

# 有氧才有“杨”

## 朱氏训练法助孙杨连夺两金



孙杨在领奖台上再次喜极而泣



两次下水,两度摘金。奥运会双料冠军孙杨在一场风波后,表现神勇,不辱使命!

孙杨的成功从某种程度上来说,其实依然得益于前教练朱志根的教导。诚如前中国游泳队总教练陈运鹏所言,在昨天的比赛中,孙杨的技术运用和力量分配是典型的“朱志根式”。客观地说,正是朱志根式的技术,才让孙杨在世界泳坛

无敌。澳大利亚名帅丹尼斯表示:朱志根的水平比我高。虽然此话过于谦逊,但是相信丹尼斯是发自肺腑的。

手握两金的孙杨明显更加自信,他不再急着笼统地感谢所有人,面对媒体,他冷静而具体地分析了于自己恩怨重重的朱志根究竟“恩”在哪里。不同于以往的“朱指导帮助很大”,孙杨在赛后发布会上认真地说,“朱指导最让大家信服的是有氧训练。从他之前带的队员到我基本上都是从中长距离开始,再慢慢兼项,慢慢能力越来越强。在我们合作的过程中,最好的是有氧训练对我的帮助,所以

我才能从200自由泳到1500自由泳。”

而此前孙杨曾坦言,因为教练张亚东,自己的速度好了,“前半程一定比对手快,所以就看怎样来完成这个比赛,到了600米之后开始提速。我觉得这个战术是满意的。”两者结合不难看出,尽管孙杨感谢朱志根在有氧训练中给自己奠定的良好体能基础,但他现在需要的是在此之上的速度,这恐怕也是孙杨在“换师”风波中经常说起的张亚东是“适合我现在状态的教练”的更为接近的含义。

特派记者 李京红 (本报巴塞罗那今日电)

# 5对8 怎么打

## 中国男篮亚锦赛卫冕面临三大考验

2013年男篮亚锦赛今天在菲律宾马尼拉开战,对于志在卫冕的中国男篮来说,这次比赛将要面临三大考验:本队的伤势、场外因素以及伊朗这个拦路虎,卫冕之旅绝不轻松。

### 阿联带伤出战

亚洲级别的比赛,中国男篮唯一目标就是冠军,而核心易建联则是夺冠最大保障。但令人担忧的是,目前阿联以及老将王治郅都有伤在身,他们的伤势将左右着中国队的夺冠形势。

此前中国队还在国内打热身赛时,易建联不幸拉伤腹股沟,甚至在球队抵达菲律宾之后,他还缺席了一堂训练课。昨天中国男篮封闭训练备战韩国队,训练后接受采访时,阿联表示:“伤势正在好转。”据了解,中国队主教练扬纳基斯会派易建联出战,对于后者来说,这同时也是一场与时间赛跑的比赛,好在小组前三都可以晋级复赛,即使阿联伤势对小组赛有影响,也不会影响到淘汰赛。

### 小心盘外招数

2005年的多哈亚锦赛之后,中国男篮一线队至今未在国外打过亚锦赛,而此次在菲律宾客场作战,必须得小心对手的“盘外招”。

2007年日本德岛男篮亚锦赛,由于中国男篮没有奥运出线任务(2008年北京奥运会东道主),

所以派出二队出战,最终只获得第十。2009年和2011年两届亚锦赛,国家队分别在天津和武汉主场作战,在赛程安排、食宿、比赛时间等方面占了很多便宜。如今中国队出征菲律宾,虽然没有时差因素但不能忽视来自场外和裁判因素的影响。这次菲律宾从黎巴嫩手里夺得亚锦赛主办权,自然很想在家门口有所作为,此前国际篮联终身名誉主席程万琦就曾表示:“如果中国队遇到菲律宾队,那么裁判很让人担忧,到时会是5个人打8个人,比赛会很艰苦。”

### 伊朗是拦路虎

这次亚锦赛,最大的夺冠热门不是中国队,而是有哈达迪压阵的伊朗队。此前亚锦赛官网曾特地撰文点评“死亡之组”C组,文章称由于受到伤病影响,中国队前景不明,反观伊朗队准备最充分,是夺冠大热门。

就备战情况而言,伊朗队确实是最好的。此前该队刚刚夺得琼斯杯,哈达迪也当选MVP,除了哈达迪外,巴赫拉米和卡瑞尼的状态也非常出色,总而言之,该队不愧为本届亚锦赛冠军大热门。由于中伊两队同在一个小组,因此两队从小组赛开始,就将为争夺淘汰赛有利位置而展开一番明争暗斗,能否拿下伊朗队这个最大拦路虎,将决定中国队能否顺利夺冠。

本报记者 李元春

孙杨又哭了!站上领奖台,听到《义勇军进行曲》的旋律时,孙杨再次泪洒现场。

怎么又哭了?外国媒体在发布会上询问。“因为中国男子游泳在世界赛场上能跟美国等强国竞争是非常不容易的,我非常荣幸。可能每个人的表达方式不同,我可能用自己的方式来表达自己的感谢,是用一种形式来回报他们,不是简单的夺冠之后的落泪,这个是更开心的泪水吧。”孙杨解释道。

幸运的孙杨收获了世界游泳锦标赛上的第100金。他说,“我也是今天才知道自己拿到了第100块金牌。而且从张琳开始800

## 不让800米金牌旁落 孙杨主动请缨加项目

米自由泳(冠军)已经连续三届留在了中国,非常开心!”

当再一次被问道,此时最想感谢谁时,孙杨表示:“感谢爸爸妈妈和一直以来所有支持我的人,是他们的不离不弃让我在巴塞罗那取得优异的成绩。”颁奖仪式之后,他也把刚到手的吉祥物抛给了看台上的父母。

值得一提的是,出征世锦赛前,游泳中心曾透露,孙杨在本届世

锦赛上只会参加男子400自由泳和1500自由泳两个单项。但在随后几天,孙杨通过微博表示将参加的是3个单项和接力总共4个项目。

原来,孙杨能够参加800米自由泳比赛是主动请缨的结果。孙杨说:“重要的一个原因,希望我能够证明自己有实力去争夺金牌,想把这个项目连续三届都留在中国。”

特派记者 李京红 (本报巴塞罗那今日电)



易建联在斯坦科维奇杯广州站比赛中受伤接受治疗 本版图片 IC

### 中国男篮小组赛赛程

(以下均为北京时间 CCTV5 全程直播)

8月1日	中国 VS 韩国	17:45
8月2日	中国 VS 马来西亚	11:00
8月3日	中国 VS 伊朗	17:45

# 10年前入水 10年后触壁

## 蝶泳老将吴鹏世锦赛完美谢幕

凭借一枚宝贵的铜牌,站上男子200米蝶泳领奖台的吴鹏完美书写了辉煌。

“10年前我在巴塞罗那首次参加世锦赛,这次重返故地,总的来说,游泳生涯还是挺完美的,除了差一枚奥运会奖牌。但是4枚世锦赛奖牌,我觉得从跨度看也是中国游泳选手中最长的了。”老将吴鹏表示,将在本届世锦赛后退役。

第六次登上世锦赛舞台的吴鹏心态很好:“还是比较放松的,奥运会的压力可能会更大一些。虽然

是最后一届世锦赛,希望能够取得奖牌,今天也做到了。”

对于自己的表现,吴鹏说:“表现还不错,我也是竭尽全力了,总的来说非常满意!”

吴鹏接下来将参加最后一届全运会,对此,他毫不掩饰对胜利的渴望:“陈寅跟我实力很接近,两年前世锦赛我也是铜牌,他也是第四。全运会竞争会非常激烈,我当然希望能蝉联四连冠。”

特派记者 李京红 (本报巴塞罗那今日电)



吴鹏完美收官

- 吴鹏世锦赛成绩
- 2003年 巴塞罗那世锦赛
  - 2005年 蒙特利尔世锦赛
  - 2007年 墨尔本世锦赛
  - 2009年 罗马世锦赛
  - 2011年 上海世锦赛
  - 2013年 巴塞罗那世锦赛

- 200米蝶泳 半决赛第9
- 200米蝶泳 铜牌
- 200米蝶泳 银牌
- 200米蝶泳 半决赛第12
- 200米蝶泳 铜牌
- 200米蝶泳 铜牌

### 体彩公告

排列3第13205期  
 中奖号码:8 4 3  
 直选 19454注 1000元  
 组选6 14925注 166元

排列5第13205期  
 中奖号码:8 4 3 0 3  
 直选 406注 100000元

超级大乐透第13088期  
 中奖号码:03 05 08 33 35 + 01 03  
 一等奖 37注 1150769元  
 二等奖 197注 12000元  
 三等奖 285注 6000元  
 四等奖 1186注 3000元  
 五等奖 14728注 600元  
 六等奖 46956注 100元  
 七等奖 454857注 10元  
 八等奖 3549913注 5元  
 一等奖基金积数:0元。

### 收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播中超上海申鑫与江苏舜天比赛实况。

央视五套明晨0时将转播世界游泳锦标赛男子200米混合泳、男子100米自由泳、女子200米蝶泳、女子50米仰泳、女子4x200米自由泳接力决赛实况。



扫一扫 添加新民体育公众微信号