

新民晚报

A12

Liaoning2013

中国 辽宁

聊

运

特别报道

全运会

本版编辑 李 纬

视觉设计 叶 聆

2013年9月7日 星期六

央视五套今天 18 时 30 分将转播全运会游泳男子 4x200 米自由泳接力决赛等比赛实况。

一个人的舞台

——黄丽场地全能赛“封后”无悬念



■ 场地全能赛仿佛是为黄丽量身打造

图 新华社

两天内骑 6 场比赛,共 165 圈,41 公里,最快时速达 63.354 公里。这是辽宁全运会新设项目场地自行车全能赛,堪称自行车中的“勒芒 24 小时耐力赛”。耐力和速度的较量,演就了一部速度与激情的大片。在前天和昨天的女子全能赛中,上海选手黄丽取得 4 场第一,2 场第二的骄人战绩,强势夺金。我国自行车圈内公认,全能赛就是为黄丽量身定做的。那么,这个眉清目秀的“女汉子”,怎样炼成这般风驰电掣?



记者手记

全能赛的最后一个项目是 500 米个人计时赛,黄丽最后一个登场,这时,突然一声惊天响雷,随之而来的,是倾盆大雨砸在屋顶上,像是全场响起的热烈掌声。“掌声”中,黄丽以 35.803 秒完成比赛。“骑疯了!”教练喊道。

然而,黄丽在随后的采访中语出惊人:“希望这是我的最后一届全

饿 至少一周不吃肉

过去的一周,黄丽没有好好吃过一顿饭。

9 月 3 日和 4 日,她率队参加女子场地团体追逐赛夺得铜牌。9 月 5 日和 6 日,便迎来 6 个项目的全能赛。密集的赛事消耗她的能量,但她却不能吃任何肉类,“我每天的食物以少量米饭和蔬菜为主,补充淀粉和维生素。油腻肉类不易消化。”

每场比赛的间隔时间,一般为两小时左右。这时,黄丽需要补充水分和糖分,喝一些功能性饮料。不过,在比赛中,由于紧张,排汗并不多。她透露,“所以这几天夜里,我会时不时醒来去上厕所。”

酷 500 度墨镜随时戴

一进赛场,黄丽几乎不摘墨镜,哪怕是在热身时也是如此。室内戴墨镜,似乎只有演艺明星才会这么干,看起来挺酷。其实,这恰恰是职业的表现。

黄丽最快的一场比赛中,时速达到 63.354 公里,相当于在上海内环高架上的最高限速。如果不戴墨镜,风吹进眼睛里会流泪。其次,场内灯光很亮,比较刺眼。而对于黄丽来说,这副墨镜还有一个特点,“我有 500 度的深度近视,这是赞助商为我量身定做的,伦敦奥运会我就戴这副眼镜。”怎么不戴隐形眼镜?因为隐形眼镜实在不安全,万一摔倒了,隐形眼镜容易弄丢。

妙 男陪练模拟对手

在椭圆形的斜坡赛道上的全能项目,有独自一人奋力向前的,有集体争先恐后较量,还有两两追逐的……极具观赏性,也随时有险情发生,这是场地赛的魅力,也体现了车

手的全面。

经过教练邬伟培的精心点拨,黄丽对 14 个对手的特点了然于心。邬伟培透露,6 个项目的战术技巧需要逐一制定,早在半年前就做好详细计划,复杂程度可想而知。拿记分赛来说,什么时候保存体力骑在后面,什么时候冲刺拿分,有深奥的学问。为了让黄丽知己知彼,在模式化训练中,邬指导安排一群男车手逐一模拟对手,演练战术,让黄丽感觉身临其境。

难怪队里短距离项目的几个年轻男车手坦言:“我和黄丽比全能,也比不过她。”

练 一天骑 200 多公里

圈内有种说法,自伦敦奥运会首次设立全能赛后,在我国范围内,这是为黄丽量身定做的。

全能赛需要运动员既有耐力又有速度,还要有智慧,就像赛车中的“勒芒 24 小时耐力赛”。黄丽最初练短距离,速度和爆发力都不错。改练中长距离后,邬伟培着重训练她的有氧能力,使其快速肌(爆发力)和慢肌(耐力)达到一个平衡状态。

伦敦奥运会上,英国自行车队实力非凡,上海队见英国队使用秘密武器瓦特车进行训练,便也进口了一批,此后,黄丽的力量训练在瓦特车上进行,它可以同时检测心率、功率、踏频、蹬踏圆滑度等。

邬伟培还透露,备战全运会期间,黄丽一天要骑行 200 多公里,从早晨 4 时半一直骑到 8 时半(室外),下午再在室内接着训练。

本届全运会上,黄丽的计时项目成绩超越了她在伦敦奥运会上的表现(第 12 名)。比赛结束后,连邬伟培也感慨:“她骑疯了!”

特派记者 陶邢莹
(本报沈阳今日电)

了国际赛场,想要争金夺银又是如此之难。多数时候,黄丽一个人孤独骑行。也难怪,无论是备战全运会还是奥运会,黄丽只能和男车手一起练。

兼顾速度和耐力,还要懂得应变,在中国自行车手范围内,要当全能赛的“三好学生”谈何容易。

国内无敌手,国际上敌手又太多太强,这是黄丽的苦恼,也是中国自行车运动界的苦恼。

陶邢莹

9 月 5 日 10:00

行进间计时赛 250 米(1 圈)

先慢骑 1.5 圈,然后计时 250 米,单独出发

黄丽成绩:14.206

速度(km/h) 63.354

名次 1

9 月 5 日 16:00

记分赛 20 公里(80 圈)

15 人集体出发,在比赛中的累积得分排名。途中冲刺每 10 圈一次,每个冲刺圈第一名获得 5 分,第二名 3 分,第三名 2 分,第四名 1 分。任何一名选手超过主集团一圈,即获得 20 分。任何一名选手被主集团超过一圈,即扣除 20 分。最终排名根据运动员在比赛中的累积得分决定。

黄丽成绩:19 分

名次 1

9 月 5 日 18:00

淘汰赛 7.5 公里(30 圈)

15 人集体出发,每两圈淘汰一人

黄丽成绩:名次 1

9 月 6 日 9:40

个人追逐赛 3 公里(12 圈)

两名运动员在跑道的两个直道相反方向的位置(追逐赛起、终点线),在跑道内侧起跑。计算到达终点的时间。

黄丽成绩:3:41.098

速度(km/h) 48.847

名次 2

9 月 6 日 15:00

捕捉赛 10 公里(40 圈)

集体出发,按照抵达终点的先后顺序记录名次。

黄丽成绩:名次 1

(途中超过主集团一圈)

9 月 6 日 16:55

计时赛 500 米(2 圈)

单独骑行,计时间。

黄丽成绩:35.803

速度(km/h) 50.275

名次 2

新民图表

制图 戴佳嘉

黄丽夺冠后说了什么,请关注新民体育微信公众平台账号

七道大餐

- 孔雀开屏(冷盘)
400m 自由泳
上菜时间:9 月 4 日 18:51
- 翡翠秋叶(虾饺)
4x100m 自由泳接力
上菜时间:9 月 5 日 19:37
- 比翼鸳鸯(青蛙炒鸡翅)
200m 自由泳
上菜时间:9 月 6 日 18:40
- 加禾官燕(燕窝盅)
4x200m 自由泳接力
上菜时间:9 月 7 日 19:25
- 红烧肺鱼(河豚)
100m 自由泳
上菜时间:9 月 8 日 19:04
- 飞鹏展翅(鲥鱼肉翅)
1500m 自由泳
上菜时间:9 月 11 日 18:33
- 瑞草灵芝(王八鱼唇汤)
4x100m 混合泳接力
上菜时间:9 月 11 日 19:10

第三金到手 孙杨很开心



满汉全席中的这道“比翼鸳鸯”,其实是青蛙炒鸡翅,颇为形象。当众人都盯着孙杨在短距离项目上能否有所突破时,昨晚他以打破朴泰桓亚洲纪录的成绩先在 200 米自由泳中夺冠,为接下来 100 米自由泳的“比翼齐飞”开了个好头。

昨晚产生 4 枚金牌的游泳赛场,因有孙杨的夺金“连续剧”仍然稳居收视之冠。在男子 200 米自由泳决赛中,上届负于张琳屈居亚军的孙杨游出 1 分 44 秒 47,打破韩国选手朴

泰桓 3 年前亚运会上创造的亚洲纪录,收获他在本届全运会上的第三枚金牌,这个成绩放到今年巴塞罗那世锦赛也可以获得亚军。

孙杨自己感觉还不在最佳状态,因为他感冒了。他说:“如果感冒好的话,我相信成绩肯定还会更好。”孙杨还表示,很期待朴泰桓的回归,“也许明年朴复出之后,这个项目会有更好的竞争。”他说,“今年练得不是特别完善,我算不上一流,但是可以去和欧美选手拼一拼。”

赛后,孙杨在个人微博上表示:“今晚很开心!游出了自己 200 自(由泳)的最好成绩,打破了亚洲纪录。谢谢大家一路陪伴!其实我没有想太多,只是每一次比赛都全力以赴,做好自己!今晚我的小伙伴们都很给力哦!”21 岁的小伙子又卖起了萌。

本报记者 关尹

开心

又夺金,难怪笑得那么

孙杨昨天又破纪录

图 CFP