

# 刘翔样板效应凸显,达奥运 A 标人数仅次美国

# 中国已成110米栏第二强国

尽管刘翔在北京奥运会上因伤退赛,直接影响到了中国男子110米栏的高端成绩,但中国该项目的基础却愈加坚实。截至9月20日结束的上海黄金大奖赛,今年中国已有12名110米栏选手先后跑进14秒关口,创历年人数之最。刘翔的出现,大大地刺激和提升了中国男子短跨的水平。从成绩上看,中国男子110米栏的成绩已经仅次于美国,成为世界上第二大强国。

## 水平提升 全国前八都是国际健将

2004年,刘翔雅典夺冠,这个历史性的突破让中国田径界振奋,不仅在观念上打破了禁锢人们已久的思想,同时也大大刺激了男子110米栏。

江苏男子110米栏总教练徐志谦告诉记者,自从雅典奥运会后,中国男子110米栏的整体水平提高得非常快。徐志谦说:“现在要想拿全国前八,必须要跑出国际健将(13秒76)的水平,这在前几年是不敢想象的。就拿2005年的十运会来说,全运会第八的成绩也才14秒15,这才短短的三年多,成绩提升得多快啊!”

2007年,中国110米栏闯入13秒90的有7人,到了2008年这个数字增加到了10人。去年进入13秒50的,只有刘翔、史冬鹏、纪伟三人;今年则有刘翔、史冬鹏、纪伟和谢文骏四人。

去年大阪世锦赛,中国达到110米栏报名A标的有刘翔、史冬鹏、纪伟三人。他们都参加了世锦赛,刘翔以12秒95的成绩夺得冠军。今年北京奥运会,中国仍是满额的三人参加110米栏争夺,但国内

内达到A标的却有五人之多,是美国之后达A标人数最多的队。

## 训练方法 中国跻身国际先进水平

虽然中国田径的水平不是很高,但是自从孙海平和刘翔组合一举成名后,中国男子短跨就成了国际研究的重点。和别的项目走出去请外教不同,孙海平自创的个性训练法、肌腱力量训练法等多个训练手段,已经成了各国效仿的对象。

身为中国田径队副总教练的孙海平说:“我们在男子短跨项目上确实有了一些自己的训练手段,以前是我们看世界,现在在渐渐地世界也要看我们了。”

孙海平认为,男子110米栏的项目相对于男子100米或男子200米这类平跑的项目,本身就对技术含量的要求更高,这对身体素质相对处于劣势的黄种人而言,首先就提供了用技术弥补身体的可能。其次,中国的男子短跨训练思路也在改变。以刘翔为首的一批运动员,正在和教练一起,逐渐创造出一套更符合黄种人身体素质的科学训练方法。

南京市体育运动学校田径教研组组长许志亭告诉记者,

孙海平教练特别强调个性训练,即对高水平的运动员,要根据他们的自身特点来设计符合他们的训练方法,这也改变了过去训练大锅饭的理念。此外,现在教练对栏间技术的研究,以及肌腱力量训练的重视,都和刘翔的成功有关。

## 基层体校 练110米栏的人翻了一番

刘翔的样板效应不仅让从事这项运动的人看到了希望,同时也吸引了更多的人参与到其中。许志亭教练从事基层训练已经三十年了,田径训练向来枯燥乏味,很多孩子都不愿意来练田径,但是刘翔的成功让不少孩子和家长都对田径的兴趣浓了起来,这几年主动登门要求练110米栏的人多了。许教练说:“就连不少朋友在吃饭的时候都会问我,‘我儿子挺喜欢动的,能不能到你那练练。’”这样的情况,在早几年是想都不敢想的事情。

东南大学老师陆建明是北京奥运会的田径发令裁判员,平时他也会参与到青少年的比赛当中去。他告诉记者,这几年参加110米栏比赛的青少年明显多了。往年的青少年比赛,发令员最多也就打两组枪,参加的人大约16人。现在

的青少年比赛,男子110米栏的预赛,一般要达到四组左右,比赛人数翻了一番。

其实并非所有孩子都适合跨栏,许志亭说:“跨栏运动员的要求很高,不仅要求平跑的速度要快,同时对协调性、节奏感、身高都有要求。就拿身高来说,从事短跨的运动员一般最低不能矮于1.88米,再矮就很难出好成绩了。”

快报记者 付智勇



在举世瞩目的第13届残奥会上,我省共有25人次获得21枚金牌,金牌数和奖牌总数均位居各省市第一。昨天,省委省政府在省委会议中心举行了隆重的表彰大会。快报记者 付智勇/文 快报记者 赵杰/摄

## 体坛快讯

■昨天,埃塞俄比亚长跑名将格布雷西拉西耶在刚刚结束的柏林马拉松赛中,以2小时03分58秒的成绩打破了自己保持的世界纪录并获得了冠军。

■昨天,牙买加飞人博尔特上了美国一档脱口秀节目,对于为何在北京奥运会百米决赛最后阶段自己选择减缓速度庆祝的问题,博尔特回答道:“因为我当时想到如果全力冲刺我需要很久才能再次打破世界纪录,我要耍了一点小聪明。”

■昨天,在英超联赛中,曼联主场2比0取胜博尔顿,C-罗纳尔多制造点球并一蹴而就,随后他助攻替补出场的鲁尼得分。这是曼联本赛季联赛首度在主场取胜。

■在青年联赛期间,河南保定赛区有裁判酒后伤人,昨天,篮协下达了处罚决定,给予肇事裁判员冯颖杰(电力体协)停赛1年的处罚。并重申裁判员在赛区(包括CBA、WCBA联赛期间)要切实遵守中国篮协相关条例,严禁饮酒,如有违犯将予以加重处罚。

藏龍™ 一洗黑 不沾头皮,不伤害发质。只需几分钟,洗出自然黑!

# 头发洗一洗,立马白变黑

## 年轻的感觉真好!

纯植物黑发、养发, 黑的自然,黑的健康!

### 一洗就黑,一洗就亮

**年轻白领兴奋——一洗就黑! 怎么看都靓仔!**

才30岁,就像个50岁的小老头,女朋友都难找! 染了几次发,可皮肤受不了,脖子都溃瘍了! 真吓人! 用藏龙一洗黑,不用染发,洗洗就黑,而且没有过敏哦! 现在,头发黑了,追起女孩子来,也劲头十足了。

**中年男士惊喜——头发洗一洗,“爷爷”变爸爸!**

每天操心的事多,这白发也跟着长,看着就显老,带孩子出去玩,都以为我是他爷爷,真郁闷! 用藏龙一洗黑,再也不用去染发了! 洗一洗,几分钟,头发又黑又亮,还不沾染头皮和衣物,真舒服! 人看起来年轻有活力,谈起生意更是虎虎生威!

**辛劳父母大喊——天哪! 几分钟回到10年前!**

不服老不行哟,才50岁,头发全白了! 染了又长,真烦人,穿再漂亮的衣服都显老,我都不愿意出门了! 女儿买了藏龙,洗洗头,白发全都变黑了! 样子年轻多了,感觉真好!

**安全可靠**

从藏红花、藏人参、红景天、何首乌、旱莲草、侧柏叶等名贵中药中萃取黑色素,达到安全持久的黑发养发效果。

**方便快捷**

不用染发,不用焗油,就像平时洗头一样,随时洗,随时黑,几分钟,洗出一头乌黑亮丽的头发。

**经济划算**

一套“藏龙一洗黑”,算下来,洗一次才几元,就能拥有乌黑亮丽的头发。

**每盒特配赠价值88元的免洗护发精油**

**黑发、护发、养发,一次完成! 全面解决白发、枯发、黄发、发质受损等问题。**

咨询电话:025-84405699  
免费送货:025-84406366  
诚招各地市代理  
联系人及电话:王先生 13404160165

中国太平洋财产保险股份有限公司责任承保!

**特别提醒** “藏龙一洗黑”经国家质检部门严格检测,符合国家标准,安全有效。近来,市场上出现了不少假冒伪劣产品,严重损害了广大白发患者的经济利益和身体健康。特此提醒广大消费者,购买时请电话订购,或到指定药房专柜。

**为谨防假冒,藏龙一洗黑只在以下授权地点销售,购买时请认准藏龙牌!**

康顺药店(石门坎北京华联超市内)	筑康五台店(拉萨路3号)	健军药店(新街口华联百货一楼)	金陵湖西街店(湖西街18号)	浦口:筑康药房(凤凰大街106号)	大厂:一百一大药房(新华路大厂医院旁)
龙江药店(龙江金润发对面)	筑康迈皋桥店(和燕路290号)	健军药店(广州路215号-1)	金陵瑞城北村店(大清河路14-1号)	筑康药房(桥北苏果超市内)	六合:泰山路药店(人民医院对面)
康鑫药店(长乐路好又多对面)	筑康宁路店(宁海路121-2)	健军药店(山西路军人俱乐部旁)	金陵祁家桥店(祁家桥2号)	江宁:上元路大药房(上元路1号)	高淳:筑康药房(高淳镇北路16号)
泰达药店(下关阅江广场苏果超市内)	筑康水佐岗店(水佐岗32巷27幢底层)	健军药店(新街口新百正门一楼)	金陵兰园店(小营北路2号)	上元开发区大药房(胜太路8号)	溧水:建民药店(人民医院斜对面)
泰康药店(集庆门35路总站对面)	筑康东善桥店(江宁区东善桥镇东虹街139号)	健军药店(新街口中央商场正门一楼)	金陵升州路店(升州路177号)	上元土山路药房(土山村15号)	方仁药店(交通路苏果旁,财贸新村对面)
国盛中央门大药房	筑康殷家店(江宁区殷巷振兴路176号)	健军药店(新街口大洋百货一楼)	金陵江宁路店(江宁路3号)	上元女人街药房(华联超市一楼)	马鞍山:养生堂(人民医院对面)
东吴大药房(中华门城堡旁)	筑康景明佳园店	健军药店(水西门大街153-8号)	金陵王府大街店(王府大街105号)	上元殷华路药房	淮安:健军药妆(新亚百货商场一楼)
志信堂药房(鼓楼口腔医院旁)	(雨花台区景明佳园景苑6幢西半侧)	健军药店(升州路183号)	金陵进香河店(进香河8号)	(殷巷殷华街紫云瑞华超市内)	泰州:健军药妆(中央国际购物中心一楼)
白敬宇第三药房(杨公井绿柳居对面)	健军药店(山西路苏宁环球一楼)	金陵管家桥店(管家桥63号)	金陵孝陵卫店(孝陵卫街110号)	梅山:宁佰药房(梅山苏果超市旁)	