



如此训练很特别

# 洛杉矶特训! 刘翔强化起跑技术

钻石联赛尤金站的比赛结束后，刘翔并没有和史冬鹏一起回国，而是来到了距洛杉矶一个多小时车程的一个小镇继续训练。

昨天，为了让刘翔在有阻力的情况下练习起跑，孙海平甚至在刘翔的腰间绑上了橡皮带……

## 队医陪跑 最终累倒

大清早还不到6点，加州阳光已有些刺眼。小镇还静悄悄，刘翔已经起床了。

9点抵达训练场，刘翔的训练开始了。昨天上午的训练内容主要有两部分，第一部分是6圈冲刺跑，两个直道全力冲刺，两个弯道可以慢走。有意思的是，队医小钱昨天自告奋勇，要陪刘翔跑，没有经验的他从一开始就全力冲刺，结果3圈下来，不得不累倒在地上。最后3圈，刘翔只能是单独行动，“速度更快了，跑动姿势也更合理了……”孙海平评价道。而对于小钱的跑法，刘翔也“嘲讽”了一番，“前面那么猛，后面就是‘死蟹’一只了……”

6圈冲刺跑结束后，刘翔又进行了起跑技术的练习。只见孙海平从场边的塑料袋里拿出橡皮带，绑住刘翔的腰部，然后在后面拉住刘翔，让他进行有负荷的起跑训练。“你说这是特殊手段，其实也谈不上。”孙海平介绍道，“这种方法，还是给刘翔加一点阻力，如果在有阻力的情况下，仍能很好地完成技术动作，那么在正常情况下，会更加自如。”

果不其然，在松开了橡皮带后，刘翔又单独进行了几次起跑练习。“呵呵，感觉轻松多了，效果蛮好的……”刘翔说。

## 来去自由 刘翔很爽

这次刘翔训练的场地是距驻地20英里外的当地大学田径场，美国国家田径队的不少选手都选择在这里训练。据说，当年曾见证刘翔创造12秒88洛桑奇迹的美国跨栏老将阿诺德也在这里训练。

为什么选择在这里训练？自由！在这个人口只有10万左右的小镇，黄皮肤黑头发的华人很少见。训练之余，只要愿意，刘翔可以自由地到周围去逛街、吃饭，没有人认识他。

多年在国外参赛的经历，让刘翔已逐渐适应各种口味的食物。但孙海平受不了顿顿色拉、汉堡的美式食物，他将驻地地不远的一家中国

餐厅作为定点食堂，每天报到。刘翔却青睐另一家墨西哥餐厅，屡屡光顾。他甚至还拍了午饭的主菜放到微博上——一堆生菜外加玉米粒，淋上一些醋和酱油。

值得一提的是，这次刘翔选择在洛杉矶训练还有一个原因。去年8月，在理疗师艾迪的联系下，刘翔团队找到洛杉矶湖人队队医史蒂芬隆巴多博士，经过他的诊治，刘翔脚踝伤处久病未愈的真正原因终于找到。在他的建议下，刘翔使用了数次冲击波疗法，效果极佳。这次来美国前，刘翔团队已与博士进行了预约。几天后，刘翔将抽空去洛杉矶进行复诊。 综合



松开橡皮带后准备起跑



“果然速度快了”



“感觉越来越好”



跑完了，拿冰块敷脚  
腾讯体育供图

## 》延伸阅读

### 男子110米栏排名 刘翔升至第二

昨天，《全田径》网站公布了最新一期田径各项目排名。在男子110米栏中，中国飞人刘翔连升7个名次，以1331分与古巴名将罗伯斯并列排在第二位，美国名将奥利弗仍然以1410分高居榜首。此外，中国的另一位110米栏名将史冬鹏也重回前十，以1269分排在第十位。

男子100米三位领军人物排名没有发生变化，盖伊、博尔特和鲍威尔分别位列前三。 综合

### 男子110米栏最新排名 (前十位)

名次	选手	国籍	积分
1	奥利弗	美国	1410
2	刘翔	中国	1331
2	罗伯斯	古巴	1331
4	威尔逊	美国	1317
5	托马斯	牙买加	1313
6	特纳	英国	1312
6	梅里特	美国	1312
8	斯沃达博	捷克	1292
9	达里恩	法国	1286
10	史冬鹏	中国	1269

## 》速滑队被打·追踪

### 压力太大 速滑队提前回京

昨天下午，中国短道速滑队从昆明返回北京。在与丽江巡防队员的冲突事件曝光后，媒体的大肆采访和报道让速滑队倍感压力。由于担心队伍受到外界影响，训练无法正常进行，速滑队改变了原定在昆明训练两个月的计划，临时决定回京。

速滑队原本定于昨天下午上冰，红塔基地准备好了场地，却没有见到队员们的身影。据了解，冬季中心领导和当地体育局下午开了一个会，决定改变训练计划，让队伍先回北京。

冬季中心副主任兰立表示，在速滑队和当地巡防队员发生的冲突事件后，网络和平面媒体不断报道，每天都有大量记者到基地采访，“这对队伍影响很大，我们认为现在的环境不适合训练了，所以决定回京”。兰立称离开昆明纯粹是为了训练考虑。

按照计划，速滑队要进行两个月的高原训练，兰立说：“我们打算等到这个事情平息一些，大家不再整天关注这次事件时再回来。高原训练是计划里的，是必要的，我们只是调整一下计划。”至于何时回昆明，兰立透露，这个现在还没有决定，“最重要的是先保证队伍现阶段的训练”。 周磊

## 》画说体坛



近日，斯诺克名将塞尔比的一组结婚照曝光。展望新赛季，塞尔比说：“上赛季我进入了两站排名赛的决赛，但都没有夺冠，新赛季我要赢得更多的冠军。”



昨天，世界九球中国公开赛在上海开战，中国球员潘晓婷首战以7:2轻松战胜新加坡选手陈美燕。赛后潘晓婷表示，“通常第一场比赛不会是享受，今天也是。”

## 》短消息

### 女王杯第二轮纳达尔完胜

昨天，在女王杯网球赛男单第二轮比赛中，纳达尔面对世界排名第168位的埃布登并未遭遇太多麻烦，1小时14分钟过后便以两个6:4结束战斗。 据新华社

### 江苏小将围甲豪取六连胜

昨天，全国围棋甲级联赛展开第6轮争夺，大连上方衡业（即江苏队）客场3:1战胜中平能化队。值得一提的是，江苏小将毕昱廷战胜桂文波，取得开赛至今六战全胜的骄人战绩。 快报记者 唐浩杰



博尔特：除了世锦赛，其他比赛都是浮云

# “闪电”突袭200米跑道

## 时隔13个月，博尔特再战200米比赛

昨天，“闪电”博尔特表示，他将在今天于挪威奥斯陆开战的国际田联钻石联赛中重新参加200米比赛，这是牙买加“飞人”13个月以来首次回归200米跑道。

由于跟腱和背部伤势，博尔特上赛季缺席了大部分比赛。今年，复出的他已经参加了两站比赛，并两度在100米比赛中轻松夺冠，然而他并没有参加200米比赛。如今，这位100米和200米世界纪录保持者终于决定重回200米比赛。

博尔特说：“（参加200米）会有些奇怪，但我一定会全力跑出好成绩。我正在努力重新找回以前的状态，我必须尽快找回状态，因为其他人都在进步。”他还说：“我是首次来到这里（挪威），我已经听说这个赛道速度很快，不

过具体情况还不了解，我从来没有在这里比赛过。”

博尔特承认，今年的首要目标就是卫冕世锦赛的三项冠军，而与此相比，其他比赛都是浮云。他说：“我的目光都集中在世锦赛上，世锦赛之前的所有比赛我都失利也无所谓。”不过博尔特又补充了一句：“我还会表演，但是我是个认真的人。”

值得一提的是，天气预报显示今天当地可能有雨，博尔特表示对此不会考虑太多，“我不会担心下雨，之前一些天气条件不好的比赛我也曾经创造过好成绩。” 综合