

2011年做得最对的一件事?“八步上栏改成七步”
当时遇到的阻力是不是很大?“我觉得这个这个这个,呵呵……”
年度专访中国田径第一偶像“最好的刘翔已经回来了”

“飞人”师徒放眼伦敦奥运

刘翔:我还能跑进13秒

我觉得还能跑进13秒

问:用一两句话总结2011年,会是什么?

刘翔:2011年可能是我职业生涯中最辛苦的一年,但不管是体能还是技术、速度方面的训练,都达到了我的巅峰水平,甚至有些指标超过了最好时期的水平,所以说这一年非常可喜。

问:你认为2011年做得最对的一件事是什么?

刘翔:是我提出八步改七步(上栏),这种变化也是给我自己最大的礼物。

问:你从接触跨栏开始都是采用八步上栏,现在突然说改到七步,有人甚至觉得你是不是疯了?

刘翔:我觉得人要敢于挑战自己,这是

最重要的。七步上栏也不是什么新技术,别人尝试过了,也看到别人确实提高了。我觉得八步上栏,对我来说有点缩着跑。

问:改七步的最大初衷,还是希望能够提高前三栏的成绩。

刘翔:很多人说,以前用八步能够跑12秒88,现在改七步了,是不是能够再破世界纪录呢?我想对他们说的是,随着年龄的增大,如果继续八步(上栏)的话,我很难跑到13秒里面,所以我有必要尝试七步。现在我觉得我还是能够跑到13秒里面,能够跑进13秒就已经很棒了。

没有遗憾就没有精彩

问:大邱世锦赛决赛,其实你当时在后面已经超过罗伯斯了,但是发生了他拉你手犯规的事情,否则你是可以夺冠的……

刘翔:其实,我不遗憾。有时候,遗憾和精彩是成比例的。没有遗憾就没有精彩,有精彩就肯定有遗憾。我上届柏林世锦赛没比,去大邱之前就想,如果能够站在决赛起跑线上,就很不错了,但是最后站在领奖台上。这说明我刘翔又回来了,说明我又在世界前三了,这已经很棒了。

问:通过这个事情,让国人对你的认知

高度升华了。

刘翔:很多东西,只有第一名才会被世人记住。但是这场比赛,有可能恰恰相反,我这个第二名比第一名更让人印象深刻,这感觉也不错啊,哈哈,所以说第二名值了……我觉得运动员就应该有这种心态,比赛过去就过去了,没什么好计较的了。

问:有人说,你输掉了金牌,却赢得了世界。

刘翔:我觉得自己比过去成长了很多,不是说我一定要淡定或者什么,但是我觉得面对一些突发事情,一定要很理性地控制自己。



2011年刘翔最难忘的一幕:大邱世锦赛110米栏决赛

在经历了八步上栏改七步上栏的重大技术转变和世锦赛上被罗伯斯“拉手”犯规的2011年后,刘翔将在2012奥运年中迎接人生的又一次“大考”。

近日,刘翔和师父孙海平接受了专访。对于过去的2011年,刘翔表示这是最辛苦也是非常可喜的一年,因为“无论是体能还是技术、速度方面,都达到了我的巅峰水平”。正如孙海平所说:“最好的刘翔已经回来了。”在他看来,刘翔的成绩很有可能再次突破13秒。

目前,刘翔正在上海莘庄训练基地内进行冬训。2月18日,刘翔将在伯明翰室内赛上开始今年的首秀演出,“伦敦碗”初体验也将让刘翔提前适应一下奥运会的氛围。

最好的刘翔回来了

问:对于今年的伦敦奥运会,有什么期望?

刘翔:今年伦敦啊,当然是加油啦,自己也拿过运动会冠军了,没什么啦,尽量加油就可以。

问:不会给自己定个目标?

刘翔:不会,没什么指标目标。运动会,能够去比就开心啦。当然能够站到决赛跑道上就最好了,只有站到决赛跑道上了,才有机会去取得更好的名次。

问:刘翔2011年的最好成绩是13秒,

他今年可以突破13秒?

孙海平:对。

问:对于奥运会有什么期望?

孙海平:尽力尽心,尽善尽美,争取拿牌。

问:可不可以说,一个最好的刘翔已经回来了?

孙海平:应该讲,最好的刘翔已经回来了。伦敦奥运会可能是刘翔的最后一届奥运会,但这届奥运会将是刘翔在最好的时候参加的一届奥运会。

王正根

关于「八改七」

关于「手拉手」

关于伦敦奥运

都市力量

全新科帕奇 CAPTIVA

澎湃力量 触手可及

全新科帕奇 2.4L城市版 怒放新登场!

官方指导价:仅21.98万起

雪佛兰 CHEVROLET

— 未来 为我而来 —

中国摇滚新力量——汪峰

BFI一体化钢架结构

智能6速手自一体变速箱 (带Eco燃油经济模式)

增强型专业SUV底盘

活着 还是怒放

谁说纵横都市的澎湃力量,可望不可及?
全新科帕奇城市版,携澎湃2.4L Ecotec发动机,配以Eco模式六速手自一体变速箱、增强型专业SUV底盘、BFI一体化钢架结构。纯正都市SUV,从此触手可及!

河南众通中原汽服 电话:(0371)67655111
新郑市政和汽贸 电话:(0371)62628080

河南未来汽贸 电话:(0371)55556669
河南新希望汽销 电话:(0371)65699999

400-820-1912
800-820-1912
www.chevrolet.com.cn



2.4L AT 城市版21.98万元

2.4L AT 城市导航版22.58万元

2.4L AT 5座舒适版24.68万元

2.4L AT 5座舒适导航版25.28万元

2.4L AT 7座豪华版25.78万元

2.4L AT 7座豪华导航版26.38万元