



昨天,中国田径队男子直道跨栏组在莘庄基地会合,这也意味着刘翔的冬训正式拉开序幕,他的训练内容也让他做回了“新人”。刘翔说:“我现在训练的东西,跟我1999年、2000年时训练的差不多,打基础、基本功的内容很多。”孙海平安排的这一切,都是让他利用受伤期间打好基础的同时,养好伤,因为刘翔曾那么担心“变成瘸子”。

刘翔:真怕自己瘸了

飞人冬训从基础练起,心情大好请队友吃饭

谈训练 我还“正当年”

因为跨栏组的到来,昨天莘庄基地也特别安排了一堂媒体公开训练课。刘翔的训练量不算小:上半堂课力量训练,孙海平说,“别人练腿部力量用4公斤的沙包,我们用6公斤的”;下半堂课练跨栏,10个栏的“标准版”,刘翔跑了5趟,丝毫没有偷工减料。

“今年的冬训,跟往年也不太一样了,更像是我十年前训练的内容吧,基础的东西练

得特别多,听我教练说,今年冬训还是打打基础,巩固一下。”刘翔笑着介绍。孙海平对让刘翔做回“新人”,也颇有考虑:“几年下来,刘翔练的都是大强度,现在该补课了。2006年,他的脚曾意外扭伤过,也是练的基础的东西,结果把他基础补强了之后,一下子就跑12秒88了。这也是个好经验,我们今年练基础,不一定是为明年考虑,更多的还是为他2012年。基础打牢

了,对他脚的恢复,以及后两年的提高,都会有好处。”

不过,重当新人,26岁的刘翔,感觉已变了很多:“现在总体比那时强多了,力量比以前要好,但那个时候体力好啊,绰号‘练不死’,现在强度大了就会有反应,这儿酸那儿酸的。大史也老跟我说,我们都是老将了,体力不行了。”说了半天,感觉有点示弱了,刘翔又眉头一挑,补上一句,“不过,还‘正当年’!”



从表情看,刘翔练得很“痛苦”

说过去 想法“很愚昧”

昨天训练时,刘翔几乎每组都会稍有打栏的情况发生,大家也都帮他担心。结束训练后,他倒安慰起大家来:“不要紧的,今天的强度,对穿跑鞋来说几乎是最高强度了,所以脚会有点酸,但我恢复得挺顺利的——知道自己有能力了,也会对自己、对未来有信心,不像之前,曾经很‘愚昧’,想自己会不会变‘瘸子’啊?很怕,很害怕!”

现在说着“一切都好”的刘翔,受伤之后的心理调节过程相当痛苦和难熬,这些都曾从他家人处听说过,但他很少自己提及。如今的他,训练已经变得很自觉了,甚至不会完全听孙海平的。“我

不会像以前按部就班,师父说什么我就做什么,现在会结合自身的感受,在技术啊、速度啊等方面,把情况反馈给教练。说这里需要练点什么,那个地方练得多了、需要放松一下。”他说。

孙海平现在的安排,也很注意参考刘翔的意见。“我们准备了五六年,才有了2004年雅典的成绩;现在到2012年伦敦奥运会只剩两年多的时间,要解决的问题太多了,毕竟他26岁了,跟19岁完全不一样了。不考虑到他的实际伤病控制,像杜库雷那样频繁受伤,就算再复出,也不会有太好的水平。”

因此,3月份的室内世锦赛刘翔尽管已经报名,孙海

平却不敢打包票就一定去:“我们主观愿望上是想参加的,但它有可能是一天三枪比赛,强度太大了,对刘翔的恢复来说不利——他现在,蹬地那一瞬间的冲击力,还有点扛不住,今年虽然参加了四站比赛,但因为强度都不算大,所以都没使劲,如果去跑室内赛,对前半程的要求太高,还不知道他的跟腱是否能吃得消。只有边练边看,到1月下旬专项训练后,看他的情况是否适合参赛。”

不会有“瘸腿”的危险了,刘翔和孙海平依然希望,能够摸着石头过河。“春节后,我们会参加全国室内锦标赛上海站的比赛,就是想让他适应一下看看。”

心情好 “今晚我做东”

今年冬训,田管中心首次将刘翔、史冬鹏、纪伟、尹靖、谢文骏,目前中国110米栏最强的“五虎将”,都放在上海莘庄基地训练。田管中心的考虑,当然是便于刘翔能够在熟悉和习惯的环境中冬训,但对其他选手来说,换个环境,换种伙食,却也是件开心的事,更重要的是,“地主”刘翔还请客吃饭、将队友请回家玩,训练气氛煞是热闹。

尽管以前史冬鹏和纪伟,都分别来上海训练过,但五位高手同时在上海进行冬训,却是国家队的首次。上海体育职业学院院长杨培刚告诉记者:“我们的保障措施,还是很到位的,不比在北京国家队差,像吃饭,他们都是跟刘翔一起吃特灶。”

昨天,五虎将一起训练,气氛就很不错,大家说说笑笑。“他们关系非常好,好长时间没见,来了之后经常一块儿聊天,他们昨天还一起打台球了!刘翔和大史水平差不多,纪伟水平要差一些。”孙海平介绍说。

这么多高手在一起训练,训练的对抗性就强了,刘翔会发现有人在紧跟着自己,而别人也都会以刘翔为目标,大大提高训练质量。在五虎将中,刘翔水平拔尖,其余几人跟他有点差距,但刘翔说他也不会乱评价队友们:“他们的教练都在呢,就算有错误,我也不不要指手画脚——哈哈,有错误动作,实在看不下去了,再说说吧!而且,他们来了,对我也有点小小的压力呢!当然,最重要的还是气氛好,相互鼓励,大史说‘老将了,体力不行了’,我就鼓励他‘还行还行’。”

弟兄们都到上海训练,刘翔最开心了,他笑着说自己会慷慨解囊:“往年都去北京集训,气氛也不错,但离家太远了,今年能够留在上海集训,我还是挺开心的。他们来了,我总归要尽地主之谊,请他们吃饭,有机会去我家玩玩,聚聚。训练之余嘛,一起打打台球、打打乒乓球——足球篮球太激烈了,我们都怕受伤不敢玩。”

快报记者 付智勇



急了!



很累!



搞定!

实在憋不住了! 这哥们随机应“便” 世俱杯惊人一幕 门将将在球场小便

不久前,德国《图片报》刊发了一组德国国门莱曼在欧冠比赛中离开球门,猫腰蹲在广告板后面小便的照片,令人大开眼界。然而现在看来,莱曼还算不上最会“随机应变”的门将,一名来自新西兰球队的英国门将干脆在球场内就直接解决了问题。

这名叫做保罗·戈塔德的门将来自新西兰联赛领头羊FC奥克兰俱乐部。12月16日,FC奥克兰在世俱杯争夺第五名的比赛中迎战非洲冠军TP马泽姆比,结果FC奥克兰最终以3:2战胜了对手。戈塔德在这场比赛中有着不错的表现,不过北京时间昨天曝光的一段视频则让所有人注意到了戈塔德在另一个方面的“精彩”表现。

这段13秒钟的视频,记录下了戈塔德在球场内解决内急的全过程。趁着本方球员在前场发动攻势的机会,戈塔德在本方禁区内的点球点附近双膝跪地,然后用还戴着手套的左手将左边的运动短裤的裤脚稍微拉开了一点点,很快,就可以在视频上清晰地看到,有一股液体从戈塔德的两腿之间流出。刚开始时,戈塔德的面部表情还有些僵硬,但过了两三秒钟,一身轻松的戈塔德露出了满意的微笑。

幸运的是,戈塔德的队友们很争气,在这十几秒钟的时间里一直将球留在了对方半场。最终,成功解决“内急”的戈塔德很舒坦地站了起来,还用手理了理衣裤,只是在FC奥克兰的禁区内以及戈塔德短裤的左边裤脚上都留下了液体的痕迹。

快报记者 陶晶