

孙杨身边的小师弟不再默默无闻

蝶泳小将吴宇航距里约奥运会那么近

李朱濠感叹终于“不是一个人在战斗”

□本报特派记者 汤怡虹 佛山专电

继吴鹏之后,中国男子蝶泳似乎有些沉寂。虽然李朱濠的出现让人看到了希望,但是在本次全国游泳冠军赛前,200米蝶泳达到里约奥运A标的仅有李朱濠一人。

直到4月6日晚,男子200米蝶泳决赛,名不见经传的小将吴宇航“杀”了出来,以1分56秒92的成绩获得亚军,不仅刷新了个人最好成绩,还达到了里约奥运A标(1分56秒97)。“我航哥达A标啊!可以不用一个人了!”当晚,李朱濠兴奋地在微博上发文,至于吴宇航,却因为疲劳早早入睡了。

“来佛山的目标就是去里约,先达到A标。”这是吴宇航给自己下的比赛任务,他做到了。

吴宇航这个名字,在人才济济的浙江游泳队中并不被外界所熟悉,上岸后走过混合采访区也难以被记者认出。“吴宇航个子不高,但是力量比较好,所以长距离是他长项,当初就是看重他这一点才招他进游泳队。”启蒙教练陈静说。这个1997年出生的小伙子一直很努力,从宁波鄞州区被选到宁波市队,然后再到省队,他的成长一步一个脚印。而他的履历也印证了陈静的说法,三年前的全国游泳锦标赛上,他参加了50米到1500米自由泳所有6个项目的比赛;同年全运会1500米自由泳,他拿到了第六名;去年青运会上,他在200米蝶泳项目中仅次于李朱濠,获得一枚银牌;今年2月的中日澳游泳三国赛上,吴宇航在200米蝶泳和

1500米自由泳项目上分别摘银。

从自由泳到蝶泳,吴宇航跨了一大步。

“小时候游过蝶泳,有这个基础,后来主攻自由泳,尤其是长距离,但是前两年发现逐渐没有感觉了,反而觉得蝶泳更有感觉,有一次尝试了一下,效果还不错。现在就把注意力转移到蝶泳上来了。”有了长距离自由泳打底,转到200米蝶泳这个“铁人项目”,吴宇航还挺适应。

现在,吴宇航师从“80后”教练郑坤良,有眼尖的粉丝注意过,近两年孙杨外训时,身边似乎总跟着两个小师弟,一个是钱智勇,另一个就是吴宇航。“2014年下半年开始,我就跟杨哥在一起训练了,除了郑教练,张(亚东)教练也对我帮助很多。”

吴宇航说,他的偶像就是孙杨。“平时训练,杨哥经常指导我们,有时候他游完了,就在旁边看我们的技术,到边后,他会告诉我们哪里有问题,就是一个大哥的风范。”因为孙杨的带头作用,让吴宇航等人的成绩也于无形中慢慢增长,“可能以前是自己带着游,现在来了个更快的,水平太高了,就会有差距,



李朱濠(右二)和吴宇航(左一)在颁奖仪式上

就把他当目标,训练能跟一点是一点,水平也慢慢跟上来了。”

里约奥运会就在眼前,吴宇航的内心充满兴奋,也许,这一次还可能同菲尔普斯交流一下。“小时候看他夺8金觉得很厉害,现在自己游200米蝶泳了,要是在里约碰到菲尔普斯,我也觉得很不错。”

同其他人一样,小伙子幻想过自己有一天能站上世界之巅,只是,他更沉得住气,“我觉得第一步先把成绩稳住,因为有很多运动员往往会起伏,这样就不稳定,我就想先稳住,再往上提升,一步步走,不能想着一口吃成胖子啊。”

对于小师弟在本次冠军赛上的表现,在杭训练的孙杨别提有多高兴了,他还寄语吴宇航:“勤奋努力,终会达到自己心中的梦想,加油,希望他未来越走越越好。”

5天比8枪,终获200米蛙泳金牌

后程发力的毛飞廉擅长自我调节

□本报特派记者 汤怡虹 佛山专电

“终于拿到金牌,累死了。”4月7日,毛飞廉以2分09秒98的成绩获得男子200米蛙泳的冠军,而上岸后他对记者说的第一句话,就是“累”——5天时间,他游了8枪,其中4月4日晚,他结束200米自由泳的半决赛,就急急忙忙跑去准备100米蛙泳的比赛了,遗憾的是,那场比赛,他只取得了第六名。昨天进行的最后一项男子4×200米混合泳决赛中,毛飞廉 teammate 徐嘉余、李朱濠、钱智勇再为浙江斩获一金。

在200米蛙泳决赛中,毛飞廉靠着最后的反超获胜,“还算满意吧,但是没有达到自己的最好成绩,仍然有些遗

憾,第2个50米我也是听了朱导的话,把握节奏,加频率,第3个50奠定基础后,第4个50米就冲。”毛飞廉表示自己属于后程发力的选手,哪怕前150米落后,也不会着急,因为他对自己的后程充满信心。

相比2013年的“神勇”——主攻蛙泳项目三个月就刷新男子200米蛙泳全国纪录,毛飞廉坦言近段时间的状态并不是太好。“训练的时候蛙泳、自由泳穿插比较多,偶尔还有伤病的困扰。”他更把“低迷”的状态归结于自己的“不努力”。毛飞廉直言,“每次比赛之后,回头想一想,就会发现一些问题,比如自己的

惰性,训练累了会想松一下,不像最开始练蛙泳那样,特别拼。”

前段时间的澳洲外训对毛飞廉促进颇多,“环境变了,饮食变了,心情畅快了,训练效果也好了很多。”毛飞廉还笑称,“晒得更黑了”。

对于里约奥运会,毛飞廉有期待,但更多的是谨慎:“先选上再说吧。”事实上,在本次选拔赛前,毛飞廉在200米蛙泳项目上已经达到了奥运A标,而这一次的决赛成绩,也比该项目的奥运A标快了近2秒。“不管最终能不能去里约,我都会保持初心,调整自己,继续努力。”

据新华社 在距离里约奥运会开幕不到4个月之际,中国射击队步枪和手枪项目的全部奥运阵容来到了里约,参加世界杯暨奥运会测试赛。队员在长途跋涉近40个小时后来到奥运会举办地,感觉既兴奋又紧张,而此行最大的目的就是提前适应场地。

中国射击队步枪和手枪项目奥运选拔赛3月31日结束后,他们便马不停蹄赶到里约。奥运射击测试赛将于4月14日至25日在奥运射击中心进行,之所以提前10天来到里约,总教练王义夫表示,主要是适应环境,因为队员在时差上反应比较大(里约时间比北京时间早11个小时)。目前他们还没有到奥运场馆,只有等到14日测试赛开始那里才允许入场。为尽快投入训练,中国射击队选择了位于里约市中心附近的巴西海军学院作为前期训练基地。

通过选拔赛,中国射击队有17人获得了步枪和手枪项目的奥运资格,其中包括6位奥运冠军和9名没有奥运经历的新人。这支奥运队伍属于老中青结合,各有各的特点,新队员心气比较足,老将经验更加丰富。

在这支队伍中,来自浙江的一老一少两位选手朱启南和杨浩然是不少浙江体育迷关注的焦点。前者和杜丽、陈颖一样是“四朝元老”,大赛经验十分丰富,而杨浩然则作为新科世锦赛冠军也备受外界期待。

对于已经31岁的朱启南来说,在经历北京和伦敦奥运会的失意之后,他的心态变得更加平和。“经历多了,看得多了,感悟也就多了。我不会像以前那样抱着幻想和憧憬,在场上又打得畏手畏脚。在里约我要放开手脚,尽心尽力打好比赛,”朱启南表示。而在本次奥运会上,朱启南将参加男子50米步枪三姿项目,在他看来,射击对场馆气候没有太多要求,大家都是公平的,更多还是比赛当天的心态把控、自我调节以及技术运用。

年仅20岁的杨浩然将在里约迎来奥运首秀,而年轻人对于新环境适应得也更快,他说,“里约环境很好,空气很新鲜,气候潮湿,是一个很美的地方。我时差倒得很快,饮食方面也很适应。”目前,杨浩然状态非常不错,男子10米气步枪排名世界第一,在选拔赛中也以第一名的成绩获得该项目奥运资格。不过他表示,自己第一次参加奥运会,最关键的是积累经验。“我还年轻,争取让自己有所成长。现在我兴奋大于紧张,很期待自己的第一次奥运会。”

提前适应环境 紧张与兴奋并存
浙江『一老一少』两条枪的里约『初体验』

慈溪运动员姚攢赴京备战里约残奥会

“陈老师,打完这个电话我就要出发去北京了!”4月7日,18岁的姚攢赶赴北京备战里约残奥会,这一消息让母校慈溪职高的师生欣喜不已。

离开轮椅,扑入泳池,患有小儿麻痹症的姚攢只能勉强行走,却对游泳情有独钟。今年3月初,参加了残奥会游泳项目女子S5级200米自由泳、100米自由泳、50米自由泳和50米仰泳的选拔测试。“很兴奋,但压力也升级了。”姚攢说,现在还不知道最终将参加哪个项目,但既然要备

战,就得当个“硬骨头”,不怕苦。

不久前,姚攢回慈溪探亲休养。“带着大包小包推着轮椅,一个人从北京经过萧山机场回慈溪,真是了不得!”慈溪职高2014届电子商务班班主任陈玲林说,短短的假期里,姚攢回校见缝插针地补课,让身边的同学很是佩服。在外训练的时候,每天要在泳池里泡七八个小时,姚攢还是坚持自学电子商务和文化课,微信和QQ就是她向老师同学请教问题的好帮手。在这次宁波市高中会考中,姚攢顺利通过

计算机基础和市场营销两门考试,让她信心大增。“想和正常人一样有个长期职业。”姚攢说,她的梦想是在退役后开个淘宝店,自己养活自己。

“不论在里约取得什么成绩,她都是我们的骄傲。”副校长沈建宇说,当初招收姚攢的时候也犹豫过,怕她在没有电梯的学校里不方便,但这个顽强的姑娘从不让别人背着上楼,好多同学从她身上获得了正能量。

(通讯员 项一欽 邵滢)