



头一天还在输液,第二天就下水训练 队长孙杨的冬训“滋味”

本版编辑 本报特派记者 沈梦雪 发自昆明

“ 无论是浙江游泳,还是中国游泳,孙杨这个名字是具有分量的。2016年里约奥运会上,他获得了一金一银的成绩,用实力证明了自己。

步入2017年,为了备战布达佩斯游泳世锦赛和天津全运会,孙杨已经在昆明进行了两周的高原训练。本报记者也跟随他的训练脚步感受了一番冬训“滋味”。

初到昆明,孙杨一直发低烧,在医院挂盐水。挂了两天半吊瓶后,他立刻进行小肌肉群的路上力量训练,同时坚持下水保持训练状态,因为他不想“浪费上高原的机会”。

孙杨说:“游泳这个项目想要坐着拿冠军是不可能的,一定要在训练中下苦功,世界泳坛变化很快,谁都不能说自己是绝对的王者。”

每天6000米—7000米的训练量,早上下午各一堂训练课。在高原训练是孙杨心最静的时候,没有外界的干扰,在这里他要做的就是训练。

这段时间,孙杨一直处在恢复调整之中,训练保持在中等强度,他希望自己保质保量地完成教练布置的任务量,将训练更加系统化。“前段时间训练不系统,但我一直坚持训练,一旦投入就要全力以赴。这次教练要求的高原训练和体能训练都相对轻松,希望我能逐渐适应。”孙杨说。

带训教练郑坤良表示,现在的训练都是为了让孙杨能尽快恢复体能,调节状态,总体来说目前孙杨的状态还不错。运动员在高密度的比赛和训练总能逼出好成绩,孙杨之后会参加外训和国外的一些大奖赛。

里约奥运会之后,孙杨参加了不少活动,但是他坦言,自己并没有荒废训练,每次参加活动之后,都会去酒店游泳池练习,保持身体和水的感觉。

孙杨此次高原训练将持续到1月25日,春节后准备去国外训练,尽管现在还没有确定地点,但新一年的训练计划和比赛已经提上日程。队里给了孙杨三天春节假期,往年都是在国外训练过年的他想趁机多陪陪家人。

在采访中,孙杨说,丹尼斯曾告诉他,一个运动员只要专注自己该做的事,专注在泳道里该做的事,他就成功了一半。如今,孙杨要面对的不仅仅是自己的泳道,还有中国游泳队队长的责任。现在的他总在思考怎样在自己带动、激励下让年轻队员们表现得更好。

衡量一个运动员价值的地方永远是赛场,孙杨已经在泳道里准备好了,期待“china sun”在2017年有更大的突破,给所有人带来更多惊喜。



记者手记

孙杨和他的“倔强”

你说被火烧过才能出现凤凰
逆风的方向更适合飞翔
我不怕千万人阻挡只怕自己投降
——《倔强》五月天

都说看一个人成长不是看他的生理变化,而是看他的眼神、谈吐、言行举止。采访孙杨,没有意外,而是惊喜。

面对镜头,侃侃而谈,说到了伤病,说到了自己奥运会之后参加真人秀节目的感受,也说到了新一年

的比赛计划和训练……没想到,这次孙杨会说这么多。

同行的北京记者从2012年跟随孙杨的脚步成长,他说25岁的孙杨真的长大了,言语和谈吐间都和以前的他不一样了。自信、从容、不失谦虚,还主动邀请记者一起吃食堂饭,这个大男孩蜕变了,变得更加容易亲近。

在采访中,孙杨说你去听听《倔强》这首歌,我最喜欢里面这句话,

“被火烧过才能出现凤凰”。

对于年少成名的孙杨来说,现在的他被千万人鼓掌,但他被千万人阻挡的那段日子是他自己坚持走下来的。他很感激也很感恩在他低谷的时候粉丝、家人、教练没有放弃他,在他看来这就是自己坚持走下去的动力。

未来,无论孙杨取得怎么样的成绩,他始终会不忘初心,本着最初的梦想前行。

一天的训练结束,孙杨同记者进行了面对面对话,说现在,道未来,袒露了他奥运会之后的心声,对于参加真人秀节目时遇到质疑的回应。



Q: 奥运会前一直都有伤病,伤病对你有什么影响吗?

A: 伤病对运动员来说就是天敌,是巨大的困难,对我来说如何在困难中重生是最重要的,只有在克服困难之后获得胜利,才会让这份胜利更加喜悦。

Q: 接下来有计划涉及100米自由泳,在训练会上进行调整吗? 对自己会有目标吗?

A: 对我来说100米自由泳这个项目并没有很多优势,但经过训练之后,我希望在时机成熟的时间段去冲击一下。

上一届全运会中,我参加过这个项目,那时候的出发和转身还有些粗糙,但48.8秒的成绩还说过得去。我已经在200米—1500米自由泳项目上取得了大满贯,希望今年自己能在100米自由泳上取得突破,让胜利更加圆满。

Q: 里约奥运会上1500米自由泳这个项目没有取得很好的成绩,有想过放弃这个项目吗?

A: 不会,100米自由泳只是我的兼项。训练重心还是在200米、400米、800米、1500米自由泳上。放弃1500米自游泳这个项目会让我丢失很多东西,缺了长距离项目的压力自然会减少训练量,但我现在还不想丢练习长距离项目时练体能的机会。

Q: 对于7月在布达佩斯游泳世锦赛有什么期待? 尤其是要和朴泰桓相遇,你有什么想说的?

A: 首先要祝贺小朴重新证明了自己,他在去年的短池游泳世锦赛1500米项目上的表现对我起了激励作用。他的事例告诉我,没有人在一个项目上是有绝对实力的,世界上泳坛变化很快,所以只有比其他人更努力的训练才能捍卫自己的地位。

7月,我想向所有喜欢、关注游泳的人献上一场精彩的比赛。拿下200米自由泳这块金牌,让自己更加圆满;800米自由泳这块金牌如果拿到,那我就是四连冠,这也是很了不起的成绩。期待自己能在2009年罗马世锦赛之后把这个荣誉继续留在中国;同时我是1500自由泳的世界纪录保持者,我在心理上占了优势,没有人可以当自己的职业生涯进入到中期还能说在1500米自由泳这个项目上自己是冠军,但我相信只要我去拼了,就没什么不可能。

作为运动员都会有状态不好的时候,希望在我状态不好的时候大家能给我更多宽容和时间。

Q: 下一次获奖还会哭吗?

A: 哭,不代表自己软弱,是一种释放,这是喜悦,代表我在逆境中站起来,浴火重生。

Q: 对于霍顿之前的言论还会耿耿于怀吗? 会影响自己吗?

A: 没有影响。对运动员来说,每个人都有年轻的时候,在年轻的时候要尊重对手,因为总有一天每个人的运动生涯会走到尽头,要是后辈都知道不尊重前辈,那如何让前辈更好地爱护你呢?

Q: 参加了一些真人秀节目之后,其中也有艰辛,对自己有什么启示和帮助吗?

A: 节目的录制过程确实让我感到震撼,其中我也感受到了军人们顽强的意志品质和不畏牺牲的精神。特战部队的袖标上也有五星红旗,我在那个时刻觉得自己特别光荣,我们都肩负着为国而战的使命,自己感觉是军人与运动员的结合体,有了不怕困难和不惧任何付出的巨大勇气。

Q: 活动期间如何平衡训练和活动?

A: 参加真人秀节目会占用一些时间,这就是考验优秀运动员如何来平衡。我25岁之前只有训练,在这个时间段能参加真人秀录制算是留给自己的青春回忆。

但在录制节目中我会给自己定训练目标,每天无论多晚都会下水,这对我保持水感很重要。这才是优秀运动员该做的。