

2 青少年 体育运动

INGSHAONIAN TIYU YUNDONG

邵永儒 / 编著



与体育明星零距离

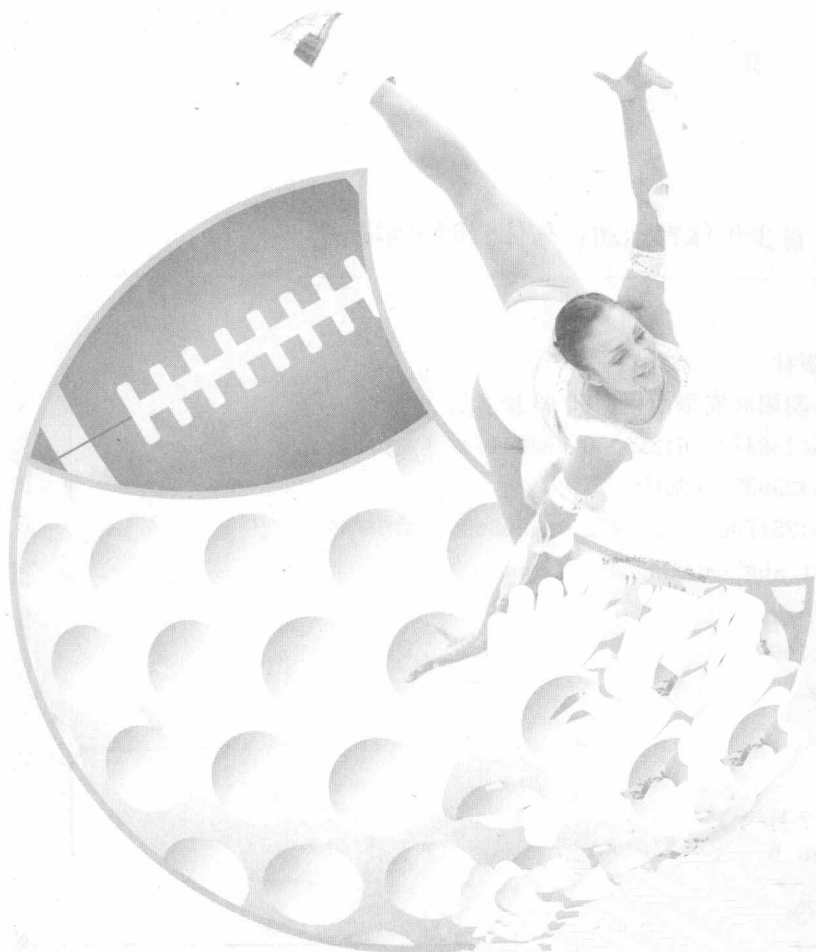
京华出版社

2 青少年 体育运动

INGSHAONIAN TIYU YUNDONG

邵永儒 / 编著

与体育明星零距离



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与体育明星零距离 / 邵永儒编著. —北京: 京华出版社, 2010.7
(青少年体育运动)

ISBN 978-7-80724-935-1

I. ①与… II. ①邵… III. ①优秀运动员—生平事迹—世界—青少年读物
IV. ①K815.47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108662 号

青少年体育运动: 与体育明星零距离

编 著 邵立儒

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

字 数 230 千字

印 张 15 印张

印 数 1—5000

出版日期 2010 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-935-1

定 价 145.00 元 (全 5 册)

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



目 录

刘 翔	1
刘翔的童年	3
伯乐慧眼识刘翔	5
雅典的辉煌	7
回顾刘翔辉煌战绩 盼刘翔重新飞翔	9
程 菲	13
招牌动作“程菲跳”	15
走上体操路	17
艰苦的训练	18
墨尔本一跳成名	19
俭朴、孝顺的程菲	20
邓亚萍	23
早期的坎坷与拼搏	25
球场上的霸气	27
从不懂英文到剑桥博士的成功转型	28
申奥故事	30
伏明霞	33
水中的丑小鸭	35
年龄最小的世界冠军	36
双冠王	37
两次引退之谜	39
郭晶晶	41
走上跳水之路	43
坎坷奥运路	44
三米跳板上的跳水女皇	46
圆梦北京	47
何雯娜	49



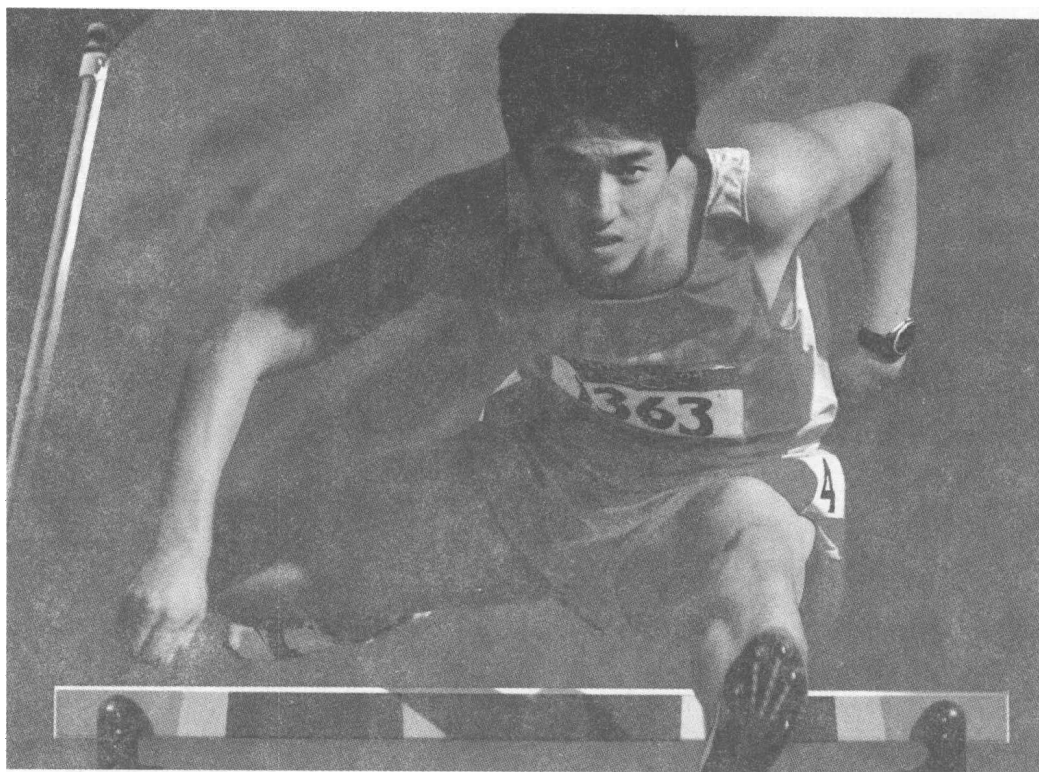
儿时的何雯娜	51
幼儿园时被推荐	51
懂事女孩“失踪”记	53
北京奥运完美折桂	56
低调的何雯娜	58
杨文军	61
孟关良	63
金牌组合	65
杨文军:贫困铸就坚忍意志	67
杨文军“三进三出”国家队	68
孟关良:乌篷船里走出来的奥运冠军	69
孟关良:把金牌献给儿子	71
李 宁	73
小时候:爱音乐更爱体操	75
洛杉矶:独夺三金	75
汉城:黯然的微笑	77
退役后:非典型选择	78
李宁成功之解:一切皆有可能	80
李小鹏	83
与体操结缘	85
用努力换来事业的巅峰	86
北京奥运成为中国体操第一人	90
冠军背后的艰辛	91
唐功红	93
出身贫困家庭	95
举起、放下,放下、举起	96
增重的烦恼	97
痛别悉尼 大哭一场	97
一举惊天下	98
杨 威	101
选择体操	103
“千年老二”的由来	103
化银牌为金牌	106
杨威精神	109



姚 明	111
篮球之家的熏陶	114
姚明的敦厚朴实	115
受伤记录	116
慈善事业	118
占旭刚	123
走上举重之路	125
扬名亚特兰大:飞吻献观众	125
决战悉尼:振臂怒吼	126
梦断雅典:无怨无悔	127
张 琳	129
差点弃泳从文	131
不服输的性格	132
北京奥运夺银意义非凡	133
世锦赛夺金创历史	134
幕后英雄陈映红	136
张怡宁	139
儿时趣事	141
成功背后 200% 的努力	143
最爱动物的世界冠军	146
张怡宁的“男孩气”	147
郑海霞	149
特殊的身高特殊的爱	151
如何走上篮球之路	152
生命中的两个伯乐	153
不堪回首的美国岁月	154
球场外的郑海霞	155
海霞的伤病	156
博尔特	157
博尔特小时候	160
“闪电”轨迹	161
奇迹之夜	163
博尔特留给科学家的思考	164
菲尔普斯	167



不断打破纪录	169
为水而生的“水栖动物”	170
艰辛的成长经历	172
菲尔普斯的“第二父亲”	173
性格特点造就菲尔普斯传奇	175
“飞鱼”的黑点	176
科 比	179
科比的童年	182
“灵狐”一样的科比	185
科比成功的秘诀	187
乔 丹	191
儿时乔丹	194
神奇飞人的诞生	196
“飞人”雅号的由来	197
出神入化的球技	198
乔丹花絮	199
球场外的乔丹	200



个人资料

- ◆ 姓名：刘翔
- ◆ 性别：男
- ◆ 国籍：中华人民共和国
- ◆ 民族：汉族
- ◆ 身高：189cm
- ◆ 体重：74kg
- ◆ 比赛项目：田径110米栏
- ◆ 生日：1983年7月13日
- ◆ 籍贯：上海
- ◆ 学历：华东师范大学

刘
翔



运动成绩

刘翔是中国运动员的骄傲，他在雅典奥运会上以12秒91的成绩平了由英国名将科林·杰克逊保持的世界纪录。这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第一枚田径金牌，书写了中国田径新的历史！

2000年世界青年锦标赛男子110米栏第4名；

2001年全运会、东亚运动会、世界大学生运动会男子110米栏冠军；

2002年世界室内田径大奖赛，平60米栏7秒55的亚洲纪录；

2002年瑞士洛桑国际田联一级大奖赛以13秒12的成绩打破男子110米栏亚洲纪录，排名世界第4；

2002年亚锦赛男子110米栏冠军；

2002年第14届亚运会男子110米栏冠军；

2003年世界室内田径锦标赛男子60米栏第3名，结束了中国男选手在该项赛事中18年未夺牌的历史，7月萨格勒布田径田联超级大奖赛亚军，巴黎世锦赛男子110米栏铜牌；

2004年世界室内田径锦标赛，刘翔分别以7秒46和7秒43两次打破男子60米栏的亚洲室内纪录并夺得亚军，再次书写了中国田径历史；

2004年大阪田径大奖赛，刘翔首次在与美国名将阿兰·约翰逊的同场竞技中取胜并夺得冠军，同时还以13秒06的成绩再次刷新了室外110米栏亚洲纪录；

2004年雅典奥运会男子110米栏金牌，并以12秒91平了由英国名将科林·杰克逊保持的世界纪录。这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第一枚田径金牌；

2005年5月当选第六届世界劳伦斯体育奖最佳新人；

2005年5月7日，国际田联大奖赛日本大阪站，13秒12夺冠；

2005年6月5日，美国普雷方丹田径精英赛，13秒06夺冠；

2005年7月1日，国际田联黄金联赛巴黎站，13秒06获第三；

2005年7月8日，国际田联黄金联赛罗马站，13秒24获亚军；

2005年8月12日，世界田径锦标赛，13秒08夺得亚军，创造了中国男选手在世锦赛历史上的最好成绩；

2006年7月11日，洛桑田径大奖赛，12秒88打破110米栏世界纪录；

2007年2月11日，在德国田径室内赛上以7秒42的成绩打破了60米栏亚洲纪录。



刘翔的童年

刘翔出生于上海市普陀区的一个普通工人家庭。父亲刘学根是“老三届”下乡知青，返城后顶替老父进了上海市自来水公司当司机，母亲吉粉花是一家食品企业的职员。

刘翔小时候，围绕给他取名，在家庭内部曾展开过一场“大讨论”。

当时普遍流行的一种取名方法是取单名姓随父亲，再在名字里添上一个母亲的姓。刘翔原本应该叫“刘吉”。显然，这个看似吉利的名字，但因为与“留级”发音完全一样，被亲戚们一致否决。

叔叔、姑父又提出“刘强”这个朴实的名字，希望刘翔身体强壮些。但由于那时候刘翔家有个邻居的小孩名叫“强强”，用上海话说起来有点犟头犟脑的意思，所以刘翔的妈妈不赞同这个名字。

最后，刘翔的姑父又提出来“刘翔”这个名字。“翔”和“强”在上海话里读音差不多，而“翔”字还有“飞翔”、“吉祥”的意思，听起来也顺耳，于是这个名字被一致通过。

刘翔的家庭是一个典型的中国式三代同堂大家庭，平凡而充满温情。刘翔和父母住在老房子的楼上，爷爷奶奶就住在楼下。因为工作繁忙，刘学根夫妇根本无暇照顾年幼的孩子，所以小刘翔大部分时间都跟爷爷奶奶生活在一起。

小时候的刘翔非常顽皮，甚至一度被怀疑是否患上了多动症。在刘学根的印象中，小刘翔“从来不正正经经地走路”。每次上街，刘翔就像一匹脱缰的野马，一会儿跳上花坛，一会儿狂奔起来，总之没有一刻安静。最让人心惊肉跳的一次经历，是小刘翔和一帮男孩到附近的建筑工地去玩，石灰水池上架着几根木头，刘翔自告奋勇从上面走过去，结果脚下一滑，整个人栽进了池子。幸好石灰水只有胸口那么高，才避免了一场没顶之灾。

要管教一个如此顽皮的孩子，爷爷奶奶实在是费尽了心思。就拿吃饭来说，小刘翔从不愿意老实地坐在桌边吃饭，为此爷爷奶奶动足了脑筋，爷爷以玩小火车为“诱饵”，奶奶则讲她那些引人入胜的故事，终于让小刘翔能够坐着吃完每顿饭。爷爷奶奶还因势利导，让孩子做一些力所能及的事情。

对于奶奶，刘翔心存敬畏。奶奶是那个一直给刘翔“做规矩”的人，虽然她从不打刘翔，但她有比打更有效的方法，那就是不理睬。每次当刘翔做错了事，受到奶奶的这种惩罚，他总是坐立不安，并从此牢记教训。奶奶信奉基督教，经常给小刘翔讲《圣经》里的故事，告诉他做人的道理，奶奶的与人为善、宽怀待人，对他影响颇深。

爷爷非常宠爱刘翔，因为他是刘家唯一的孙子，用老一辈的话来说，是“一脉单传”。有一次，刘翔妈妈看到孩子不好好吃饭，就动手教训了刘翔。爷爷不好意思



思插手管媳妇的事，就出门去找刘翔的爸爸，然后逼着爸爸再去“搭救”小刘翔。

在刘翔的记忆中，爷爷有一个“不得了的故事”。刘翔上幼儿园的时候，爷爷每天骑着一辆小三轮车接送他，到了上小学一年级，学校离家远了些，爷爷决定改骑自行车接送。那时爷爷已经70岁了，还不会骑自行车，但爷爷硬是在两个多星期里，靠自己练习学会了骑自行车。这件事给小小的刘翔留下了非常深刻的印象——爷爷70岁都能学会骑自行车，那还有什么不能“事在人为”的？爷爷还有祖传的推拿手艺，邻居、同事、朋友有什么腰酸腿痛，都会来找刘翔爷爷按摩，而爷爷每次都来者不拒。刘翔回忆说，因为来找爷爷推拿的人很多，所以家里竟没有一把完好的椅子，每把椅子都会嘎吱嘎吱地响。爷爷助人为乐的点点滴滴，就这样投射在刘翔的记忆深处。

刘翔7岁时，因为父亲单位分了房子，刘翔回到了爸爸妈妈身边。其实，即使是和爷爷奶奶一起生活的那段日子，刘翔的父母也都坚持晚上和孩子一起睡觉，并尽力承担起教育孩子的责任。

在刘翔的记忆中，自己从小就是在父亲噼噼啪啪的巴掌声中“茁壮”成长起来的。回到父母身边后，挨打更是成了刘翔生活中的“家常便饭”。刚换的新衣服、新跑鞋，一会儿就沾满了泥浆，要打；功课不认真做，敷衍了事，也要打；饭不好好吃，更要打。刘翔爸爸的“打”法还分几种：轻的是用手指敲脑袋，严重一点的打耳光，级别最高的是打屁股，打完之后罚跪。但是每次打完之后，刘翔爸爸都无一例外地要跟孩子讲道理，让他知道自己错在哪里，并保证以后不再犯同样的错误。

在教育方法上，两代人之间难免会有冲突。有一次，刘翔又在学校里闯了祸，那天他们在爷爷奶奶家吃晚饭，在爷爷面前，爸爸忍住没有动手打他。吃完了晚饭，刘翔哭丧着脸跟爸爸走出了爷爷家。谁知刚跨进自家家门还不到五分钟，门铃响了，门口竟然站着气喘吁吁的爷爷！原来刘翔爸爸的车子刚发动，爷爷就骑上自行车，以最快的速度赶到刘翔家，为的是阻止刘翔爸爸撩起巴掌教训孩子。爷爷对爸爸说：“你还打他吗？你打他，我就不走了。”结果那一天，爸爸没有打刘翔。提起这件往事，刘翔爸爸总结说：“在教育孩子的问题上虽然以我们父母为主，但也要适当兼顾老人的情绪。”如今的刘翔孝顺老人是出了名的。他每次外出比赛回到上海，第一个想到的就是去看望爷爷。爷爷因为中风几乎失去了知觉，但尽管如此，刘翔一有时间还是会来到病床前陪爷爷说话。2001年奶奶病故时，因赛事没在奶奶身边的刘翔，后来当着大家的面放声痛哭。这些既是因为刘翔从小随爷爷奶奶长大、同老人感情深厚的缘故，也是因为刘翔父母平日里孝敬老人、言传身教的结果。



伯乐慧眼识刘翔

方泉水

刘翔的运动之路并不是从110米栏开始的，而是跳高。当年正是方水泉慧眼识珠，将刘翔从跳高场地带到了跨栏赛场，才有了后来“飞人”的一番成就。如果刘翔现在还是在练习跳高，以他的身体条件来看，这块“宝玉”似乎就会被埋没了。

从1996年2月到1999年5月，方水泉做了“飞人”整整3年零3个月的师傅。

刘翔小时候的体育之路并不平坦。在他小学毕业时，上海市体校去他所在的学校选材，但体校教练没有看中他，所以，很多学生在9月份开学时进了市体校，但刘翔还没人要。其实说到底还是刘翔练错了项目，那时他的主项是跳高，副项是100米，但就连他的跳高教练都觉得他练跳高不合适。因为背跃式跳高是往后跳，但刘翔的腰很硬，他向后的姿势做得很不好。

1995年11月，在上海市青少年田径比赛上，一名在跑道上飞奔的小男孩引起了方水泉的注意，于是他快速来到100米的终点线，拉过这个男孩问道：“叫什么名字？”面对陌生人，小男孩没有丝毫胆怯，他说：“我叫刘翔。”

由于刘翔下午有一个跳远比赛，因此方水泉早早地就来到了沙坑等待。当刘翔踏上踏板腾空跃起的一刻，方水泉看到了一个爆发力强、协调性好且节奏感突出的孩子。“他在跳远时，身体的重心前倾，这正好符合跨栏的要求。当时，我的心里特别惊喜，我的感觉告诉自己，这是个难得的跨栏好苗子！”

赛后，他拉住刘翔，问道：“小家伙，想不想练习跨栏？”而刘翔的回答是肯定的，随后，刘翔的跳高教练也答应了方水泉的请求。刘翔父母在得知孩子将转练跨栏时也相当支持，毕竟这样刘翔就可以进入市体校。

1996年2月，方水泉正式成为刘翔的跨栏教练。

在市体校，刘翔的跨栏是从基础练起的，但他的悟性极高，三四个月后，就学会了跨栏，不到一年，就参加了比赛。那年，刘翔14岁，他报名参加了上海市15岁年龄组的少儿田径锦标赛。0.91米高的栏架，8.7米的栏间距对于初学者来说颇有难度，但刘翔出人意料地跑了个15秒7，拿到了该组别的冠军。“在终点处刘翔问我跑了多少，我告诉了他，当时他就对我说下次能提高1秒，跑到14秒7，我说他这是在吹牛。下场比赛是两个月之后，用两个月的时间将成绩提高一秒，我从没见过这样的运动员。”

但事实证明，刘翔没有信口开河。两个月后，刘翔果然跑出了这个成绩，时间一点不差，这让方水泉坚信，刘翔将来肯定不简单。于是他为刘翔制定了更详细的训练计划，随着刘翔身高的一天天变化，很快，他就能跑标准的110米栏了。

虽然方水泉的计划很详细，但当时，一个“意外”差点让刘翔离开了运动场。



刘翔在市体校练了两年多，或许是他的成绩好招来了别人的妒忌，有一天，和他同屋的队员欺负了他，刘翔并未言语，但其他队员看不过去了。那时，刘翔的父亲每星期都会来学校看他两三次，也顺便向别人打听队里的情况，正巧刘翔被欺负的事情被刘翔父亲知道了。他认为学校环境不好，要带刘翔走。

离开了市体校，刘翔到其他学校念了两三个月，但他已经深深地爱上了那些栏杆，于是父亲又把他送到了方水泉那里。“当时，刘翔父亲就问我是不是能把刘翔带出来，我告诉他，其他小孩我不敢保证，但我敢保证刘翔一定能练出来，毕竟我搞了几十年田径，孩子也见多了，却从没见过像刘翔这样有天赋的孩子。”

刘翔回来后，方水泉叫上了孙海平，让他看看这孩子，结果孙海平说，1998年12月，他那边招运动员，到时候要将刘翔招过去。就这样，在带了刘翔三个年头后，方水泉把他送到了孙海平那里去训练了。

孙海平

在1998年夏天，当时培养出中国跨栏王陈雁浩的知名教练孙海平，见到当时年仅16岁的刘翔后就感觉这个孩子个子高、节奏感好，有着得天独厚的先天优势，是练跨栏的料，于是就准备收入自己门下。“我第一眼看到他的时候，我就有这种想法，他给我的感觉跟其他的小孩有点不一样，他的整个动作技术很粗糙，不像其

他小孩有这么个意识在里面，能够跨，他完全就是跳。但是他就这么跳的话，速度也很快，胆子也非常大，也不怕。像他这个技术，一般小孩不敢跨的，搞不好就要摔倒，但是他不怕，他照样噔噔噔噔去玩命去跑。我看了，这小孩不错！”

但是，孙海平一趟出差回来后，发现刘翔不见了。他找到刘翔家。原来，体校的一些大孩子喜欢欺负新生，他们让新来的刘翔给他们买饮料、打扫卫生、洗袜子，看不顺眼了还打！刘翔的奶奶、妈妈从小宠爱刘翔，他们坚决不让刘翔继续去体校练了。当时只有刘翔的爸爸倾向于让刘翔继续练下去。孙海平费尽口舌，他告诉刘学根：“假如小孩是块料，是块良玉，刘翔爸爸，





我跟你负责地说，我就像个雕刻师，我会把这个良玉雕刻好的，一个很好的玉石品。”但是刘翔的奶奶告诉刘学根：“你要想拿金牌，你自己练去，别让我孙子受这个罪！”顶着压力，刘学根最终还是送刘翔回了体校。同时，孙海平也狠狠处理了欺负人的老学员。

但是还有一个问题：刘翔的膝盖有伤，由于影响他日后的训练，领导对孙海平提出了质疑。孙海平最终签下一份风险协议，协议规定，如刘翔日后不能出成绩，孙海平本人要承担一部分相应的责任和损失。之后，孙海平带刘翔到上海华山医院治好了困扰他多年的腿伤。刘翔永远记得16岁那年那一个大雨倾盆的下午，孙海平打着一把伞，在华山医院门口等他。刘翔说：“那个雨中的背影，我一辈子也忘不了。”

雅典的辉煌

田径赛场上的短跑项目，近百年来都是黑人选手的天下，黄种人在短跑道的“作为”不仅可怜，而且屈指可数。在刘翔参加奥运会前，黄种人在奥运会和世界锦标赛短跑道的最好成绩是日本人末续慎吾2003年世界锦标赛以20秒38夺得男子200米第三名；2000年悉尼奥运会，先在曼谷亚运会上百米跑出10秒00的日本人伊东浩司曾进入了半决赛，但没能进入决赛；再往前就是一个叫西川贵教的日本人进入过奥运会的男子百米决赛，但那是远在1932年洛杉矶奥运会的事了。





中国人在奥运会男子田径短距离冲刺项目上，还从没有进入过决赛。袁伟民局长曾说过一句话：“只要有一个中国人站在决赛的跑道上，这就已是一个历史性的突破！”所以在出征奥运会前，田管中心给刘翔定下的目标是：冲入前八名，争取拿奖牌。2004年8月24日，当刘翔第一次站在奥运会的跑道上，他深深感到自己的责任：要为祖国争得荣誉！刘翔最终跑出了13秒27的成绩，以小组第一的身份跻身第二轮。

2004年8月25日，雅典时间22点15分，次赛第二枪。

刘翔被排在第四组比赛。按照赛前教练的计划，次赛并不是关键，半决赛才是通往决赛之路最重要的一道门槛。但戏剧性的一幕在次赛时发生了——排在第三组的约翰逊摔栏了！

阿莱·约翰逊，可以说是男子110米栏上的王者。这个1971年3月1日出生的跨栏名将，曾经连续四次获得男子百米跨栏世锦赛冠军，1996年亚特兰大奥运会他获得金牌的时候，刘翔还是业余体校一名练跳高的少年。在相当长的一段时间里，阿莱·约翰逊一直是刘翔心目中的偶像。2004年，在国际田联大奖赛上，刘翔终于与自己的偶像并肩起跑。经过孙海平多年的精心调教，刘翔在这次比赛中跑出跟阿莱·约翰逊同样的13.11秒的成绩。虽然裁判最终以阿莱的有效部位先冲刺而把金牌判给了他，但这却为刘翔的奥运之行增添了信心。同时，刘翔也非常期待在奥运会上与自己的心中偶像同台竞技。没想到却发生了这样的事情。

但刘翔的妈妈吉粉花看到约翰逊摔倒了，激动得跳了起来：“哇！翔翔少了一个最主要的对手了！”但刘翔的爸爸却说：“约翰逊也很不容易，那么大年纪了，真的是可惜了……”而看到这种情形的刘翔，心里感到深深的遗憾：“一个我一直视为偶像的运动员，一个我一直渴望与之决战对手，最终，却以这样的方式，与我擦肩而过了。那一刻，我的心里一下子变得空荡荡的，有种说不清的滋味。但让我很惊讶的是，其中竟然没有喜悦之情，更多的，是一种惋惜。因为我知道，在失去了2000年悉尼奥运会金牌之后，约翰逊也是憋了一口气，想要在雅典争夺这枚金牌的。他已经33岁了，留给他的时间几乎所剩无几了。但残酷的命运最终安排他以这种方式，倒在了半决赛的门槛之外。”也许，这就是英雄之间惺惺相惜的感觉吧。

轮到刘翔跑的时候，他正好是在约翰逊的第六道，他的心里有一些紧张，还抢跑了一次，但他马上做了调整，最终以13秒26的成绩获得小组第一，顺利进入复赛。

2004年8月26日，雅典时间21点，半决赛，刘翔以13秒18的成绩排名小组第二成功闯入决赛。这是中国男子选手首次进入奥运会田径比赛短跑直道项目的八强之列。

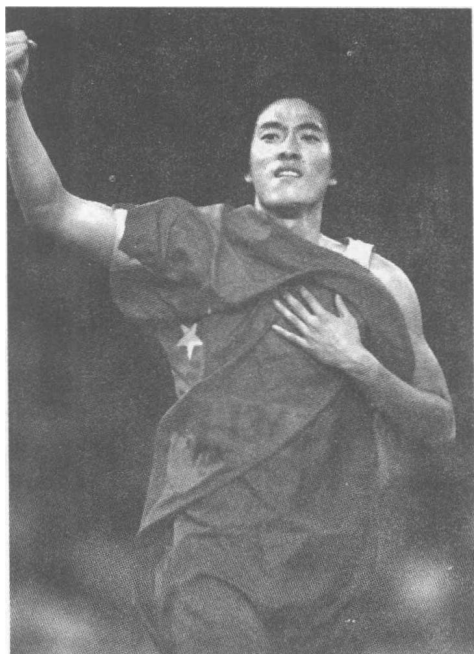
2004年8月27日，雅典时间21点30分，决赛。在万众瞩目中，刘翔第一个冲过终点，创造了一个属于所有中国人、亚洲人的奇迹！12秒91，平了世界纪录！……那个时刻，无数人又哭又笑，为刘翔而疯狂，而感动，那个时刻，数亿人都成了



“翔迷”。刘翔怒吼着引爆全场，刘翔身披国旗跃上领奖台的镜头成为百看不厌的镜头，刘翔“谁说黄种人不行”？“中国有我，亚洲有我！”的声音道出了中国人，乃至亚洲人的心声！

当回到自己的房间，刘翔才发觉整个人其实都虚脱了，连手都举不起来。勉强洗完澡之后，他把金牌塞到了枕头底下。还是不放心，又起身把房间内所有的门和窗子全都锁了起来。随后，就一头栽倒在床上，昏睡了过去。

第二天，睡醒时，刘翔忽然觉得所发生的一切是不是在做梦？自己真的跑出了12秒91？真的是奥运冠军了吗？他把手伸到枕头底下一摸，金牌，没错，是金牌。自己真的是奥运会冠军了！



回顾刘翔辉煌战绩 盼刘翔重新飞翔

2004年8月28日：中国有我！亚洲有我！

2004年8月28日凌晨，雅典奥林匹克体育场，刘翔风一样冲过终点，以12秒91的成绩夺冠，平了英国名将科林·杰克逊保持的世界纪录，这枚金牌也是中国男选手在奥运会上夺得的第一枚田径金牌！在雅典奥运会中国代表团获得的32枚金牌之中，刘翔的那枚金牌或许是含金量最高的一枚，因为它证明了黄种人也能在短跑比赛中赢得冠军。

“中国有我！亚洲有我！”“有了所有的力量都集中到自己身上、马上就要爆发的感觉。”“一个一个栏越跑越快，越跑越快，最后撞线那一刹那飞了起来。”“夺取冠军是个历史，跑出12秒91平世界纪录的成绩又是一个历史，而且打破了这个项目上的一个定律：亚洲人没有在这个项目上进入过前八名。”——刘翔的这些话曾让我们热血沸腾。他不光是竞技场上的英雄，英俊健康的外表、充满智慧的话语、开朗自信的个性更让他卓尔不群。

刘翔的成功，让国家体育总局更坚定地贯彻“119工程”——田径、游泳、水上这3个大项在北京奥运会上共有119枚金牌，一个真正的体育强国，需要这3个基础项目的强大。

从雅典奥运会开始，刘翔和姚明成为了中国体坛的两大偶像人物，人们说“刘



翔是上海的速度，姚明是上海的高度”。

在刘翔一夜成名之后，姚明曾跟他说过这样一句富含哲理的话：“你失去自由了！”这是真的，姚明所从事的是集体项目，承受的压力并没有110米栏这种个人项目大，而且姚明征战NBA的时候在美国生活，球迷的围追堵截远没有在国内那么严重，而刘翔大多数时间在国内训练，戴着口罩去超市买东西都会被粉丝认出来。

刘翔开始适应这种成为“全民偶像”的生活。

2006年7月12日：12秒88！

2006年7月12日凌晨，洛桑国际田径大奖赛，刘翔的职业生涯再上巅峰，他以12秒88的成绩夺得冠军，打破了保持13年的12秒91的世界纪录！就这样，奥运冠军刘翔，又成了世界纪录保持者刘翔，在他的福地洛桑，他吼出了“世界有我”的最强音！一时间，“12秒88”成为当时的流行语，不少广告都使用了“12秒88”的概念。



打破世界纪录的刘翔，并没有像雅典奥运会夺金时那么兴奋：“有了第一次经历之后，第二次会平静很多。这次能跑到12秒88，自己根本就没想过，所以也跟雅典奥运会一样，觉得很意外，觉得像做了一个梦一样。”

刘翔这次打破世界纪录，战胜了伤病。2006年2月，刘翔在训练后放松的时候，不小心踩在一个台

阶上，把左脚崴伤了，他不得不退出了室内世锦赛。回忆起那段艰难时光，孙海平说：“2006年主要是调整年，正好刘翔的脚又受伤，80天没能参加训练比赛，我们就采用了一个新的训练方法，进行大量专项身体训练，提高力量和体能。”那个时候，已经有很多媒体在问刘翔对北京奥运会的期望。他说：“北京奥运会当然要参加，不过我不会勉强自己一定要怎么样怎么样。我会告诉自己，尽最大努力就好，我不会做让自己后悔的事情，到时候肯定争口气。”

刘翔打破110米栏世界纪录，他又拥有大批的中国粉丝，这将110米栏推动成为国际田联的热门项目，110米栏的地位甚至可以和100米跑相提并论。刘翔不仅提高了110米栏在世界田坛的地位，更促进了田径体育产业在中国的蓬勃发展。

在2006年的上海田径黄金大奖赛上，刘翔的号召力在家乡达到新高度，上海体育场涌进了5万名观众，刘翔成为了票房的最好保证。