

<<第11栏>>

图书基本信息

书名：<<第11栏>>

13位ISBN编号：9787122150936

10位ISBN编号：7122150933

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：张英

页数：349

字数：340000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;第11栏&gt;&gt;

## 前言

故事早已经写好了。

故事是刘翔自己写的；而不是我。

故事是刘翔用自己的双腿写的，包含了日复一日的训练、比赛、康复、训练……以及许许多多的荣誉，悲伤，苦痛，血，汗水，十数亿中国人的理解与不理解；而我，只是一个记录者，把这些，用文字和图片代为表述。

尽量客观，不掺杂自己的观点。

所以，每一节的张英观察都写得最吃力，步步惊心。

然后，再来说说我自己和我所写的这本《第11栏》吧。

第一次采访刘翔是在2002年5月19日，那时，我还是个不谙世事的在读大学生，充其量，也只是个报社的实习记者吧；而那时，刘翔也只是个青涩小伙子——正如我在引言中表述的，当时，我没料到刘翔会如日后这般的影响力，而刘翔，恐怕自己也没有料到自己会带给十数亿中国人如此之多的荣誉、快乐甚至还有苦痛、悲伤和争议。

最后一次采访刘翔，则是我在后记里面写到的，2011年5月15日，上海钻石联赛，刘翔夺冠。

而在这个时候，刘翔不仅从北京奥运会的退赛风波中走出，而且已经能稳定地跑进13秒10，而据内部消息，他甚至早已经能跑进13秒。

这，从之后的大邱世锦赛以及数次击败戴隆·罗伯斯和尤金大奖赛超风速跑出12秒87中全都得到了证实。

这也意味着刘翔已经是一名世界顶级选手，重返巅峰。

补充一句，雅典奥运会我同样不在现场。

即是说，我看到了你们全都能看到的：北京奥运会的刘翔退赛。

伦敦奥运会所发生的故事和之前的雅典奥运会上的无比辉煌，我都不在现场，都和你们一样，候在电视机的荧屏前。

不过，我并不后悔，也不遗憾，因为我看到了，并且还是全球独家看到了：处在人生最失意、最低潮、最不被看好的情况下，刘翔两次赴美，问诊，手术的全过程。

在这个过程中，我甚至几乎是他们团队中的一员，感受他们的紧张与放松，痛苦与快乐。

此外，在北京奥运会之前，刘翔在马德里的训练，在瓦伦西亚“用计”击败了蒸蒸日上的戴隆·罗伯斯，在尤金退赛时首次发现右腿跟腱的地方恶化了，现场，包括我在内也不会超五个中国记者。

还有……太多了，我就不说了。

所以，有了这本书——《第11栏》。

需要说明的是，以片段式阅读而呈现出来的《第11栏》不是刘翔的个人传记，所以，不捧刘翔，但不黑刘翔。

作为一名记者，我只是忠实地记录刘翔的30个时间段，地域以城市为准，涉及17个，北京、南京、济南、石家庄、瓦伦西亚、马德里、洛杉矶、波特兰、尤金、纽约、休斯敦、夏洛特、多哈、香港、广州、上海。

也许你们去过，也许你们没有去过，但我去，全是为了刘翔，为了记录刘翔。

一路与刘翔同行，有不少对话，书中有一些摘录，但大多数的对话甚至说不上是对话，更像是闲聊，所以，或许更能深入刘翔的内心深处。

这就是这本书的故事，这是刘翔从2008年走向伦敦赛场的故事。

至于为何取名为《第11栏》，我想刘翔所要跨越的不仅仅是赛道上的那十个栏。

赛道外的那个栏，你可以说是伤病，也可以说是心理，也可以说是压力……答案在每个人心中都不一样。

我只知道，刘翔这四年所承受了太多太多。

至于刚刚发生的伦敦奥运会的故事，我不在现场，无法做出我的评判。

正如白岩松所说：出发即是超越。

他不需要再向大家证明什么。

<<第11栏>>

他已经是中国乃至亚洲的骄傲，以后的几十年甚至更久，很难再出现一个刘翔。

他给我们带来了太多经典的一刻。

刘翔最后亲吻的栏杆，他或许在感谢是它陪伴他走过这些岁月。

我不在伦敦，但是我相信，我们会一起陪他走到最后、走到他希望跨越的最后一个栏。

张英 2012年8月8月于上海

## 内容概要

本书作者根据自己的亲身经历，记录了刘翔从雅典奥运会后到北京奥运会备战前的努力；北京奥运会退赛，刘翔的无奈；独自去美国求医问药与康复训练的艰辛以及后来逐渐回到巅峰的艰苦历程。作者作为刘翔在美国求医问药的唯一媒体见证人，重点叙述了刘翔2008年退赛的台前幕后；还有刘翔求医的艰辛以及思想挣扎，告诉读者那个乐观、积极、自信的刘翔。

## 作者简介

张英  
祖籍浙江桐乡毕业于上海体育学院新闻系先后就职于新民晚报、法制晚报、北京电视台和搜狐网  
从2002年起，先后采访过各种大大小小的田径赛事，其中包括奥运会、世锦赛、亚运会、全运会等。  
2008年，刘翔两次赴美问诊和手术，作为全球唯一的媒体人，全程跟踪采访，见证了刘翔人生中那段最为灰色的日子。

<<第11栏>>

书籍目录

引言/十年·青涩少年  
时间：2002年5月19日。

地点：上海·源深体育场。

翔音：说什么呀？  
没啥好说的。

01/刘翔在屋子里回答：刘翔不在！

时间：2005年4月11日。

地点：上海·莘庄基地。

翔音：谁啊？  
……刘翔不在……我现在不接受采访。

02/就要出征美利坚了  
时间：2005年5月30日。

地点：北京·国家体育总局田管中心。

翔音：我已经回答了无数次这个问题，我不介意再回答一次。  
世界纪录不是想破就能破的，这取决于许多因素，比如当时的状态、风速、跑道硬度、对手情况等等。  
我不急于打破这个纪录，我今年想多拿几个大赛冠军过过瘾。

03/“刘大屁”的22岁生日&情书  
时间：2005年7月13日。

地点：北京·国家体育总局。

翔音：最好没人打搅，这样我可以美美地睡上一觉了。

04/在上海滩，在疑窦丛生中...夺冠  
时间：2005年9月17日。

地点：上海·八万人体育场。

翔音：很激动，这场比赛赢得太悬了……太惊险了……

05/大牌  
时间：2005年10月11日。

地点：南京·全运会。

<<第11栏>>

翔音：对不起，我不太明白你问题的意思。  
中国哪个地方都有美女，我不会只把眼光放在苏州.....  
06/刘翔自评：小伙子挺帅的嘛！

时间：2006年1月5日。

地点：北京·体育总局。

翔音：他们（周润发和林青霞之类）都是靠自己的实力一步步走过来的，我比较认同这样的人.....大城市长大的孩子都有点桀骜不驯，不知道这个世界有多么多么大，所以说多碰碰壁就好了。

07/白色T恤+黑色休闲西服

时间：2006年3月26日。

地点：北京·央视老大楼一号演播厅。

翔音：帅不帅无所谓了，只要能看出是刘翔就行了.....哈哈哈。

08/训练—按摩—睡觉—训练

时间：2006年5月4日。

地点：北京首都机场。

翔音：因为大家都认识你，每个人会叫你的名字，压力肯定有，但我这个人比较专注于自己，一切风吹草动影响不了自己，我是运动员，其他事情赛后再说。

09/王者归来

时间：2006年7月13日。

地点：北京·北京首都国际机场。

翔录：到现在我还在时刻反问自己：你是跑了12秒88吗？  
你是把世界纪录给破了吗？  
世界纪录是你的吗？  
你是第一个跑进12秒90的人吗？  
到现在才肯定，原来确实是我。  
“12秒88”这件衣服现在就穿在我身上，感觉真是太好了。

10/我不是孙悟空

时间：2006年8月7日。

地点：中国·石家庄。

翔音：除了睡觉，感觉我的一举一动都在别人的关注之下。  
我不是孙悟空，能够变出很多个自己。  
刘翔只有1个，所以我真的希望大家能给我更多的自由和空间。

<<第11栏>>

11/刘翔演唱会

时间：2006年9月23日。

地点：上海·八万人体育场。

翔录：赛前我一般不去想什么，睡一个好觉就好了，对我来说这可比看电影什么的效果好多了。我一般是不会失眠的，赛前我觉得最重要的就是去放松，干嘛想太多？只有休息好，第二天才能有好的精力和体力去比赛。

12/吃沙

时间：2007年3月26日。

地点：北京·国家体育总局。

翔音：这里（北京）好像土比较多，我刚刚在外面慢跑，嘴里都是沙子。

13/飞人和飞鱼

时间：2007年4月10日。

地点：北京·体育总局训练馆。

翔音：你好，我是刘翔，很高兴见到你。我知道你在刚结束的世锦赛上夺得7枚金牌，还打破了4项世界纪录，真是一个奇迹……

14/谁说我一定要夺金啊？

！

时间：2007年4月26日。

地点：北京·国家体育总局训练场。

翔音：那些碟都是我师傅的，他赖我身上啊……

15/刘翔PK罗伯斯

时间：2008年3月2日—2008年3月9日。

地点：西班牙·马德里/瓦伦西亚。

翔音：我现在的心情很平静，连我自己都没想到会拿冠军……我的起跑并不快，但我也不知道自己是怎么稀里糊涂后来居上的。

16/主动退赛+犯规被罚下

时间：2008年5月28日—2008年6月8日。

地点：美国·纽约/洛杉矶/波特兰/尤金。

翔音：谁故意的？

！

我会故意抢跑吗？

<<第11栏>>

！  
如果故意的话，我前面还跑什么啊？  
！

17/沉默

时间：2008年8月18日。

地点：北京·鸟巢。

翔音：跟腱。

18/灰色？

蓝色！

时间：2008年9月24日。

地点：上海·莘庄基地。

翔音：开刀我不太想，开刀之后这个脚就不是我原来的脚了。  
姚明也跟我说开刀之后肯定不会像原来那么……，开刀之后就不是原来的脚了。

19/看不见的痛，看得见的快乐

时间：008年10月29日—2008年11月6日。

地点：美国·休斯敦/杜克大学/夏洛特。

翔音：要是能在这里上大学就好了……再找个洋妞，大黑妞……哈哈……有得就有失，这是成正比的。  
我不能像正常人那样去过大学生活，在国内也没法出去走走逛逛街，所以只能来美国买东西。

20/1：1300000000

时间：2008年12月6日—2008年12月20日。

。

地点：美国·休斯敦。

翔音：先开始不适应（拐杖），会摔跤，练一练就好了，以前没想过自己有一天会拄拐杖。  
挺好玩倒不是，会撑拐杖练一练挺好，我现在技术掌握得挺好了。

21/关于2008的再回忆

时间：2009年1月5日。

地点：上海·莘庄基地。

翔音：他当时刚刚哭过……当时，我进去以后，他实际上那会儿很痛苦……我看到他那个样子，我差点又落泪了。  
但是我忍住了，我跟他说，“没有问题，咱们下次再来！”

<<第11栏>>

”——孙海平

22/过去的这一年：非常好！

时间：2009年9月6日。

地点：北京·新中国体育人物颁奖盛典。

翔音：疼痛？

哦，我都快忘了我的跟腱不痛是什么时候了。

当我穿上钉鞋的时候，那种疼痛——一种钻心的痛。

在过去几个月里，我的跟腱一直隐隐作痛，时好时坏。

当时，我以为我还可以跨栏，可以完成（奥运会）比赛。

对于一个运动员来说，没有什么比在家门口参加奥运会更美好的了。

23/398天，13秒15

时间：2009年9月18日。

地点：上海·八万人体育场。

翔音：即便我跑14秒，我也会去跑（复出）。

我觉得能站上跑道，我就是最棒的。

24/上海男人有腔调

时间：2009年10月25日。

地点：济南·济南奥体中心。

翔音：稳一点，稳一点，让我顺利过去！

25/重披红色战袍

时间：2009年11月9日。

地点：广州·广东奥林匹克体育中心体育场。

翔音：我昨天也收到了很多朋友的短信说“光棍节快乐”，没想到今天又碰到这种问题太雷人了。

快了快了，这种事情可遇不可求，大家一起加油。

26/收官2009

时间：2009年12月11日。

地点：香港·将军湾体育场。

翔音：（打破世界纪录）这个很难很难，我06年到现在，我12秒88，罗伯斯12秒87，很难很难，我现在根本不去想，现在还有那么一点点希望，我还有信心去跑到13秒以内，我现在就奔着跑入13秒以内去努力。

27/真诚而又坦然的刘委员

<<第11栏>>

时间：2010年3月1日。

地点：上海·全国两会。

翔音：刘翔上卫生间花了3分钟，被记者堵在门口堵了13分钟左右，而发言才4分钟左右。

——某记者

28/刘翔第七，戴隆·罗伯斯第一

时间：2010年3月14日。

地点：卡塔尔·多哈。

翔音：我能进决赛已经很幸运了，历史上从来没有7秒68进决赛，挺幸运的了。

29/13秒？

时间：2010年11月25日。

地点：广州·广东奥林匹克体育中心体育场。

翔音：我这个成绩可以排到今年罗伯斯和奥利弗之外的第3。

大家都喜欢拿我和他们作比较，我现在想的是把我和自己作比较。

你们问我能不能跑赢罗伯斯？

我的回答是，我现在还没有跑到13秒以内的实力，但我会做好准备，慢慢调整，我有信心，我看重的是这个过程，至于有没有赢，这已经不重要了。

后记/伦敦前夕的故事

## 章节摘录

版权页：插图：刘翔在南京赛前的唯一的公开露面，是出席12日的十运会纪念邮票首发仪式。那是一次计划外的活动。

来南京之前，刘翔曾表示将不参加任何商业活动，不过他架不住江苏省政府的盛情邀请，但到了现场才发现，“翔迷”的热情让他吓得最后只有仓皇出逃。

当时，刘翔刚一露面，记者们就蜂拥而上，现场一时间混乱不堪，最终只能依靠保安把记者与刘翔分开。

而现场的“翔迷”不顾刘翔正在发言就冲上台摆出“V”的手势强行合影留念。

刘翔和教练孙海平看见现场如此混乱，只好在做完简短的致辞之后，就在保安的掩护之下，迅速撤离现场。

那次，刘翔真的被吓到了。

之后，刘翔就跟大家玩起了“躲猫猫”。

14日，刘翔进行了抵达南京之后的第一堂训练课，当消息“泄露”之后，他马上在南京遭到了“全城围捕”。

粉丝们找遍了刘翔所有可能的训练场地。

之前有消息说，刘翔他们在上海时就已经提前在南京觅好了一处部队里的训练处所，所有南京跟部队、军区、军校有关的训练场都被各方媒体进行了地毯式的搜索。

但哪里都没有刘翔的身影。

直到训练当天16时左右，记者们才幸运地在南京体院的训练场上看到了穿着黑裤子的“翔飞人”。

由于刘翔正在训练，所以索要签名的粉丝们也只能隔着铁丝网跟着他跑，就连拄着拐杖的阿婆也拿着相机追过来了。

过了一会儿，孙海平跟刘翔说了几句话后，离开了训练场。

此时的刘翔正在慢跑，可是，快到门口时，突然，一个加速以百米跑的速度钻进车里去了，把所有“翔迷”都晾在了那里。

## 后记

伦敦前夕的故事 之后，我因为私人原因暂时离开了搜狐体育，但是，我依然关注刘翔和中国田径。在我离开搜狐体育之前的4天，2011年5月15日，上海钻石联赛在八万人体育场进行，刘翔又夺冠了。那次，我还在现场，只是，不再以一个记者的身份，而是以观众的身份为刘翔加油，叫好。给我印象最深的，那会儿他刚刚启用了新技术——8改7，把过去的8步上栏改为了7步上栏。

这里，还不得不说到2011年2月，刘翔去德国参加的两站室内赛，分别是杜塞尔多夫和卡尔斯鲁厄，最终以7秒55和7秒60的成绩获得了1银1铜。

德国的成绩并不重要，主要就是检验一下冬训成果。

不过，这次德国之行，让刘翔萌发了一个在如今看来具有革命性的想法。

他想改变自己的上栏技术，他希望通过8步改7步来缩小前半程与戴隆·罗伯斯和大卫·奥利弗这两大对手之间的差距。

从德国回来后，刘翔就主动找到孙海平谈了自己的想法。

用孙海平的话说，那是一次男人与男人之间的对话，眼前的刘翔已经不再是小孩子，而是个大男人了。

那时，刘翔已经在亚运会上跑出了13秒05的成绩，他对自己充满了信心。

他告诉孙海平，觉得自己还是行的，希望通过一些创新更上一层楼，想从起跑上做做文章，挑战自己。

孙海平对刘翔的想法表示了认可。

因为在那个时候，刘翔要想取得突破已经很难，对于他这样已经达到很高层次的顶尖运动员来说，哪怕提高0.01秒都是非常困难的。

但问题是，刘翔起跑从8步上栏改成7步，就好比十几年用惯了右手拿筷子的人突然要改用左手，刘翔能适应吗？

巧合的是，从当时的眼光来看，男子110米栏的两大高手——戴隆·罗伯斯和大卫·奥利弗也都是7步上栏，而大卫·奥利弗，就是起跑之后8步改7步的成功典范。

这个1982年出生的美国人，在26岁时将起跑从8步上栏改为7步，之后，成绩突飞猛进——2009年墨尔本田径精英赛男子110米栏冠军、2009年悉尼田径精英赛110米栏冠军、2010年大邱田径赛男子110米栏赛击败戴隆·罗伯斯问鼎冠军。

或许是受到了新老对手的启发，孙海平决定试试，但他当时还不敢打包票肯定行或不行，只是想着尝试一下，万一不行再改回来。

抱着试试的心态，师徒回到上海就开始了8改7的试验。

当时，孙海平的想法是，成不成都要试，反正也不影响大局，对于伦敦奥运会来说还有一年多的时间。

表面上看，这种改变非常冒险。

但孙海平表示，这只是一种尝试：“如果顺利，那我们就会坚持下去，因为这对运动成绩有很大的帮助作用。

如果效果不好，再回到8步也没问题，现在我们正在尝试，争取有好的收获。

”言下之意，“8改7”只是一种尝试，改好了就会继续，没改好就重新回到8步上栏的老路上去。

“如果用这个7步跑和原来的成绩比差不多的话，当然得用。

今年他的成绩大概在13秒到13秒10之间，如果用7步跑到这个成绩，那肯定会给我们很大的信心。

毕竟，他这个技术还不是很娴熟。

奥运会在明年，还可以通过1年多不断地强化，我想可能会比这个8步更好。

”在2011年上海黄金大奖赛前，孙海平就已经说过。

但，没想到，这个消息一经报道就引起了轩然大波，一下子成为了外界议论的焦点。

有人说孙海平和刘翔是在赌博，拿伦敦奥运会开玩笑。

面对外界的种种议论，4月14日下午，孙海平通过微博分析了“8改7”的利弊：“……其优点是：可以减少1步；更有利于重心前移。

## &lt;&lt;第11栏&gt;&gt;

不利的是：由于减少一步，会造成速率减慢；原先是右脚在前，现在改为左脚在前；下第一栏后需快频率地跑第二栏，这里有一个快速转换的问题。

”4月18日晚，刘翔发了条微博，谈到了8步改7步跨栏后的感受：“今天央视采访我，我也提到最近的训练的情况，其实我觉得每一次突破都是自我超越的过程，一种历练与重塑。

将起跑到第一栏的8步改为7步也是一种新的尝试，我知道困难很大，也不一定成功，但我不怕失败，勇于创新。

自由你的，我就是我。

吼吼！

”5月15日的上海黄金大奖赛上，刘翔特意穿上了一件印有“CAN'T STOP(无法阻挡)”字样的T恤，开启了自己的新赛季室外赛。

结果，刘翔以13秒07的成绩获得冠军。

这是他首次在正式比赛中使用新技术“7步上栏”，一不小心就跑出了自北京奥运会以来的个人最好成绩。

震惊！

刘翔的回归感染了现场3万名观众，他们幽默地高喊，“奥利弗很强吗？”

”但这就好像刘翔自己说的那样，这仅仅是一个全新的开始。

这场比赛甚至也吸引了之前为刘翔做手术的美国专家克兰顿医生。

这次，克兰顿医生来到上海也是为了进一步检查“中国飞人”的康复情况，显然刘翔的恢复很不错。

赛后的新闻发布会，我也去旁听了。

记得当时，刘翔已经褪去了夺冠后的兴奋，坐在新闻发布会上的他变得更加冷静。

说：“这个成绩出乎我的意料之外，起跑和途中都很顺……”13秒07，显然给了人们更多的期待，毕竟这只是刘翔刚刚开始尝试“7步上栏”，这同样也给了刘翔征战大邱世锦赛的信心：“我一直对世锦赛很有信心，这场比赛让我相信事实的确如此。

”世锦赛有信心，那伦敦奥运会呢？

13秒07的成绩有没有可能在伦敦夺金？

刘翔开玩笑地回答道：“运气好的话可以。

”不过，刘翔也很清楚，自己还有很多需要改进的地方：“我不会满足于这个成绩。

我还是要加强自己的过栏速度。

还是要有耐心，不要被旁边的对手干扰节奏。

”赛后孙海平一如既往地低调，他发微博说，“8改7并不是说没问题，问题还在。

在这样的情况下，8步改成7步的起跑，这一步基本走多了，下一步还要继续研究7步起跑，虽然成绩可以，但是一头一尾还是有问题。

”但是，刘翔的“运气”好吗？

在8月份的大邱世锦赛上，刘翔的“运气”简直差到了家。

或许大家事先想破了脑袋也不会想到，他居然遭遇了“牵手门”。

如果不是戴隆-罗伯斯拉拽犯规，刘翔恐怕已经是两届世锦赛冠军得主了。

记得，当时，刘翔在出发去大邱之前，我还跟刘翔团队开玩笑，“拿了金牌回来要请吃饭啊。

”他们说：“没问题。

”比赛过半，眼看这顿饭局就要成为现实，但不料，这样戏剧性地收场了：2011年8月29日，晚，当时，坐在电视机前眼看刘翔夺冠在望，但就在第9个栏架和第10个栏架，他两次都被左后边第5道的古巴小将拉拽……经中国教练团申诉，组委会取消了戴隆·罗伯斯的金牌，刘翔获得铜牌，但属于刘翔的……金牌没有了。

但，刘翔赛后依然表现得非常大度，还主动与戴隆-罗伯斯来个大拥抱，还连连表示“没关系”。

他不怪对手，但之后，对手却一直回避着刘翔，他们的再次相遇已经是2012年2月的英国伯明翰室内赛。

刘翔的2011赛季，虽然谈不上有多么辉煌，参加6场比赛拿到2个冠军(钻石联赛和亚锦赛)或许不算什么，不过，这一年对于“中国飞人”来说意义非凡，他不仅成功地改用新技术，成绩也是近4年最好。

## &lt;&lt;第11栏&gt;&gt;

的，可以说在伦敦奥运会之前的那年，为自己攒足了信心。

细心的读者或许已经注意到，从大邱世锦赛之后，男子110米栏刘翔、戴隆·罗伯斯和大卫·奥利弗“三足鼎立”的局面不见了。

此消彼长的格局又有了新变化。

古巴人因为伤病的缘故之后很少参赛，而美国人似乎状态有了明显下滑，但，也是这时，在男子110栏项目或者说整个田径场上永远前仆后继的美国，另一位选手开始进入大家的视线，就是阿里斯·梅里特。

2012年的伦敦之前，小伙子的强势表现已经让外界将他视为刘翔在奥运会上的头号竞争对手。

有意思的是，阿里斯·梅里特也是在2011年底才“8改7”，当时，他甚至是在看到自己的偶像——刘翔，改技术之后受到的启发。

成绩同样突飞猛进。

2012年，他已经连续两次跑出了12秒93——2012年的男子110米栏的最好成绩。

这位与刘翔同时出道的选手虽然大器晚成，但来势凶猛。

再绕回刘翔自己的8改7。

到2012年，刘翔继续专研他的“7步上栏”，其“威力”也越发显现出来了。

赛季初，他在室内赛季60米栏比赛中以7秒41刷新自己保持的亚洲纪录，并在其后的伊斯坦布尔室内世锦赛摘得银牌。

随着7步上栏新技术趋于完美，室外赛季也势不可当，日本川崎赛雨中跑出13秒09，上海赛又在湿滑场地以12秒97折桂。

而在尤金赛，“翔飞人”更是在超风速的情况下以12秒87平了世界纪录，虽然因为超风速(2.4米/秒)所以世界纪录没有被认可，但是这也给刘翔注入了极强的信心。

在从尤金回到上海时，刘翔在浦东机场接受了媒体采访。

刘翔一再强调，之所以能够取得这样的成绩，主要归功于8步改7步的技术改进：“如果不是这一技术的改进，我想可能再也跑不进13秒了。

” 在8改7的初期，经历了一些困难，也有质疑声音。

但刘翔说道：“但我的信念坚定不移。

作为运动员，一定要尝试新的技术，现在7步对我来说已经是成功了，但我还抱着一种学习的态度，在每一个细节中，每一个动作中要做到最好，争取最短的时间、最快的速度。

” 不是8改7，刘翔就再也跑不进13秒？

这项新技术真的这么神奇吗？

7月4日，就在刘翔启程前往伦敦备战前的那个星期，我采访了一位不愿透露姓名的业内专家，他并不认同刘翔的观点，他觉得刘翔之所以能跑出12秒87，说明他整体实力增强了。

“8步上栏和7步上栏本质上并没有区别，”这位专家表示，“刘翔改成7步上栏以后也不会对他整个技术带来根本性的变化。

其实我们可以看到，从这几次的比赛来看，刘翔8改7之后，他的前程并没有太大改进，依然是他的弱项。

从另一方面来说，8步上栏并非绝对不如7步上栏。

刘翔当年就是用8步上栏打破了世界纪录，取得了12秒88的成绩。

如果当时也顺风的话，那么应该比他最近的12秒87还要快。

所以，两者没有绝对的好与不好。

” 不过，该专家还表示，8改7的最大作用在于，它让刘翔的整体实力变得更强了，整个质量有了一定的提升。

“刘翔花了很大力气来进行技术改造，训练得非常刻苦，他本人非常认可这项新技术，我想某种程度上这也是一种心理暗示吧，它让刘翔变得越来越自信了，这是个好事情。

所以不管是7步，还是8步，关键还要运动员本人认可才行。

虽然说罗伯斯和奥利弗都用7步上栏，但这也并不意味着7步就肯定比8步强，关键还看适合不适合。

刘翔说7步适合他那就是适合，应该说他迈出这一步是需要很大勇气的，就像他自己说的，是一种自

## &lt;&lt;第11栏&gt;&gt;

我超越。

现在看来效果不错。

” 另外，很重要的一点是，刘翔的专项训练自他伤愈复出之后，应该说进行得非常不错，这才是他近期成绩一路飙升的主要原因。

相比2008年北京奥运会前，刘翔2012年的训练平台并不逊色，这为他冲击伦敦奥运会金牌增添了砝码。

对于刘翔来说，伦敦奥运会不仅仅意味着是他职业生涯的最后一届奥运会，还要为北京奥运会“还债”。

该给国人一个怎样的交代？

刘翔当然希望奖牌的颜色是金色的，只有那样，才能算得上“圆满”。

但是对于任何一名运动员来说，谁敢拍胸脯保证结果，竞技体育充满了变数，何况是男子110米栏这种短短几秒钟的非对抗性项目。

所以，刘翔的低调是显而易见的。

随着奥运的临近，刘翔龙年除夕没有回家过年，年夜饭是在莘庄基地吃的，而且，他的训练在2012年就没有对外公开过，之前采用的媒体公开课也被全部取消。

在刘翔出发去伦敦前，我给刘翔团队打去电话，他们告诉我，“没有公开课。”

至于原因，对方否认是低调，甚至有些自嘲地说，“好像也没有人(记者)提出要采访，所以也就没有公开课了。”

没什么好说的了，等比赛吧。

记者大概都去跑李娜了吧……”直到7月10日。

从上海出发去伦敦，电视镜头前的刘翔很自信，当被问到伦敦天气多雨阴冷时，刘翔的回答非常出人意料：“没关系，天气对谁都一样。”

对我来说冷，其他选手也一样。

再说，比伦敦气温低的地方也比过(芬兰世锦赛)，当时只有6度。

没什么。

” 为这本书，赛前，我和刘翔团队有过交流，说到刘翔这4年的起起伏伏，说到刘翔最困难的时候已经过去，但是刘翔团队不认同这种说法。

“谁说最困难的时候已经过去，困难永远在……”这，就是现实。

现实很残酷：刘翔又一次顶着13亿人的殷切期望。

不过，刘翔从来都表现得很轻松。

在过去的许多次采访中，被问及伦敦奥运会的目标时，刘翔都反复强调要摆正心态，“对我来说，那只是一场比赛，毕竟我之前也参加过两届奥运会。”

奥运会之前要做的就是调整好状态，到时候就看临场发挥了。

我觉得目标不一定要夺冠，只要站在伦敦的跑道上我就是最棒的。

”而刘翔团队对他的要求也很简单，正如他们的MSN签名：“尽人力，顺天意。”

“能拿金牌当然最好，拿不了也没什么，只要能进前三，就算是正常发挥，就没有什么可遗憾的了。”

”刘翔团队的工作人员透露。

当然，刘翔内心并非真的这么想。

据知情人士透露，刘翔虽然嘴上低调，但是内心对金牌非常渴望。

“刘翔这4年走来非常不容易。”

如果不是有非常强大的内心，如果不是一直坚持要参加伦敦奥运会，如果不是一定要证明自己，刘翔不可能有今天。

他做手术也好，康复也好，训练也好，其中的艰辛只有他自己和我们知道，常人难以想象。

付出的所有努力，自然都是为了去伦敦摘取金牌，这一点是毫无疑问的。

”田管中心主任杜兆才两年前跟我说过，如果说刘翔伤愈复出是个奇迹的话，那么他们要在伦敦再造一个奇迹。

<<第11栏>>

但对于刘翔自己来说，准备了4年，重新回到奥林匹克，就是一种胜利。

因为他兑现了承诺。

在2008年北京奥运会退赛之后，他和孙海平就做出过承诺：“没事，我们下次再来！”

刘翔，来了。

好吧，《第11栏》的故事也到此结束了，但刘翔的故事还没有结束。

就如同我在前言里面所说的，故事是早已经写好了。

至于伦敦发生的故事，则属于另外的故事。

如果有机会，如果读者期待，再来神会。

<<第11栏>>

编辑推荐

《第11栏》是继《我是刘翔》以后，记录刘翔最为详尽最为真实的一本书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>