

刘翔新目标: 60米栏, 7秒60!

孙海平称飞人恢复良好, 德国室内赛已定准目标

再过不到10天,刘翔就将启程,飞赴德国参加田径室内赛。相比亚运会时,对于弟子再次踏上赛场,师父孙海平这次笃定了很多,他表示刘翔目前各方面情况都在朝着好的方向发展,应该可以在德国田径室内赛60米栏赛场上跑进7秒60。

加强训练

刘翔身体状况不错

谈起目前刘翔的情况,师父孙海平首先谈到了12月份去美国复查的情况。“上次去美国做复查,全方位检查了一遍。从医生给出的诊断来看,刘翔脚部整体情况比较理想,处在好转的过程中。当然还是有些问题,但是整体在好转。”孙海平表示,这个结果给了他们很大的信心,“就是说,我们前一阵采取的措施,所有的训练、进程,还是比较正常有效的。在回国以后,因为有很多事情,所以训练还是断断续续。不过应该讲,他最近一段时间训练比较系统。”

孙海平表示,考虑到去参加德国室内赛,所以最近他给刘翔在安排整体训练的负荷上,在慢慢增加。“当然这个增加,并不是马上要把他拉到很高的水平,主要是想通过慢慢增加负荷,来看看他脚的反应。至少到目前为止,他的情况一切正常。”正因为刘翔的身体状态不错,训练也比较系统,所以这次前往德国参赛,他心情很放松。要知道,在广州亚运会前,尤其是刘翔比赛那时,孙海平因为紧张,早搏特别明显,毕竟那是刘翔在康复后的第一场正式比赛,生怕出现任何意外。“刘翔之前要穿一次钉鞋的话,他要自我动员很长时间,活动很长时间以后,才慢慢转入正常训练中,现在不用了,现在只要准备活动做完了,他稍微活动一下,马上就可以穿钉鞋转入到正常训练。”从孙海平的这番

对比中,就可以明白他现在的心情为何笃定很多了。

大年初六

翔飞人前往德国参赛

2月8日,也就是大年初六,孙海平将带着刘翔前往德国,参加11日和13日的室内赛。“是的,我们初六就走,去德国参加两场室内赛,第一场杜塞尔多夫站,对手很强,奥利弗等都去。”孙海平透露,正因为此,他和刘翔目前也在争取把训练强度往上拉一拉,争取到一个更好的竞技状态。当然,孙海平表示肯定不会拔苗助长,不会为了这次比赛,而破坏训练节奏,总体设想目前仍是稳固现状、稳步推进,“亚运会后,他真正穿钉鞋有一定强度的训练课,次数还不是很多,到现在十次都不到,还是考虑他的脚。穿钉鞋,也不是每天都穿,一周大概就两次。”

在即将踏上室内赛征程前,孙海平也回想起了2010年多哈室内赛。“当时的情况,大家也很清楚,刘翔的情况比较差,脚反应比较大,酸痛感很强烈。那时,他跑了7秒67,只是第七。”孙海平表示,相比一年前,这次刘翔肯定会更好,“就目前来说,我们的训练强度还没达到7秒4几的程度,所以你要要求他跑7秒43不太现实,毕竟我们的训练还没到这个程度。这次比赛,我们的主要目的,就是让他回归国际赛场,和几个主要对手多比几场,增加了解,就这个目的。至于成绩,从目前整体训练情况来看,我们目标是跑进7秒60,应该问题不大……” 王正根

»声音

刘翔:穿钉鞋? OK啦!

自称对伤病没有心理障碍

“我心情一直不错啊,最近特别好……”昨日上午,上海莘庄训练基地的训练馆内,刘翔表示,是因为他的身体允许他进行高强度的系统训练了,即便是穿钉鞋训练也是非常自如了。再次谈及他曾经的伤病,刘翔坦言已经不会给他带来任何心理障碍了。

心情

最近一直不错

尽管刘翔在亚运会上以13秒09拿到了冠军,但外界依旧非常担心刘翔的伤病会随时再次击倒飞人。不光是外界,包括师父孙海平也曾为此忧心不已。因此在12月份,孙海平和刘翔前往了美国进行复查,而最终的诊断结果显示,刘翔的脚部老伤不但没有复发的迹象,而且是在朝着痊愈的方向发展。这个诊断结果,让师徒俩吃下了一颗定心丸。基于此,孙海平和刘翔才敢于在这个冬训期内,逐渐把训练量提上去,并且制定了2月份出战两站德国室内赛的计划。

正因为脚伤情况逐步康复,因此刘翔近来心情一直不错。“我心情一直不错啊,最近特别好……”刘翔开玩笑地表示,可以正常系统训练就非常开心。

伤病

根本不在意了

谈及伤病,刘翔并不忌讳而且还自信地表示:“伤病方面,好

多了,真的好多了。其实,对于2009年动过手术的根骨来说,我自己心里已经没什么障碍了,现在我穿钉鞋训练之类的都很自如了。”他还说,其实作为运动员来说,到了一定年龄了,尤其是在经常高强度训练的积累之下,肯定都会有一些大大小小的伤病,“真的,这个伤病,对我来说,根本就不在意了,不放在心上。”刘翔表示,他现在对于老伤已经不再担心了,如果说非要担心,反而是担心会有什么新的伤病出现,“这些经历,也在提醒我自己要预防新的伤病出现,不论是在训练中还是在训练后,都要及时地跟理疗师、按摩师沟通,多聊聊,发现苗头,就及时去排除。”

毫无疑问,当下的刘翔最渴望的就是有一个健康的身体。“是的,我现在没什么其他愿望了,就是希望能够保持并提高自己的身体状况,从而更加顺利能够去接受系统训练,训练好了,自然会有好成绩。”刘翔谈及眼下个人的愿望时表示,“说目标,其实也没什么具体的目标,顺其自然吧,争取跑到13秒左右,也希望自己尽快恢复到以前最好的水平。” 宗和

»赛事指南

春节盛宴 别忘体育大餐

春节盛宴上一道道令人眼花缭乱的精品菜肴,很容易让人吃得倒了胃口。所以,千万别被春节期间轮番轰炸的电视节目搞得疲惫不堪,我们为您梳理了春节期间的重点体育赛事,您只要按照自己的爱好加以选择即可。这份体育的春节大餐,您可以吃得满意又轻松。

足球

从大年三十的凌晨开始,英超、意甲、西甲等欧洲五大联赛,将接连上演多场精彩对决。其中,需要重点提示您关注的是年初四。从零点的拜仁、1点的曼联,到22点的AC米兰、23点30分的切尔西,您可以在一天之内看遍各大联赛的豪门,尽情地过一把眼瘾。只要调低音量控制情绪,相信您家那位也会对您睁一只眼闭一只眼的。

就想轻轻松松热闹一下的球迷,不妨看看大年初一下午的两场“贺岁杯”,分别是蔚山现代对阵天津泰达、香港南华对阵广州恒大。

NBA

少了姚明的NBA会不会让您有些许隔膜?不过不管怎样,年三十中午11点半湖人和火箭的大战您都不容错过。无论您是因为姚明而保有一份火箭情结,还是对湖人这支卫冕球队充满了期待,这场比赛都能对您的胃口。其实,篮球迷真正的节日是2月4日(初二),这天早上将一连上演两场重量级的对话。分别是热火对魔术、马刺对湖人。外行看热闹的,热火三巨头、湖人小飞侠都足够“养眼”;内行看门道的,马刺和湖人目前分列西部第一和第二,这真正意义上的巅峰对话值得您为其推掉任何应酬。

斯诺克

大年初一,咱们阖家欢乐的时候,别忘了在异国他乡,丁俊晖将开始德国大师赛的征程。此次丁俊晖签运甚佳,不仅成功避开75三杰以及去年两大苦手墨菲与科普,并且前两轮的对手实力都相对较弱,很有希望高歌猛进。此次比赛的冠军将在2月7日,即初五凌晨决出。如果小晖能继斩获温布利大师赛冠军后,再次豪取一个冠军,那将是多么完美的春节礼物!只是苦了独在异乡为异客的丁俊晖。不过小晖的英国经纪人盖瑞透露说:“丁没法回家,但这里会有梁文博和其他中国球手。所以大家不要担心,现在的丁,会让自己的生活充满很多乐趣,即便在异乡过春节,也有很多伙伴和欢乐,不会再孤单寂寞。” 吴吉



小晖在春节将开始德国大师赛的征程

