



叶诗文赴澳拜宁泽涛恩师特训 强化短距离,里约奥运主攻200米混合泳

□本报记者 汤怡虹

5月1日,伦敦奥运会双料冠军叶诗文启程前往澳大利亚,进行里约奥运会前的两个月强化备战。这一次,她将专门拜师宁泽涛的恩师布朗。

4月初的全国游泳冠军赛暨里约奥运会选拔赛上,叶诗文在女子400米混合泳比赛后的异常表现让人惊出一身冷汗——上岸后蜷缩在摄像机后面,捂着肚子表情痛苦,要在工作人员的搀扶下离场。叶诗文解释说:“这是脚踝碎骨手术后的第一场比赛,自己太想比好了,加上胃一直不太好,没有调整好自己的状态。”

几天之后的200米混合泳决赛,叶诗文逆转夺冠,百感交集。她坦言,这是对自己很重要的一枚金牌。“最后50米我能感受到现场气氛比之前热烈一些,比前3个50米气氛好,我最后50米全力以赴,不想让对手拿冠军那么容易。”

在微博上,她再次感慨道:“虽然今天的成绩并没有很好,但对我来说却有不一样的意义!恢复的过程很漫长也很辛苦,感谢所有在我身边不离

不弃给予鼓励和温暖的人儿!请大家放心,身体已经好多了!”

一个含金量不高的全国赛冠军(其2分12秒02的成绩比她奥运会时2分7秒57的成绩慢了5秒多),对于一个手握奥运会、世锦赛、亚运会等诸多金满贯的她来说,意义到底有何不同?一般人可能无法品出个中味道。

伦敦奥运会上,小小年纪的叶诗文称霸200米和400米混合泳领域,在旁人看来,似乎没理由为她的竞技前景担心。孰不知,青春期的发育导致增加了十多斤的体重,侵袭了她轻盈的水感;极度的疲惫,不期而至的伤病,则演变为一种极端的压力,让她辗转反侧,夜不能寐。2013年到2015年,从巴塞罗那到喀山,这个混合泳项目上的天之骄女,一再经历着蹉跎。

这一段低谷期,叶诗文面临着处处挑剔而怀疑的眼光,还要忍受一块指甲大小的碎骨折磨自己的脚踝,撕扯她的竞技生涯。尽管嘴上不说,但是小妮子一直背着心理包袱,内心的

挣扎并没有太多人知晓,“我很要强,特别是我曾经游出过好的成绩,心里就会想要游得更好。”

幸好,叶诗文没有选择极端的方法,也没有自我放逐,不管外界风云变幻,她都不被撩拨,而是不断阅读,不断学习,一点点地自我发掘,自我感悟,重新归来。

就好像冠军赛上的强势逆转,同样的身体,同样的竞技水准,很难探究这三天时间里叶诗文身边发生了什么,但人们看到的事实是:她,开始重新回到原有的轨迹,开启了新一段人生。

叶诗文直言,目前实力已恢复到原来水平的六七成。奔赴澳洲,师从布朗,叶诗文觉得,宁泽涛在布朗调教下的飞跃正是一个好的样本。“之前从没有与布朗教练合作过,而里约奥运会200米混是我主攻项目。我听说过布朗教练以强度为主,这对200米提高明显一些,也对布朗计划挺放心,将尽力去游,非常期待,对自己也是一种历练。”她说。

他们不仅是相信,而是确切地知道自己比原来游得更快,自信就通过每一天的积累、每一次的“做到”建立起来了。

布朗教练还相信,心理承受能力最强的那个运动员会得到金牌,优秀的运动员从预赛到半决赛再到决赛,应该是越游越快的,他认为,比起有天赋或后天很努力的运动员,教练员更应关注那些“比赛型”选手,所谓的“魔鬼”,其实就是去锻炼运动员的比赛能力。

布朗同时表示,心情好生产力才高,教练应该制定目的相同但手段有异的训练计划,每个周期进行更新,避免运动员产生适应性疲劳,维持运动员对游泳的兴奋点,让运动员不要失去自我,就是所谓“勿忘初衷,热爱游泳”。

本报讯 4月29日

下午,中国体操女队里约奥运会资格第一次选拔在国家体育总局体操馆进行。本次测验和5月的全国锦标赛将成为里约奥运名单选拔的重要依据,主要考虑队员的实力、状态和团体配置的需求。

中国体操女队分成两组进行选拔,采取了裁判打分的形式。届时,参加里约奥运会的队员将从她们之中产生。

参加测试的13名运动员名单中,浙江籍运动员分别有黄慧丹和罗欢。国家体操队教练徐惊雷告诉记者,虽然恰逢“五一”小长假,但是训练节奏和平时一样。“黄慧丹表现比15日在总局体育馆内进行的测验相比好一些,状态有所提升。作为一个老运动员,训练情绪也相对稳定,但是近期训练上体能方面还需提高,测验反映出来的情况也是她平时训练的情况,整体感觉还有待提升。罗欢的情况似乎还不错,15日和29日的测试上分别取得全能第三、第四的好成绩。”

中国体操队领队叶振南对测试情况进行了总结,他表示,女队测验基本反映出了训练的真实水平,冬训后的第一次测验,又是奥运会的资格选拔,队员有些紧张,但是冬训中发展的难新动作,基本上都得到运用,测验完教练们还要总结和不断巩固。

5月7日,黄慧丹和罗欢将随国家队前往安徽,参加5月11日至5月15日在合肥体育中心体育馆举行的全国体操锦标赛暨里约奥运会选拔赛。

本报讯 据湖州市体育局消息,德清县残疾人皮划艇运动员孙旭东和蒋继剑将代表国家队参加在德国举办的世界残疾人皮划艇锦标赛,争夺在今年8月举办的巴西里约残奥会入场券。

这也是德清县残疾人运动员首次走出国门,代表国家队参加比赛。4月27日,德清县残联副理事长杨会荣一行来到位于嘉善的国家级水上运动中心,看望正在积极备战训练的德清县残疾人皮划艇运动员孙旭东和蒋继剑。

今年29岁的孙旭东来自德清县新市镇,肢体三级残疾,2015年一月,因血管炎左腿膝盖以下截肢,仅仅进行了4个月的康复治疗他就以优异的成绩被选入国家残疾人皮划艇队。来自乾元镇的90后小伙蒋继剑,肢体四级残疾,也同时入选国家队。

据了解,世界残疾人皮划艇锦标赛将于5月11日在德国举行,届时将有46个国家160多位运动员与德清县两位运动健儿同台竞技,争夺巴西里约残奥会入场券。

□本报记者 洪璇

中国体操吹响里约号角
女队队内首次选拔 黄慧丹状态有待提升

德清县运动员赴德国
争夺里约残奥会入场券

(湖体

延伸阅读

布朗的“魔鬼秘籍” 他曾让宁泽涛练到吐!

近年来,两位澳大利亚外教与中国游泳息息相关,丹尼斯精于长距离耐力训练,而布朗则长于短距离的速度和耐力训练。布朗曾是澳大利亚男子自由泳名将马格努森的教练,中国游泳队科研组长陆一帆介绍说,鉴于布朗世锦赛前对宁泽涛成功的指导,中国队已经与这名外教建立了全面合作关系,甚至打算聘请他做为中国游泳队长期的顾问,来帮助中国游泳的发展出谋划策。

布朗的训练强度并非每个运动员都能承受,他坚持运动员在训练时要比比赛时游得更快,宁泽涛就是其中一位游到一上水就跑去洗手间呕吐的运动员。

在采访中,布朗表示,要想运动员有信心,教练必须先坚定自己的信念,狠下心严格要求运动员从而激发

其潜能。“必须在每天的训练计划中加入对运动员的挑战,每天去刺激他们,然后每3-4周重复一遍。”布朗说,“必须让运动员在舒适区外进行训练,给他压力,让他不光能在感觉好时游出好成绩,在感觉不好时更要挑战自我,也必须游出好成绩。”他认为,精英运动员应该长期处于比赛状态,最好的训练就是比赛,在重大比赛的前4-8周,他认为最有效率的训练就是以赛代练,可有针对性地连续参赛,因为在比赛的时候,休息和恢复时间都会不够,这样会给运动员足够的锻炼。

布朗认为,运动员成功的更关键因素是心理和情绪上的准备。通过“魔鬼训练”每天刺激,记录下具体的数据进行对比,只要训练计划是适当的,那运动员就会有看得见的进步,