

冬训归宁,江帆夺冠后接受快报专访

# 南京“飞人”谈刘翔: 翔哥吃壮了,不怕“拉手”了

昨天,2012年全国室内田径锦标赛在南京仙林训练中心田径馆举行。在60米栏决赛中,南京小将江帆以7秒76的成绩夺冠。值得一提的是,江帆是在腿部有伤的情况下跑出这一成绩的。此前一个月,江帆一直和刘翔、史冬鹏、谢文骏等国内110米栏好手在上海莘庄训练基地训练,仅在春节回到南京休整两天。在上海莘庄训练的这一个月中,江帆和刘翔同吃同练,他自称从刘翔身上学到了不少东西。昨天赛后,“南京飞人”江帆接受了快报记者的采访。



江帆(右)和刘翔(中)一起看训练录像

## 田管中心“开小灶” 江帆跟刘翔一起冬训

去年的大邱田径世锦赛上,23岁的南京人江帆创造了个人最好成绩。在这届比赛中,人们对刘翔的强势回归印象深刻,但其实,小将江帆的表现也可圈可点。

世锦赛结束后,刘翔和史冬鹏基本锁定了2012年伦敦奥运会的2个参赛名额,第3个名额要在江帆和上海选手、刘翔师弟谢文骏之间产生。为了更好地锻炼年轻人,国家体育总局田管中心副主任冯树勇“钦点”江帆去上海莘庄基地,和刘翔一起训练。“冯主任让我去上海冬训,看看刘翔的训练,多跟翔哥学习学习。”江帆这一去,就是一个月,只在春节回来了两天,直到上周末才回来。

这段时间,江帆的教练徐志谦也在上海,负责江帆的训练。“把江帆专门喊到莘庄进行冬训,这足可见田管中心对年轻队员的重视和培养。”徐志谦说。

## 和刘翔同吃同练 吃得最多的是鱼和虾

这一个月来,江帆和刘翔同吃同练。“首先是跨栏的专项课,我们是在一起练的。”江帆说,“刘翔现在的状态非常好,七步上栏是非常难的技术,但翔哥已经能够完美地施展了,他现在最重要的是将状态保持到七八月份。”在莘庄,刘翔和谢文骏的教练孙海平也给了江帆很多中肯的建议。

说起这一个月来的收获,江帆非常谦虚:“和刘翔这样高水平的运动员在一起,我更多地看到了自己的差距。”江帆说,自己



江帆(右)和刘翔(左)、史冬鹏同场练习

在身体力量和多个专项技术上,还要多练。

除了训练,江帆和翔飞人几乎每天都在一起吃饭。“莘庄基地的伙食水平不比仙林训练基地差啊。”江帆对莘庄的伙食给出了很高的评价。记者曾在去年入冬时探访过仙林训练中心,当时许多国家队的重点运动员在仙林冬训。仙林最高伙食标准为一顿150元/人,而每顿饭的菜式超过80种。吃惯了“仙林菜”的江帆,说莘庄伙食不逊仙林,评价非常高。

值得一提的是,奥运会临近,田管中心对运动员的饮食非常重视。“田管中心已经颁布明文规定禁止运动员食用的食物,最主要的是家畜肉类,主要是怕运动员误服瘦肉精。”没有肉吃,那么,翔飞人最爱吃什么呢?“平时吃得最多的就是鱼和虾,偶尔也吃家禽肉。”

## 翔哥训练很刻苦 壮了一圈不惧“拉手”

这一个月练下来,江帆说得最多的就是诸如“翔哥太厉害了!”之类的感叹,除了对刘翔的佩服,江帆还对刘翔的认真刻苦印象深刻。

“田径运动员的训练是非常枯燥的,很可能连续几堂训练课下来都在重复一个技术动作,像刘翔这样的顶级运动员,训练更是枯燥。”莘庄基地周围很少有娱乐设施,刘翔一天到晚也没有什么娱乐活动,把所有精力都放在训练上。

据江帆透露,刘翔冬训除了巩固专项技术,还花了很多时间在身体的训练上。“刚到上海的时候,我就觉得翔哥整个人壮了一圈。很明显,他在身体力量训练上花了很多工夫。”

其实,这样的变化也可以理解。在去年的大邱田径世锦赛上,刘翔一路领先,在最后两个栏被身边的罗伯斯打手,最终落后,虽然罗伯斯被取消成绩,但刘翔也错失了金牌。赛后,不少人感叹,110米栏也是“肉搏战”。事后,相关方面也在反思,和欧美选手相比,刘翔这样的“技术流”显然太单薄了,应该让身体更强壮一些。可以说,刘翔身体上的这一变化,也是为伦敦奥运会做准备。



南京“飞人”江帆

## 声音

## 田管中心副主任冯树勇: 奥运名单5月有定论

对于这次在南京仙林举办全国室内田径锦标赛,田径运动管理中心副主任冯树勇专程从北京赶来。坐在主席台上的他专注地观看着场上运动员的比赛情况,时不时地还低头记录。当记者问及这次南京小将发挥时,他皱了皱眉头:“江帆这次有伤在身,我挺担心他的状态,但在比赛中,他的状态还不错,跑得也挺好的。”预赛中的江帆就以小组第一跻身决赛,决赛中更是一骑绝尘,轻松拿下南京站的冠军。“江帆训练也蛮刻苦的,而且比赛中状态调整的能力这次表现得很突出,特别是在受伤的情况下,还能将自己平时的训练水

平最大化地发挥出来,进步是有目共睹的。”在采访过程中,田管中心副主任冯树勇对江帆还是比较看好的。

而当问及刘翔和史冬鹏的奥运备战情况时,他不愿更多地透露。外界对奥运人选如今都有自己的见解。普遍认为刘翔依旧是110米栏的领军人物,而第二位是史冬鹏,竞争激烈的第三人选都认为在谢文骏和江帆之间产生。对于这个问题,冯树勇副主任并不认同,“今年5月,最终参加奥运会的名单才会确定,在这之前,谁都有机会。”

本组撰稿 实习生 施磊  
快报记者 唐浩杰

## 情人节大猜想 给林书豪来个“拉郎配”

如今体坛最炙手可热的“钻石王老五”是谁?毫无疑问是林书豪。随着他在NBA的火速走红,林书豪已经从一个羞涩的华裔小伙子,蜕变成了传奇人物、新晋偶像。可是,正所谓“人无完人”。年少得志的林书豪什么也不缺,就是缺一个女朋友。2月14日,全世界都在粉红色的甜蜜中融化,可林书豪除了比赛,似乎就没有别的节目了。唉,大好的春光啊,就浪费在打打杀杀中,这可怎么行?得嘞,咱们就隔着大洋,给林书豪来个“拉郎配”吧。

## 备选女友:文艺小清新 参考人选:泰勒·斯威夫特 靠谱指数:★★★★

“文体配”在体育明星的感情生活里,算是一个潮流。如今,林书豪在美国已经家喻户晓,跟文艺圈明星接触的几率也将随之增加。在某个“文体联欢”的场合,跟演艺界的美女对上眼,那也是顺理成章的事情。当然,GAGA姐那样火爆另类的明星,咱林书豪显然是HOLD不住的。还是文艺小清新的女孩,跟林书豪最般配。说起来,“乡村小天后”泰勒·斯威夫特就是不错的备选——会唱歌,有头脑,长相甜美,最主要的是身材也够高(1.8米),跟林书豪站在一起,光想想也很养眼。更靠谱的是,人家泰勒也喜欢篮球,甚至不惜颠覆“玉女”形象,穿篮球比赛服出现在公众面前。

## 备选女友:体坛阳光妹 参考人选:金妍儿 靠谱指数:★★★★



林书豪火了,韩国人马上发话:“林书豪有韩国血统”。这话吧,我们姑且当做是一个高烧病人的呓语好了。不过,林书豪倒是可以考虑来个顺水推舟——咱不做韩国人,但是来自韩国的体坛美女金妍儿,这个,可以有。林书豪以前就说了,希望今后的女友能够理解篮球运动员的辛苦,也就是咱们中国人所说的“有共同语言”。从这点考虑,金妍儿无疑是个理想人选——同为体坛征战人,相逢何必曾相识!

## 备选女友:低调书卷女 参考人选:哈佛学妹 靠谱指数:★★★★★

林书豪走红后,追捧他的女粉丝开始呈几何级数增长,这不,有人将林书豪在哈佛大学读书期间的比赛视频都挖出来了,在一个很不起眼的角落发现了一个亚裔女孩。于是,人们开始疯传——那可能是林书豪大学时期的女友。

让我们描绘这样一幅图景:林书豪在情人节的夜晚,跟某个女孩相约在烛光下,那画面中的女孩必定是——梳着长发,夹着书本,眉眼干净,笑容阳光。总有这样一个女孩,配得上林书豪那纵横天下的耀眼青春;也只有这样一个女孩,能让林书豪在肆意飞扬后,归于沉静,归于平和,归于最初的那个午后——他就是哈佛大学的一个大学生,只谈爱情,无关篮球。 吴吉