改变上栏技术 冲击伦敦奥运

刘翔尝试“八步并作七步”

□据 腾讯体育

4月13日，刘翔师父孙海平在接受记者专访时表示，为备战伦敦奥运会，刘翔的起跑技术已经从原先的八步上栏改为七步上栏，而且明确表示，5月15日的黄金大奖赛上海站上，刘翔就会使用这一新技术。

【起因】主要对手都是七步上栏

孙海平表示，在去年亚运会夺冠后，尤其是今年参加完德国室内赛后，刘翔的感觉还不错，认为自己还是行的，但是，要想突破，光有这点感觉可能还不行。所以，在从德国回来后，刘翔主动找到了孙海平，表达了自己的想法，想从起跑上做文章，尝试把原来的八步上栏改为七步上栏。

在听到他这个想法后，孙海平非常开心：“这说明刘翔还有想法，还有冲劲，还想挑战自己。”

得知消息后，记者拨通了田管中心副主任冯树勇的电话。

“今年2月的德国室内赛结束后，刘翔看到罗伯斯、奥利弗都在用七步上栏的技术比赛，而且成绩很好，他当时在杜塞尔多夫就跟我们提出来自己也想去尝试一下。”得知刘翔已经跟媒体透露了自己的新战术，冯树勇也并不避讳，开始回忆两个月前在德国的经历。

其实七步上栏的战术并非才开始流行，在国际跨栏处于领先位置的罗伯斯采用这一战术已经有很多年，而美国选手奥利弗从去年也开始尝试这一战术，并在一年之内取得了很大进步。去年的多哈室内赛和钻石赛上，刘翔便看到了对手的改变，而今年在德国，看到奥利弗再次夺得了冠军，刘翔也终于决定在自己身上尝试这个新战术。

【训练】成功率达到八成

说做就做，刘翔和师父孙海平在从德国回来后没几天就投入了全新的改技术训练中。“到目前为止，训练差不多两个月了，训练非常艰苦，但是效果不错。”孙海平表示，刘翔七步上栏的成功率已达到八成左右。

有了这个成功率，孙海平表示就目前来看，对于刘翔八步改七步上栏，可以说是基本成功的。他说：“在训练中，我们多次测试过。所以，我们已经决定，让刘翔在5月份的上海黄金大奖赛上使用这一新技术，起跑将从原先的八步上栏改为七步。”

【难点】好比右手拿筷子要改左手拿

十几年的技术和习惯，一下子要改，难度可想而知。对于这些难点，孙海平也进行了介绍。

“第一是循序。以前刘翔右脚起步，现在是左脚。”孙海平说，“起步蹲姿就要相应变化，左脚在前，右脚在后。”这就好比，从小一直用右手拿筷子吃饭，现在突然要用左手，肯定会有难度。

“第二是力量要求。罗伯斯和奥利弗敢于用七步，是因为他们作为欧美选手尤其是黑人选手，有非常好的爆发力和力量做保障。所以，这段时间，我们也一直在同步加强刘翔的力量训练。”孙海平表示，新技术对于刘翔的力量要求非常高。

“第三个是衔接。在完成起跑后，尤其是前3个栏后，如何与后面7个栏衔接应特别注意。”孙海平说。

【优点】缩短起跑到上栏的时间

风险与机遇并存。在存在巨大难度的同时，如果新技术成功，必然也有丰厚的回报。“以前，刘翔八步上栏，中间要调整一步，就好比中间有个小碎步，不能太发力，否则就直接冲到栏架前了，那第一个栏就不是跨，而是跳栏了……而现在改成七步后，就不用倒脚了，可以比较顺脚地跨第一个栏。”孙海平说，这样一来，就可以相应缩短起跑到上栏的时间，这就是新技术的优势所在。

至于新技术能帮助刘翔提高多少成绩，孙海平表示，如果届时比赛一切顺利的话，对成绩提高肯定是有帮助的。“但是说能够提高多少，目前也不好讲，毕竟还要用比赛来检验，我们目前也是在尝试阶段。不过可以肯定的是，我们是有信心的。”孙海平说。

【声音】刘翔：我想挑战一下自己

刘翔：我觉得这是一门技术，罗伯斯和奥利弗都掌握了，我也应该尝试一下，想挑战一下自己。其实，就起跑来说，我还可以，但是相比罗伯斯和奥利弗这些顶尖选手，我还是有差距。所以，我也想通过这个改变，去掌握新技术，去缩小前半程与他们的差距。万一不成功，那就重新改回八步呗！