

刘翔是如何降伏奥利弗的

“七步上栏”玄机揭秘

□本报综合报道

5月15日晚,刘翔力压美国名将奥利弗,获得2011年国际田联钻石联赛上海站男子110米栏比赛冠军。这是刘翔第一次在比赛中尝试“七步上栏”的新技术。

新技术初战告捷

“八步上栏”改成“七步上栏”,有没有效果?会不会把自己绊一跤?这些疑问,比赛后看可能觉得很荒唐,但每一个有足够生活阅历和经验的人,其实都或多或少有这种疑问。多年的习惯性动作,突然一切照着如同在镜子里看到的一样变方向,现实生活中你简直无法去调整,正

如左撇子突然用右手打理一切的话,外人看上去这人肯定身体机能出问题了。但刘翔和孙海平,愣是通过这次比赛,初步完成了一次重大的技术革新,用解说员的话,就是“超人换上新斗篷”。接下去,就是再接再厉,跑出更好的成绩!

“七步上栏”玄机何在

在这次比赛中,我们看到,刘翔已经改成右脚跨出第一步,而后在第七步强行攻栏;奥利弗的七步有点意思,正好和刘翔相反,他是左脚先出的七步攻。

很多人以为,八改七大概是因为跑七步比跑八步要快,显然这是个错误。真要这样,刘翔不可能现在才改,能让自己起步时更快的招数不用留着干吗?八改七的重大原因,其实刘翔和孙教练在各种场合说得很清楚,只是去采访的人能够领会的很少而已。八改七,要的就是最后一步攻栏时的节奏感、顺畅感,以达在在以后攻栏过程中的协调流畅。

在赛前的新闻发布会上,刘翔表示,如果是八步跑的话,第八步攻栏,人就要不由

自主地回缩一下,因为他身高1.90米,八步上栏,外人看他依然是大步流星,其实他自己心里最清楚,要真的大步流星,第八步肯定要撞栏上了,所以他得主动收一收,要的就是第八步上栏时的那种节奏感。这样的跑法,让身材高大的刘翔总有点不舒服。而如今改成七步之后,刘翔必须真的大步流星。比赛中我们也看到,第七步,刘翔双腿伸展幅度很大,肌肉拉开,强有力地攻击第一栏。

头三栏,就世界级高手来说,相对而言是刘翔弱的地方,但这次比赛,刘翔的第一栏感觉出来后,接着几栏之间的衔接极其流畅,和蹬踏力量巨大的奥利弗比起来,以七步爆发而出的刘翔如灵猫一般,头三栏就让高大威猛的奥利弗有些难以跟上。

七步法还需好好巩固

八改七,初战告捷!当然,真正要战胜奥利弗,除了世界大赛要胜出之外,至少刘翔的平均战绩要和奥利弗持平。拿美国人去年的战绩来比,刘翔13秒07只能是2009年奥利弗中下水平的发挥。现在刘翔和孙海平要做的,就是以这场比赛为契机,再把七步法好好巩固一下,让刘翔在头三栏的优势彻底确立,接着在进入途中跑时,把刘翔原先就有的优势再发扬光大,那样我们也先不用提明年的伦敦奥运会了,今年韩国大邱世界锦标赛,就请大伙看刘翔是如何精彩表演的吧。



刘翔赛前面对镜头。



刘翔获胜后庆祝。

刘翔复出成绩一览

- 2009年
 - 上海大奖赛 13秒15 亚军
 - 全运会 13秒34 冠军
 - 亚锦赛 13秒50 冠军
 - 东亚运 13秒66 冠军
- 2010年
 - 上海大奖赛 13秒40 第三
 - 亚运会 13秒09 冠军
- 2011年
 - 上海大奖赛 13秒07 冠军

刘翔: 我不会满足于这个成绩

“运气好的话,这样的成绩或许可以登上明年伦敦奥运会的领奖台。”赛后接受媒体采访时,刘翔一直忍不住微笑,“不过我不会满足于这个成绩。”

15日晚的比赛中,刘翔果断地采用了“七步上栏”的新技术,他说:“起跑很顺,冲刺也很顺,虽然上栏这两步还有点问题,蹭了两个栏,但总的感觉起跑还不错。”

“还是要有耐心,不要急,我今天尝试七步上栏,就是告诉自己不能受其他人的干扰。”刘翔这样解释自己成功夺冠的心态,“其实奥利弗现在的实力比我强,但我今天发挥得比较好。他今天就是有点急,不够放松。他没有发挥出应有的水平,让我‘有机可乘’了。”

刘翔说:“我对今年有个挺好的展望,通过这场比赛,我对自己充满信心。希望今年可以跑进13秒,我觉得我有这个实力。”

奥利弗: 想和刘翔再比拼

已经好久“不知失败滋味”的美国名将奥利弗赛后“很无奈”,也难怪他想“再和刘翔比一比”。15日晚进行的比赛中,奥利弗起跑并不差,然而刘翔的发挥更胜一筹,这让他赛后新闻发布会上“郁闷”得好久都没有抬起头,直到轮到自己回答问题。

“我也不知道自己的问题出在哪里,我已经付出了百分之百的努力了,但是我输给了一个今晚表现得更好的对手。”奥利弗这样解释自己的失利。

不过奥利弗不是一个轻易服输的人:“我已经不去想今天晚上的事情了。我要专注于下一次赛事。我要好好训练、好好总结,希望下一次可以表现得很好。”他还斗志高昂地表示:“我希望能下一站比赛中再和刘翔比一比,赛一赛。”



刘翔(右二)在比赛中。