

中國運動員實力透視之9



▼劉翔盼再奪奧運金牌及再成為世界紀錄保持者

田徑隊

矢志超上屆成績

奧運會田徑比賽共設47枚金牌，是所有奧運項目中產生金牌最多的項目。由於先天體質的原因，田徑場上多是歐美及非裔人種的天下，中國選手及其他亞洲選手在奧運的田徑場上難有作為。上屆北京奧運，主場作戰的中國隊在所有47個項目中僅獲得2枚銅牌，這與中國代表團奧運金牌榜第1的顯赫地位相比，差距太大。北京奧運後，中國田徑改變了原有的「全面發展」思路，重點突破中國隊的幾個潛優勢項目。去年韓國大邱田徑世錦賽，中國共取得1金、2銀及1銅的成績，創造了18年來世錦賽的最佳戰績。中國田徑隊副總教練馮樹勇表示，隊伍在倫敦奧運的目標就是超過上屆北京奧運。

本報特約記者 史玄之

劉翔是中國隊乃至整個中國代表團名聲最響的隊員。上屆奧運，萬人期待的劉翔在110米欄預賽開賽前因腳跟跟腱受傷，遺憾地退出了賽事，他退賽離開「鳥巢」的背影，傷感了很多國人。北京奧運後，劉翔並沒有像很多人擔心的那樣一蹶不振，反而通過不斷的養傷恢復，逐漸找到了巔峰時期的狀態。今年世界田徑室內賽季開賽以來，劉翔先是在上海鑽石聯賽中跑出了12秒97的今年世界最佳成績，隨後的美國尤金站，劉翔在多名美國名將的夾擊中脫穎而出，以12秒87的成績奪取冠軍，這一成績也追平了古巴名將羅伯斯的世界紀錄，雖然由於超風速的原因劉翔的這一紀錄未被國際田聯承認，但其不斷上升的狀態，已讓他成為倫敦奧運該項目奪冠的最大熱門。

劉翔今年狀態良好

雖然劉翔目前狀態良好，但仍然不能忽視他的對手。羅伯斯是世界紀錄保持者，去年世錦賽正是由於他的拉拽，劉翔最終只摘到一枚銀牌。然而，今年羅伯斯的狀態並不理想，因為受傷還多次退出比賽。此外，美國三雄梅列特、李察遜和波特也是劉翔不可忽視的對手。梅列特在今年的伊斯坦布爾室內世錦賽中曾經擊敗過劉翔；新秀李察遜是去年的世錦賽冠軍，雖然奪冠有些運氣成分，但卻不應忽視其實力；波特能壓奧利華而取得奧運席位，實力自然不俗。

中國女子投擲項目在上世紀90年代初處於世界一流水平，多次在世錦賽中摘金奪銀。黃志紅曾經兩次獲得世錦賽女子鉛球的金牌；徐德妹在1991年世錦賽還曾獲得女子標槍的冠軍。然而，由於種種原因，中國隊始終沒有獲得過奧運女子投擲項目的金牌。隨著東歐國家在女子投擲項目的崛起，中國隊的優勢逐漸縮小，並且消失殆盡。

女子投擲可望突破

北京奧運後，中國隊通過「請進來走出去」的辦法提高女子投擲項目的水平，並確定鐵餅、鉛球和鏈球3個項目為倫敦奧運的重點項目。鐵餅項目上，大器晚成的老將李艷鳳在去年的世錦賽上奪得金牌，給中國田徑帶來了一個驚喜。李艷鳳近期狀態十分穩定，成績穩中有升，其最大對手是德國名將穆勒和古巴選手巴里奧斯，她們在今年的所創造的成績都超過了李艷鳳的今年最好成績，因此，李艷鳳的倫敦之行定會十分艱難。鉛球項目，大賽型選手鞏立姣在傷愈復出後顯示了極佳的競技狀態，在5月底結束的德國大獎賽上，她以20米21的成績奪冠，這一成績位列今年的世界第三。考慮到鞏立姣傷愈復出不久，其極有可能在奧運上創造更好的成績。鞏立姣的最大對手是來自新西蘭的亞當斯，這位女子鉛球界的傳奇名將，在6月結束的羅馬鑽石聯賽中投出了21米03的今年世界最好成績。鏈球項目，張文秀有望為中國隊獲得一枚獎牌。張文秀在大賽中發揮十分穩定，在北京奧運和上屆世錦賽，她都摘得了銅牌。張文秀的最好成績接近77米，她的主要對手德國選手海德勒和白俄羅斯選手米安科娃的最好成績都在77米以上，米安科娃還在今年投出了78米19的好成績，因此，張文秀拿到一枚獎牌的可能性比較大，但奪金還需要付出更多的努力。

男、女20公里競走也是中國田徑爭奪獎牌乃至金牌的項目。在奧運歷史上，競走名將陳躍玲和王麗萍都曾為中國隊獲得金牌。然而，近幾屆奧運，中國競走的整體競爭力有所下降，在技術實力上已被俄羅斯超過。在聘請意大利競走教父達米拉諾執教後，中國競走的水平有所提高，在男、女20公里競走項目上具備了與俄羅斯抗衡的實力。

劉虹競走鎖定金牌

女子20公里競走，中國的劉虹在去年的世錦賽上突破俄羅斯軍團的包圍，獲得亞軍。據教練透露，劉虹的潛力很大，目前在意大利備戰的她，已將奧運的目標鎖定在金牌上。男子競走隊中，「90後」新秀王鎮已取代王浩成為領軍人物，在今年的俄羅斯世界杯，王鎮力壓俄羅斯名將博爾欽而獲得金牌，良好的狀態讓他的奧運之行備受關注。值得注意的是，競走項目並非絕對的個人項目，而是一個集體項目，除了各個競走高手的較量之外，團隊之間的相互配合，也將成為決定勝負的關鍵。

特稿

李艷鳳 大器晚成

李艷鳳在中國田徑界是一位傳奇人物。在田徑及游泳這類對體能要求較高的項目中，女運動員一般在25歲至30歲之間達到自己的巔峰期。然而，今年33歲的李艷鳳，卻在自己30歲以後達到了運動生涯的高峰。去年的世錦賽，李艷鳳以66米52的佳績摘得鐵餅金牌，成為賽事上中國隊唯一獲得金牌的運動員。大器晚成的李艷鳳渴望在倫敦再次奪冠，成為中國田徑不折不扣的「大姐大」。

過而立之年突飛猛進

李艷鳳在1994年進入黑龍江省隊從事專業鐵餅訓練，2003年進入國家隊，但直到北京奧運她的成績一直沒有太大的進步，最好成績也僅停留於64米左右。然而，在2009年的全國運動會上，已過而立之年的她以66米04的成績奪冠，這一成績超過她的最好成績兩米。李艷鳳的中方教練張景龍接受採訪時表示：「李艷鳳自身的力量這幾年並沒有太多的增長，成績突飛猛進的原因在於科學的訓練方法和對技術上精益求精的改變。」從旋轉角度到出手速度，李艷鳳都通過平時的訓練找到了正確的投餅方式。

李艷鳳的成功，對於中國田徑乃至中國體育都有着重要的意義。原本被一致贊同的「30歲女隊員走下坡路」的說法不攻自破，通過科學的訓練和技術上的改變，老運動員也能在運動生涯的後期迎來自己的巔峰時刻。

教練對弟子充滿信心

雖然李艷鳳獲得了世錦賽的金牌，但在倫敦奧運上摘金並非輕而易舉。綜觀國際鐵餅界，德國老將穆勒和古巴選手巴里奧斯是李艷鳳奪冠路上的最大挑戰。李艷鳳今春赴歐訓練比賽，與主要對手穆勒交手3次，成績1勝2負，穆勒在今年3月的比賽中曾經投出68米89的驚人成績，這一成績比李艷鳳世錦賽的奪冠成績還多出兩米多。巴里奧斯今年也有上佳表現，在古巴全國錦標賽中投出了68米03的成績，李艷鳳今年的最好成績也沒有超過68米。雖然主要對手連續創造好成績，但李艷鳳和教練團隊並沒有感到更多的壓力，依舊按照事先的計劃準備奧運。李艷鳳的德國教練卡爾·海因茨表示：「我對李艷鳳的奧運之旅充滿信心，如果李艷鳳能夠發揮出其速度和節奏上的優勢，那麼，奪冠將是水到渠成的事情。」



▲李艷鳳於去年的世錦賽勇奪女子鐵餅金牌

▼劉虹目標已鎖定女子20公里競走金牌



劉翔倫奧有兩個夢

從2004年奪得雅典奧運110米欄冠軍開始，劉翔成為了中國體育的一張名片。劉翔的影響力已經不僅局限於田徑場，從體壇風雲人物到全國政協委員，他成為了中國的「香餡餅」。北京奧運前，劉翔從國家主席胡錦濤手裡接過火炬，成為北京奧運中國境內的首位火炬傳遞手，足見其在中國體育的重要位置。然而，北京奧運的退賽，成為劉翔一生中永遠的遺憾，面對外界的質疑、猜忌甚至謾罵，他並沒有直接回應，而是渴望自己能夠在奧運上證明自己。劉翔表示自己在倫敦奧運上有兩個夢想，一是重新獲得冠軍，二是從古巴名將羅伯斯手中重奪世界紀錄。

整體競爭力上一大台階

業內人士認為，劉翔從過欄技術到欄間節奏都是當之無愧的世界第一。然而，在起跑技術上，劉翔原有的八步上欄技術與國外幾大高手相比存在着差距，這導致他在多場比賽中出現起跑落後的不利局面。正是看到了這一問題，從去年開始，教練孫海平決定改變劉翔原有的八步上欄技術，採用國際上更加流行的七步上欄技術，這一冒險的決定，對於技術已經基本定型的劉翔來說是一個不小的挑戰。由於擔心新技術不成熟會產生適得其反的效果，孫海平在前三欄速度。通過新賽季的幾場表現，尤其是5月室外賽季的檢驗，劉翔起跑新技術的使用已日趨嫺熟。在幾次大型比賽中，他的起跑並沒有處於下風，與幾位強手並駕齊驅。良好的起跑技術，加上其一貫出色的後程衝刺能力，讓劉翔的整體競爭力上了一大台階。

在2月的斯德哥爾摩大獎賽上，劉翔由於搶跑被罰下。隨後伊斯坦布爾室內世錦賽上，劉翔顯然是受到了上次被罰下的影響，起跑過於求穩，導致冠軍被美國名將梅列特奪走。雖然一次大獎賽的勝負並不重要，但這給劉翔倫敦奧運的比賽敲響了警鐘。國際田聯修改搶跑規則後，規定一次搶跑便取消比賽，這導致選手的起跑更加謹慎。去年世錦賽，牙買加「閃電俠」博爾特便因搶跑犯規而被罰出場。孫海平表示：「如何讓劉翔平穩、快速地跑出去，是劉翔奧運會備戰階段仍然需要強化的一個環節。」

對於劉翔來說，北京奧運的前車之鑑值得注意。北京奧運前，劉翔的訓練狀態良好，平時訓練成績甚至已達到12秒80。然而，由於過於急功近利，劉翔在奧運開幕前出現了不應有的傷病，之後雖然通過康復治療有所緩解，但比賽那天的再次受傷，使得他不得不以一種令人遺憾的方式離開了奧運賽場。

控制傷病減訓練皆重要

倫敦奧運對於劉翔來說是一次機會，同樣也是一次挑戰。奧運前如何控制好傷病、減少訓練負荷，是劉翔團隊需要思考的問題，也是倫敦奧運成敗的關鍵。

▲張文秀可望再添一面奧運鏈球獎牌



▲鞏立姣有力在倫奧鉛球賽場上創造更好成績