

苏炳添王嘉男们崛起 最要感谢他

中国算不上田径强国,但在北京田径世锦赛上,曾经全无竞争力的短跑和跳远项目却有了长足的进步。无论是跻身男子 100 米决赛的苏炳添,还是历史性摘得跳远铜牌的王嘉男,甚至李金哲、高兴龙和韦永丽(女子 100 米)这些选手的个人突破都令人刮目相看。在这些突破背后,他们都与一个名字联系在了一起——兰迪·亨廷顿。正是在这位 65 岁美国老头的悉心指导下,中国田径翻开了全新一页。

“多事”的 65 岁老头 他训练时还放音乐

两年前,开始执教中国田径队时,兰迪·亨廷顿就知道迎接自己的不仅有挑战还有忙碌。这位曾经带出过男子跳远世界纪录保持者迈克尔·鲍威尔和前三级跳世界纪录保持者班克斯的顶级教练来到中国后,就开始执教跳远队的 6 位选手。除此之外,他也要给刘剑等国内教练教授全新的训练理念。

“我没有家庭和子女,来到北京基本就是工作,我非常熟悉从训练馆到驻地的路。”说起自己的业余生活,亨廷顿自嘲很无趣,“因为我只有在训练场和比赛场才感到兴奋,我喜欢和自己的队员在一起。”

田径名宿邹振先评价亨廷顿是一个“多事的老头儿”,“他对任何一个项目都很关心,都很愿意去指导运动员训练。”所以在总局的室内田径场,你总能看到老头忙前忙后,给不同项目的运动员训练出谋划策。

除了显赫的履历,老头进入国家队没多久就和队员们打成了一片。你能想象《Moves like Jagger》这样的节奏感极强的音乐把训练场变成小迪厅吗?在亨廷顿这里就行得通。

为了让极具个性的李金哲能在训练中“high”起来,老头不但同意在训练时放音乐,甚至还送了个蓝色小音响给弟子。

尽管亨廷顿的训练质和量都要求极高,但李金哲和队员们都没有厌倦感,“老头来了以后,我们的训练每天都是全天,快累死了。身体累,心却不累。训练手段没一样是重复的,特有意思。”

在训练场上一丝不苟,但在场下老头很喜欢和队员们开玩笑。他调侃李金哲的英文名“Sunny”稍有点娘,“也有男人起这种名字,但写法是 Sonny,而且通常是黑社会老大,比如教父,这挺适合他,在赛场上就需要称王称霸。”

帮助“女飞人” 修改起跑动作

当年迈克尔·鲍威尔跳远成绩惊人,100 米和 200 米也同样极具竞争力,因此,亨廷顿在执教短跑项目上也颇具心得。

在短、跳项目上丰富的执教经验也让老头成为国家队的“大忙人”。

除了执教跳远队员,他还带女子百米选手韦永丽,后者不但在仁川亚运会上摘金,也在北京田径世锦赛上连续两轮刷新个人最佳,每次突破都是提升了 0.01 秒。

曾经起跑是韦永丽的弱项,为了提高起跑技术,亨廷顿不但帮她调整起跑器的长度,还经常安排韦永丽和李金哲一起训练冲刺跑,而且还要和李金哲比赛起跑。

“之前起跑的时候经常蹬不出去,后来兰迪根据我的身高腿长手长进行了修改。之前我不会用臀肌发力,他教我怎么发力,现在我也提高了很多。”韦永丽说自己亚运会夺冠也要感谢亨廷顿在赛前一周专门强调了自己的压线技术,“他的训练手段和国内不一样,他抠得很细,我们会忽略掉的他都会细抓。”

他的小改动 让苏炳添完成蜕变

除了韦永丽,今年两次跑出 9 秒 99,历史性闯入世锦赛决赛的苏炳添的进步也离不开亨廷顿。

去年,亨廷顿经过一系列的科学测试和数据分析,指出苏炳添之前的百米技术存在节奏感缺失的问题——起跑转平跑很快,但在 50 米至 60 米时就容易节奏混乱,力量和速度逐渐下滑。

之后,他和袁国强教练一起帮助苏炳添改变起跑器上双脚的位置,通过这样的细节变化让苏炳添将最高速状态能保持在后半程。“兰迪真的是一位全能教练,我们都感激这位‘大忙人’。”苏炳添很感激老头貌似不经意的建议,给他带来的蜕变。



除此之外,精通训练器材的亨廷顿也带给田径队全新的训练方式:如重力球训练、皮筋套装这些国外的新式训练“神器”如今也成为国家队的常备武器。

“我去年也一直跟着兰迪,他确实给我们的训练带来了很大帮助。主要就是速度的概念,抓助跑,助跑就是要有速度;其次是节奏,他把助跑分成三段,我们原来都是分两段。第一段助跑可能花几个月时间,再练第二段。”

作为中国田径队教练组的一员,浙江田径队教练张仁杰就认为,王嘉男、高兴龙和李金哲能分列跳远 3 至 5 名,这样的集体突破与亨廷顿的辛劳工作密不可分。

“钱已经放在银行了, 明年奥运会去取”

在北京田径世锦赛上,中国跳远展现出的集团优势令人欣喜,王嘉男的铜牌也结束了中国田径 32 年田赛的空白。

“王嘉男只有 18 岁,取得今天的成绩非常不容易,毕竟他创造了中国的历史。”王嘉男和李金哲在亨廷顿眼里依然充满进步的空间,“他们现在还不能稳定地保持高水平发挥,我正在帮助他们改变对跳远项目的认识,告诉他们如何去学会胜利。”

这次世锦赛的成绩令人满意?但亨廷顿并不这么想。“教练组要知道冰山留在水面下的到底是什么,包括他们的身体潜能、技术潜能等,我们已挖掘了一小部分,北京世锦赛不是我们的终点,我希望明年的里约奥运会能让所有达标参赛的运动员全部闯入决赛。”

赛前大热的李金哲虽然最终只名列第 5,但亨廷顿却对弟子充满信心,“对于李金哲来说,我始终相信他有跳到 8 米 60 的实力。现在的他把跳远和训练当作了兴趣,好像是在玩一种游戏,但是我希望他更职业一些,把跳远当作工作。”

对于一年后的里约奥运会,亨廷顿打了个形象的比方,“队员们已经具备了相当的能力,钱已经都放在银行了,就看到时候能不能取出来。”

(据《东方早报》)

中国“金花” 美网期待突破

据新华社华盛顿 8 月 29 日体育专电 2015 年最后一个网球大满贯赛事——美国网球公开赛将于 31 日拉开战幕,尽管星光熠熠,但费德勒和小威廉姆斯两位老将能否续写传奇也许更值得期待。

依照签表,德约科维奇和纳达尔有可能在男单八强提前相遇。但且不说击败德约科维奇,近况不佳的纳达尔即便是想碰上世界第一也并非易事,首轮就将遭遇克罗地亚天才新星丘里奇,后者去年曾在巴塞尔爆冷击败过“纳豆”。如果过关,本次美网的 8 号种子纳达尔很可能在第四轮遭遇 10 号种子、加拿大高手拉奥尼奇,恐又是一场恶战。

赛会头号种子德约科维奇今年的状态可谓不可一世,战绩 56 胜 5 负,在澳网和温网双双问鼎。但德约科维奇和去年美网将自己淘汰的日本名将锦织圭再度分在了上半区,即便他顺利击败纳达尔,能否拒绝锦织圭再度复制奇迹也值得关注。

还有两位老将也是被永恒关注的焦点。也许对于 34 岁的费德勒,我们不能奢求什么,能在场上看到他优雅的身影已是美好,但我们又在期待着,期待着传奇的延续。

本届美网费德勒避开了德约科维奇和纳达尔镇守的上半区,和穆雷分在下半区,且今年费德勒状态不错,温网后在辛辛那提大师赛上击败了德约科维奇,世界排名升至第二。

为了应付那些长江后浪们,费德勒加强了发球,更多地上网,力求快速得分,瑞士天王将向自己的第 18 次大满贯冠军发起冲击。“他依然很有统治力,”德约科维奇说。

已经 33 岁的小威廉姆斯同样令人瞩目,她的最大对手将是同分在上半区的俄罗斯名将莎拉波娃,但莎娃的晋级之路想必不会平坦,首轮将面对曾击败过自己的加夫里洛娃,后面还有库兹涅佐娃、马卡洛娃等一干“拦路虎”。

如果小威今年成功卫冕,将成为公开赛时代美网历史上夺冠次数最多的女选手(7 次),同时也将成就 2015 年的大满贯年度全满贯,上一次做到的女选手是 27 年前的网坛传奇格拉芙。此外,已成就 21 个大满贯冠军的小威能否追平格拉芙的 22 次大满贯传奇也非常值得期待。

在后李娜时代,今年美网的“中国元素”略显黯淡,好在女单正赛中的两位中国女选手郑赛赛和王蔷签运还不错。王蔷首轮将迎战来自希腊的资格赛选手萨卡瑞,若能进入第二轮,将面对巴辛斯基和斯特里科娃之间的胜者。郑赛赛首轮遭遇的是今年杀入澳网 16 强的美国本土选手布伦格勒,但今年布伦格勒状态并不稳定,两位“金花”继去年之后再度杀入美网第二轮,甚至有更大突破并非不可能。

拜仁完胜勒沃库森

据新华社柏林 8 月 29 日体育专电(记者王东)卫冕冠军拜仁慕尼黑队 29 日主场 3:0 战胜勒沃库森队,以三连胜的开局暂时位列积分榜首位。

此前,拜仁和勒沃库森都是两连胜。当日两队相会安联球场,拜仁从比赛开始阶段就掌控了场上的主动权。第 25 分钟,拜仁在中场断球,立即发起进攻,德索萨沿左路带球杀入勒沃库森禁区后传中,托马斯·穆勒恰到好处接球,轻轻一碰,球飞入“药厂”球门。

第 58 分钟,勒沃库森队队员侵犯比达尔,被判极刑,罚点球的任务又交给了穆勒,他不负众望,将点球轻松打进。随后的比赛中,拜仁踢得更加轻松,第 69 分钟,勒沃库森队忙中出错,禁区内手球,再次被判点球,这次由荷兰人罗本主罚,罗本也顺利完成任务,把比分改写为 3:0。

因戈尔施塔特队作为乙级联赛冠军历史上首次升入德甲。本赛季德甲揭幕赛后,他们首轮就客场 1:0 挫败美因茨队,上轮因对手是多特蒙德,输球纯属正常。29 日,这支球队跟同州的奥格斯堡队展开对决,结果凭借澳大利亚国脚莱基的进球 1:0 小胜。

目前,因戈尔施塔特队 2 胜 1 负积 6 分,暂时排名第七,与第五名美因茨和第六名勒沃库森队积分相同。

同日,另一支“升班马”达姆施塔特 0:0 战平霍芬海姆队,以三连平的战绩排名第 11。科隆队 2:1 逆转战胜汉堡队;美因茨队 3:0 完胜汉诺威 96 队;斯图加特队 1:4 不敌法兰克福队。