



博尔特 你还能跑得更快？

德国专家：他如果尽全力，有可能跑进9秒50

现代快报

A20 星光大道

2012年8月7日 星期二

责任编辑：王振

美编：于飞

组版：谈雷

延伸阅读

半决赛前20米 苏炳添领先博尔特

在史诗般的男子百米决赛开始前，半决赛同样很有看头。不但是因为博尔特，还因为一名叫苏炳添的中国人。

当“伦敦碗”内传来解说员激动的介绍声“中国的全国纪录保持者——苏炳添”时，中国田径的历史正在被书写：这是奥运史上第一个踏上“飞人大战”半决赛跑道的中国男选手。

当苏炳添面对观众略显腼腆地挥手时，与他相邻的牙买加“闪电”博尔特却以“蜘蛛手”、擦汗等各种怪异手势，引来全场8万人的潮水般掌声。这或许从一个侧面反映出世界第一和中国第一在奥运100米赛道上的不同心理。

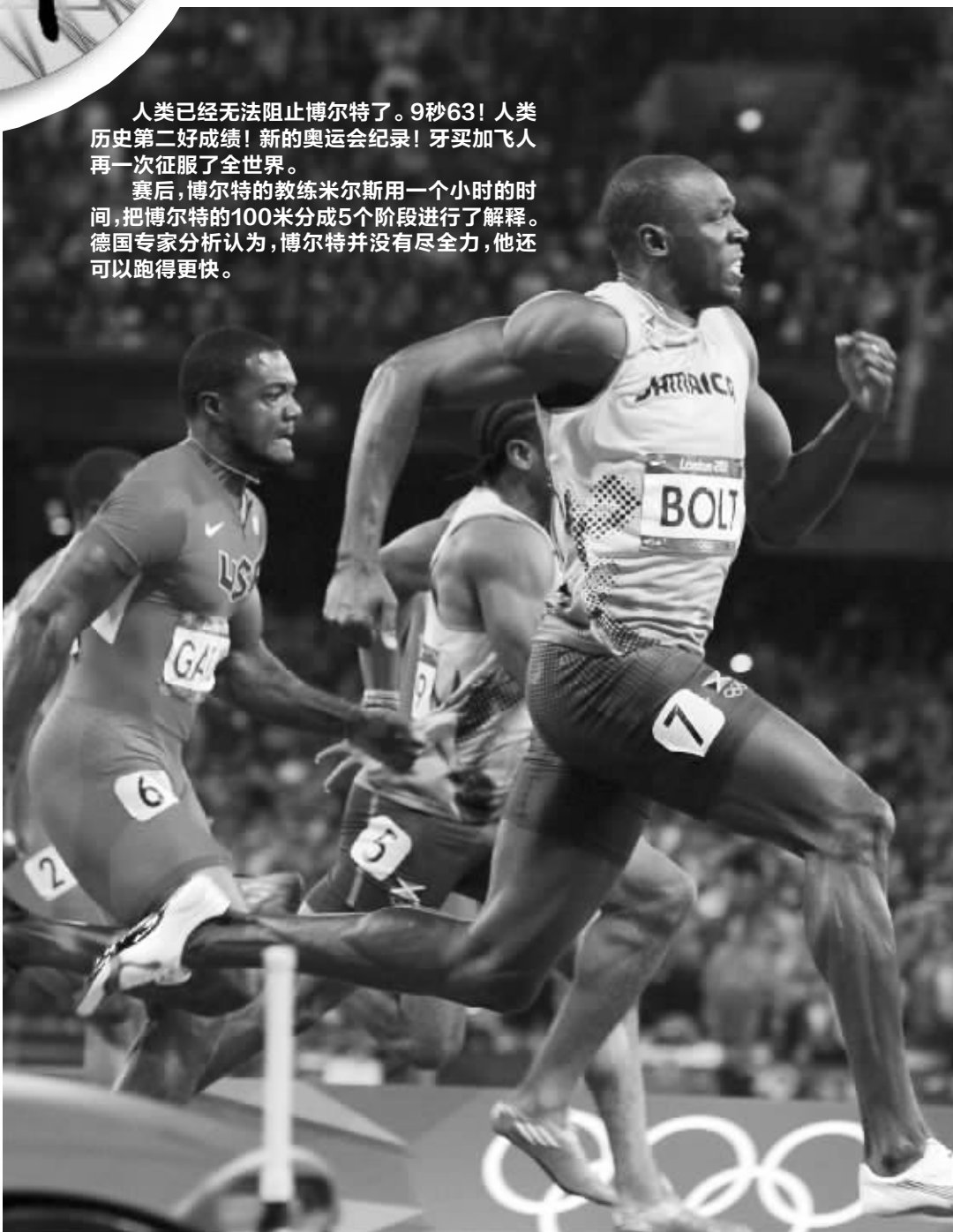
发令枪响后，反应神速的苏炳添抢在博尔特之前弹出起跑器。正是起跑的优势，让苏炳添前20米领先了博尔特。20米之后，实力强劲的卫冕冠军博尔特大步流星地实现超越。一马当先的“闪电”甚至在最后10米放慢了脚步，以9秒87的成绩轻松晋级决赛，苏炳添成绩为10秒28，遭淘汰。

“他(博尔特)步伐太大了！他一加速起来，我就感觉腿有点僵了，可能还是有点紧，”苏炳添赛后说。

第一次踏上奥运百米半决赛的跑道，有什么感受？“其实没什么特别的，一上去就想全力拼。跑得一般般，有些紧，不过整体节奏还行。” 综合



苏炳添在比赛中



博尔特(右)还没有发挥出全部潜力？

人类已经无法阻止博尔特了。9秒63！人类历史第二好成绩！新的奥运会纪录！牙买加飞人再一次征服了全世界。

赛后，博尔特的教练米尔斯用一个小时的时间，把博尔特的100米分成5个阶段进行了解释。德国专家分析认为，博尔特并没有尽全力，他还可以跑得更快。

起跑阶段 仅排第5

百米飞人大战，汇集了目前世界上最快的8大飞人，其中包括牙买加的博尔特、布雷克以及鲍威尔、美国的盖伊和加特林。虽然最后博尔特夺冠，不过他的起跑还是让人惊出了一身冷汗，他的起跑反应0.165仅仅排在8人中的第5位。

博尔特的起跑是米尔斯教练为其量身定制的，这与他1米96的身高有关。博尔特的速度是他能称霸男子短跑的巨大优势，但问题是，这却会对他的前三步造成巨大影响。从弯曲到俯身冲刺，他的重心太高始终都是一个短板。

加速阶段 长达45米

米尔斯教练说，有些运动员这一阶段长达30-40米，而另外一些运动员则将它缩减到20-25米，这主要取决于起跑的好坏。如果一名运动员的起跑出现了问题，那么他肯定希望能尽快达到最快速度。博尔特也相同，昨晚他的这段加速，用了长达45米的距离。

转换阶段 50-55米

从50米到55米，这是博尔特加速跑与冲刺跑之间的转换阶段。他

会在这一阶段达到他的最快速度，大约在27英里/小时。昨晚博尔特的转换阶段经历非常好，为后面保持极限速度做了充分准备。

极限速度 每小时43公里

这是博尔特后程能超越其他选手的法宝，因为他的步幅很大。其他运动员都无法将极限速度保持很长，而博尔特在第55至85米之间，一直保持着极限速度，而其他选手从第75至80米开始就进入减速阶段。这就是为什么博尔特会在第80米处突然超出了其他选手一马当先，博尔特的极限速度，可达到每小时43公里。

减速阶段 又看计时器

昨晚8名参加男子百米飞人大战的选手中，有7人跑出不到10秒的成绩，因此也有人称，伦敦是奥运会历史上百米飞人大战速度最快的一次。而德国体育专家更是语出惊人：根据他们的研究，博尔特并没有发挥出全部潜力，如果牙买加人全力以赴，跑进9秒50不成问题。这一阶段博尔特逐渐开始放慢脚步时，他也总会习惯性地看向计时器。 特派记者 沈忱 (现代快报英国伦敦电)

解析

身高：1米96

以前科学家们认为高个子可能加速度不够快，但科隆体育大学生物科学与骨科研究所运动科学专家斯蒂芬·威尔瓦赫，和他的同事就顶尖运动员的出发进行了研究，他说：“事实上，博尔特达到他的最快速度所需的时间比其他运动员要长，但是当其他运动员慢下来时，他能一直保持最快的速度直到终点，他的高尾速是独一无二的。”

上身

博尔特在跑步时上身几乎一动不动，没有任何多余的动作，因此不会因为多余的动作浪费能量。

躯干

博尔特还拥有很好的躯干比例，他从鞋底到胯部有110厘米，在跑步的过程中重心就很高。博尔特最长的一步可达到2

声音

博尔特： 我离传奇 还差一步

昨夜再度赢得奥运“飞人大战”后，牙买加人博尔特成为继美国人卡尔·刘易斯(1984、1988年奥运冠军)之后，历史上第二个在两届奥运会上夺得男子百米金牌的选手。赛后，“闪电”认真地说，现在还不是说“我是传奇”的时候，“因为还差一步”。

“我还有200米的比赛，赢下它，也许才是说‘我是传奇’的时候，还差一步，”博尔特说。

在前不久的牙买加国内奥运选拔赛上，作为100米、200米的世界纪录保持者，博尔特在两个项目上均输给了“师弟”布雷克，令世界震惊。博尔特表示，那是令他“瞬间清醒”、备战奥运的关键点。

“他赢了我，那种感觉就像敲我的门说，‘博尔特，醒醒吧，我为奥运准备好了，你呢？’所以这也给了我很大的动力，我必须做得更好，今天我做到了。”博尔特说。

尽管博尔特以9秒63的人类历史上第二快的百米速度夺冠，但他说，教练赛后对他的评价并不高。“我不能说完美，因为教练说起跑不算好”。

其实，博尔特说他跑完半决赛心里就有数了。“半决赛一出场，我还是稍稍有点紧张，毕竟有那么多人为你助威；但我一跑下来，当时比赛感觉全出来了，信心也非常足，我想就是它了，赢下冠军吧”！

因兴奋剂问题被禁赛4年的美国人加特林在伦敦重归奥运舞台，这位雅典奥运会冠军以9秒79的成绩获得铜牌。他表示，博尔特跑出惊人成绩是让他决定复出的一个原因。

据新华社

米95，而其他选手平均只能达到2米43，因此100米的比赛中他能比对手少跑3至4步，也就减少了能量的损失。

脚

博尔特的脚也很大，他穿47号的鞋。

踝关节和膝盖

博尔特的踝关节和膝盖比较僵硬，这样就比其他选手能量损失得少。

快速肌纤维

博尔特还有一个额外遗传优势，那就是他的快速肌纤维比例很高，这就给出一个合理的解释为什么白人跑得没有黑人快。

结论：能跑进9秒50

德国体育专家认为，博尔特还没有发挥出全部潜力，100米跑进9秒50完全有可能。 综合