

劉翔苦練7步上欄

仿勁敵起跑 尋技術突破



孫海平

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)中國百一十米欄王劉翔,正尋求技術突破,將以往起跑8步然後跨越第一個欄,改成跑7步。劉翔說,以前用右腳起跑,現在換成左腳,要改變12年的習慣,難度非常大,因為每一步的力量要更大,重心移動更快,現成功率已達8成,但他有信心會盡量努力做好;劉翔更認為,自己的優勢是後半程加速強,但要贏比賽就需要改善前三欄的弱點,估計可以把成績提高0.1秒,甚至更多。



劉翔將右腳起步改為左腳。 資料圖片

目前世界頂尖百一十米欄選手中,只有世界紀錄保持者、古巴名將羅伯斯及世界排名第二的美國名將奧利華,可以做到7步上第一個欄。劉翔說:「我看到羅伯斯和奧利華是7步,我想我也可以嘗試一下。不一定能夠成功,但可以試一試。起跑不差,但比頂尖的差。」7步起跑對於運動員的身體力量要求非常大,亞洲運

動員先天身體機能稍遜於黑人運動員,訓練7步起跑的難度可想而知。

料快0.1秒甚至更多

劉翔的跨欄和後半程衝刺水平非常高,換句話說就是很難再有提高的空間;於是劉翔要從他的技術短板入手,故決定要去挑戰7步起跑。劉翔說:「嘗試左腳起跑,難度很大。前7步力量大很多,重心移動的更快。起跑後跨過前三個欄,後面就很輕鬆。」劉翔坦言,現在訓練7步起跑並不是說肯定能夠成功,但重要的是要有自信,勇於嘗試。「我還有不足,還要超越自己。很多時候不是不想做,而是不敢做。」劉翔說到。



劉翔預計新技術最少快0.1秒。 資料圖片

劉翔將於下月15日,在今季的首場室外賽,鑽石聯賽上海站中,與

奧利華對決,劉翔將會啟用這一新技術。「自己大問題沒有,可能就是一些細小的錯誤,如果改掉一點錯誤,就可以把成績提高0.1秒,甚至更多……」現在加緊練習新招的劉翔說,修正細小技術環節,完善自己長處,是他目前的主要任務。他還表示,現在狀態還可以,自己主要還是跟自己比,而今年的主要任務還是把訓練抓好。

即便不成功影響不大

值得一提的是,從開始練110米欄開始,劉翔一直採用的是8步上欄技術,那麼為何要改?現在去改能否適應?對此劉翔的教練孫海平說:「相比7步上欄,8步上欄肯定前半程要慢。」孫海平表示,今年參加完德國室內賽後,劉翔表達了自己的想法,「想從起跑上做文章,嘗試把原來的8步上欄改為7步上欄。」孫海平認為,即使到最後證明不成功,也不會有太大影響,「7步上欄即便不成功,劉翔8步上欄的技術底子還在。」



劉翔笑答活士提問。 新華社

「欄王」笑稱：兒子會跑400米欄

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)「欄王」劉翔13日在北京出席活動時說,與去年在廣州亞運會奪冠時的狀態相比,目前在技術和速度方面有進一步提高,今年的田徑世錦賽和明年奧運會將是自己最大的考驗。不過,他在回答美國高爾夫球名將「老虎」活士是否會跑400米欄的提問時,劉翔笑說,「這交給我兒子吧。」

工作變成興趣 去享受跨欄樂

劉翔表示,最近的狀態一直在回升,人比較放鬆,關鍵還是自己跟自己比,能做到「心如止水」,成績自然會上去。對於運動員枯燥的生活狀態,劉翔說:「從事田徑運動,最先是因為興趣愛好,然後就變成了自己的工作。不過,從今天開始,我要再把這份工作變成興趣,讓自己有更多的熱情和精力投入到訓練和比賽中,去享受110米欄的快樂……」

儘管兩位體壇明星初次見面,但並未減弱彼此崇拜。渴望能登上2016年巴西里約熱內盧奧運會高爾夫球賽場的活士還在活動間隙向劉翔提問:「在雅典奧運會上奪冠的那一瞬間,是什麼感覺?」劉翔笑說:「我當時什麼都沒想,跨過最後一欄,腦子一片空白,自己不知道贏了,猶如騰雲駕霧般。」聽到這裡,活士又問,「你這麼能跑,以後是否會跑400米欄?」劉翔笑答,「這麼長的距離,還是交給我兒子吧。」

處罰「黑哨案」涉及球會 足協稱尚早

周明指討論「黑哨案」涉及球會的處罰還為時尚早。 資料圖片



陸俊等原中國足球球證涉嫌通過收錢等手段被曝光。 資料圖片

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)中國足協紀律委員會新聞發言人周明13日表示,現在討論「黑哨案」涉及球會的處罰還為時尚早,因為中國足協並未收到相關司法機構移送的正式的證據材料。

自陸俊、黃傑、周偉新等原中國足球球證涉嫌通過收錢等手段對某些比賽進行不正吹哨曝光後,對所涉及的球會如何處罰成為媒體關注的焦點。周明在當日的中國足協例行通氣會上進一步解釋說,我們在處理類似這種重大違規違紀行為時一般遵循三個原則:第一,我們要收到相關司法機構移送的正式的證據材料;第二,我們自己也要收集一些材料;第三,在收到相關證據材料以後,我們才能開會討論,對涉及的球會的處罰適用哪一個版本的處罰辦法以及哪一條哪一款,畢竟處罰辦法已經經過了多年的修訂。

周明強調說,只有收到相關材料之後才能進行下一步工作,否則就有先入為主的嫌疑,「根據我們國家刑法的規定,我們不能沒有證據就假定它(球會)可能犯了什麼樣的罪行,這是不允許的,這是我們所遵循的原則。」他說。

西媒爆溫家寶關注足球

另外,中國國家領導人對足球的關注度很高,一直希望通過相關部門的努力,讓我國足球的水平能登上一個新的台階。據西班牙《阿斯報》報道,國務院總理溫家寶接待近日訪華的西班牙首相薩帕特羅期間,親自過問中國足球,或將促成國足11月友賽陣世界盃冠軍的西班牙國家隊。但有報道指,西班牙足協當時已明確表示,在今年內,西班牙隊不可能到中國比賽。

賽程改打亂降重計劃 張傑急瘦5斤力奪3金



張傑慶祝試舉成功。 新華社

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)2011年亞洲舉重錦標賽13日首日比賽,吳景彪、張傑、田源和李萍分別代表中國隊參加了男子56、62公斤級和女子48、53公斤級的比賽,最終包攬了全部12枚金牌,但遺憾並無新的世界和亞洲紀錄產生。在賽前一晚體重狂減5斤,隨後擊敗朝鮮勁敵包攬3金,張傑在男子62公斤級比賽中完成了難以完成的任務。

男子62公斤級比賽原定14日進行,組委會臨時決定將比賽安排到13日,這一突如其來的時間變化打亂了張傑。國家男隊總教練陳文斌介紹,舉重運動員在平時訓練中的體重通常都略高於所在級別要求的最高線,在比賽開始前,運動員會根據情況將體重降至要求範圍以內,如果超出範圍,就無法參賽。

桑拿4個多小時 頭暈目眩

於是張傑在12日晚上8點半走進了桑拿房,一蒸就是4個多小時;13日凌晨,成功減掉5斤的張傑頭暈目眩走出了桑拿房。陳文斌說,長時間桑拿降體重或多或少會對狀態有影響;果然,在成功舉起170公斤的杠鈴後,張傑連續兩次試舉180公斤均告失敗,在完成第二次試舉後,張傑的小腿還出現抽筋情況。賽後,張傑也認為「降體重太倉促」影響了發揮。

中華拾錦

福建辦全國沙排賽

香港文匯報訊(記者 林舒婕 廈門報道)2011年全國沙灘排球錦標賽定於21日至24日在福建廈門思明區觀音山沙灘舉行,同時還將舉行海峽兩岸高校沙灘排球邀請賽。據賽事組委會14日介紹,本屆全國沙灘排球錦標賽將有來自全國的63支代表隊報名參賽,其中男隊33支,女隊30支,其中包括香港女子代表隊。

林丹亞錦賽少兩敵

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)2011年亞洲羽毛球錦標賽將於19日在四川省體育館打響,中國隊將由「全滿貫」得主林丹領銜,所有一線運動員悉數報名參賽。除名將李宗偉、陶菲克因備戰奧運積分賽等未報名參賽外,馬來西亞、韓國、印尼、泰國、印度等亞洲羽毛球強國均派本國最強陣容參賽。

足壇快訊

女足奧運預賽賽程

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)中國足協13日公佈了2012年倫敦奧運會女足亞洲區預選賽決賽階段的賽程,中國女足(見圖)9月份將在濟南主場與日本、朝鮮、澳洲、韓國及一支資格賽晉級隊為兩張奧運門票展開激烈競爭。倫敦奧運會女足項目的亞洲區預選賽將以6支球隊進行單



循環的形式展開,最後憑積分確定前兩名出線球隊。

中國足協首張罰單

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)中國足協13日開出今年首張罰單:中甲重慶力帆隊外籍守門員教練尼科因攻擊第4球證,被處以禁止進入替補席6場、罰款3萬元的處罰。另外,針對9日中超聯賽南昌衡源主場對陣廣州恒大比賽中有球迷DJ鼓動現場球迷辱罵裁判的行為,足協紀律委員會表示,這是極個別球迷的個體行為,不構成紀律處罰。

球迷衝擊事件 恒大女排賽區被罰2萬



香港文匯報訊(記者 梁啟剛)國家體育總局排球運動管理中心14日在福建漳州召開新聞發佈會,國家體育總局排球中心副主任李全強(見圖),對全國排球聯賽女排決賽階段發生的球迷衝擊事件做出回應,並宣佈了處罰結果:給予天津女排賽區「通報批評」,給予恒大女排賽區「嚴重警告」,罰款2萬元。

排管中心承認監管不力

李全強稱,女排聯賽後半程1月23日天津女排主場和4月3日恒大女排主場發生的兩次球迷衝突,給排球聯

賽帶來了極壞的影響,但排管中心也有不可推卸的監管責任,媒體的批評是善意的、誠懇的。通報表示,排管中心的問題在於兩方面:一是中心和賽區組委會思想準備不足,缺乏敏感性和預判能力。對天津球迷、恒大球迷的參與意識和過激行為,估計不足,應對不力。二是賽事管理制度不夠健全、完善,滯後於聯賽的發展要求。

另外,14日是新一屆中國女排集訓的媒體開放日,主教練俞覺敏任命魏秋月連任新一屆中國女排隊長一職,副隊長為薛明和惠若琪。

團長大會

14日,國際大體聯副主席、中國大體協主席章新勝代表國際大體聯在會上致辭。當日,第26屆世界大學生夏季運動會代表團團長大會在深圳拉開帷幕。 新華社

