绩,孙海平还是很有信心的,他举了个例子,“我们有一个平均值可以参考,从发令枪响到开始跨第一个栏,在2秒55以内就比较好,出了这个范围就算比较差,刘翔目前在2秒50-55之间,算是比较好的!”

### 罗伯斯刺激了刘翔

嘴上说室内赛跑不过罗伯斯,但罗伯斯频频跑出好成绩,还是刺激到了好胜的刘翔,孙海平昨天“揭露”说:“刘翔目前的比赛欲望非常强!”

“往年的这个时候,我们都在比赛,但今年则需要等到3月8日才能开始,他今年一场都还没跑过,一直在训练,”孙海平说,“训练多了,也自然渴望参赛检验一下。”

冯树勇介绍说:“这次去欧洲,我们比往年都出发得早一些,北京虽然可以直飞马德里,但长途飞行毕竟很累,刘翔可以去适应一下跑道,多训练个三四天。”

刘翔目前还当选了新一届全国政协委员,不过,为了比赛,他这次可以不用参加政协会议。“我们也问了,是否一定要参加政协会议,答复说,运动员特殊情况特殊对待。”孙海平说,所以,刘翔的室内世锦赛之旅不会受到影响。

### 刘翔对手只有罗伯斯

不过,室内世锦赛再重要,也不及奥运会,孙海平说,无论结果如何,刘翔更需

要关注的东西不变,还是奥运会。“我们不能为了室内赛,就来拼命练前半程,而破坏了整体节奏,其实,今年在室外,我们会拿出比往年更好的成绩来!”他信誓旦旦地告诉记者。

“罗伯斯是很强,但室内赛跟室外赛还是有区别的,”孙海平对这位对手的突飞猛进并不慌张,“当年杰克逊室内跑7秒30,但他室外也就12秒91,假如完全按照他室内的成绩来推算,他的室外应该是12秒85左右——人啊,整体能量、整体节奏,到了某个高度之后,都是恒定的,打乱了,只能减慢,不会加快。”

不过,孙海平认为,今年基本上也就是刘翔和罗伯斯双雄争霸了。

### 姚明式受伤要杜绝

就在近日,中国体育的另外一个代表性人物姚明严重受伤,预计将告别本赛季,冯树勇昨天也特别强调,将严格杜绝姚明式的“疲劳伤病”出现。“参加室内世锦赛,一天之内要跑三枪,上午预赛,下午复赛,晚上决赛,尤其是半决赛跟决赛之间只间隔两个小时,抛开采访、做

准备活动,休息只能找个地方调整20分钟左右,这么累,更要注意。”

“我看报道说,姚明是陈旧性的、疲劳性的骨折,这种伤病,田径上也出现过,长期不合理的、局部的负担过重,容易导致这样的伤病,特别是田径的径赛,在很多训练时,强度甚至比比赛还要大很多,任何一个教练员和运动员都不能保证百分百不受伤,但需要把危险降到最低,”冯树勇说,“我们历来就很重视这个问题,为备战的队伍配备了三十来个医生,重点运动员更是有保障,像刘翔就有两个医生。”

不仅如此,前一阶段,田径队甚至还为刘翔请了一名美国医生帮忙做康复。“医生一方面是治疗,一方面是帮助恢复,还有更重要的一方面,是进行医务监控。”冯树勇说。监控的内容,不仅仅是正式训练的内容,还包括训

练前的准备活动,以及训练后的整理活动,“像整理活动,现在都要求教练员盯到完全结束才能离开。”

孙海平也表示,刘翔的训练计划比较科学,“我们没有通过针灸等方式来调节他的身体,都是靠合理的训练安排来完成。”

特约记者 风廉



**元洲装饰**  
YUANZHOU DECORATION  
中/国/品/牌/500/强

中国新贵阶层完美生活  
City elite main current life

# 元洲环球设计之旅

地点: 金丝利喜来登大酒店5楼江海缘厅  
(南京市汉中路169号)  
时间: 2008年3月1日(周六)13:30

- [2008国际家居流行风尚发布]  
元洲集团华东大区研发中心总监、软装设计师: 荀超群
- [家装“易”居环境解析]  
中国知名人居环境学大师: 刘一本
- [2008新家装全接触]  
北京元洲集团南京分公司总经理: 徐国强

热点小区: 龙凤玫瑰园 / 滨江奥城 / 星雨华府 / 御水湾  
西堤国际 / 拉德芳斯 / 万达华府 / 瀚宫 / 香山美墅  
托乐嘉 / 长江路9号 / 尚东区 / 君悦·城市花园.....  
(诚邀业主持户型图莅临现场,元洲精英设计师为您全面解析)

www.yz-china.com 电话: 400-888-8888 现场咨询元洲设计师 ◆ 上百套设计案例供您鉴赏 ◆ 活动现场幸运大抽奖

北京元洲装饰集团南京公司 | 地址: 南京市新街口国贸中心7层 电话: 84711660 84700383-828