

小孙谦逊 峰回又路转 老朱示好 破镜欲重圆

朱志根：“我的大门始终向孙杨敞开”



新民图表 制图 戴佳嘉

这是一个打动人心的孙杨。世游赛至今勇夺两枚金牌，在4×200米自由泳接力赛中，孙杨更是游出了1分43秒16的好成绩。在半年流言与磕绊之后，他的表现充满了积极的能量。更闪亮的，是孙杨的态度。褪去浮躁，更多实干，夺金后的两行热泪，想来是经历风雨之后才有的百感交集。他答谢困境中的“救火”教练张亚东，更不忘相守十年的结发导师朱志根：“没有他们，就没有我。”

如此孙杨，打动泳迷，打动媒体，也打动了朱志根。“如果这小孩再拿下1500米自由泳，说他是‘自由泳之王’就一点也不过分。”朱志根的脸上有赞许的笑意。这么多年来，他提起孙杨，始终称呼如一——“小孩”。世游赛之前，朱志根与孙杨已有三个月的时间没有碰面。但是出发之前，他还是给孙杨留下了备战计划，计划中详细阐明了在此期间的训练内容和饮食搭配。来到巴塞罗那，孙杨每一场比赛都要找朱志根沟通，交流。“1500米预赛前，我也给他讲了要点，他完全按照我的要求去做，

游得非常顺畅。”在1500米预赛中，孙杨获得了预赛第一。在很多人眼里，朱志根沉默寡言，是个严厉的“古董”家长。在“食古不化”的背后，老朱却默默奉献了许多。他经常不回家，即使回家早上5时也必到单位报到，叫运动员起床。伦敦奥运会前，他就被诊断为舌根淋巴组织增生，而糖尿病更是伴随了多年。为了帮助运动员备战奥运会，他三度推迟做手术，“这事到现在还拖着。现在说话都有些费劲。”一众弟子中，朱志根对孙杨的付出最多。“过去的事情都过去了，都不要去提了。我始终都关心着他，我的大门始终向孙杨敞开，希望他能够理解。”被打动的朱志根，有了与时俱进的想法。“对于90后运动员，相处和管理起来确实和80后选手有许多不同。作为教练员，我会不断学习，改进方式方法，下一步我会和小孩多交流，多沟通，多交谈。”“三多”，为的是帮助孙杨再攀高峰。朱志根心中，已有了明确的设想与计划：孙杨将在现有的400米和1500米中长距离的基础上，再冲击200米和100米两个短距离项目，从而实现统治自由泳的霸业。“今后的训练会有不同的侧重点。比如100米自由泳，他现在长大了，身体发育了，存在的问题就是出发和转身。如果我能再在细节上帮他做好了，他的100米自由泳值得期待。”在谈到孙杨的长距离项目，朱志根认为，“1500米是立身之本，很多优秀选手都是成名后放弃了这个长距离项目。小孩不会丢下这个项目的，这样他的运动寿命会更长。朱志根的设想十分全面：“接下来的训练，要以无氧来促进有氧，再用有氧刺激无氧，争取四个项目均衡发展。他有这个条件和实力，毕竟他的身高、天赋和技术功底都有，加上刻苦努力，一定会更强！”

峰回路转。一个积极谦逊的孙杨，重新赢得朱志根青睐。携手十年之后的相怨相艾，将等来破镜重圆的大结局？

特派记者 李京红（本报巴塞罗那今日电）



陆滢站在领奖台上笑得很甜 图 CFP

失之东隅 收之桑榆

中国选手陆滢女子五十米蝶泳摘银

女子100米蝶泳爆冷出局，女子50米蝶泳摘银。上海24岁的老将陆滢说：“破亚洲纪录真没想到，今天是我游得最快的一次。”

陆滢是伦敦奥运会女子100米蝶泳银牌得主，但这次在世游赛女子100米蝶泳中翻了船，未能进入决赛。“100米蝶泳比赛时，感觉时差还没倒过来，老想睡觉，发挥失常。”回忆100米蝶泳出局，陆滢这样说。

失之东隅，收之桑榆。陆滢说，丢了100米就想在50米中找回来：“其实，50米蝶泳是冲着金牌去的。”赛前，崔教练对她说，目标不变，尽全力去拼。

崔登荣教练带了陆滢十年，在他看来，陆滢的技术在世界上也是比较先进的。“蝶泳起伏大，阻力也大。但陆滢却非常平稳，她的技术是一流的，悟性也特别好。”陆滢认为，技术一直在改进中，相比较而言，腿的运用要比手更好些。

奥运会银牌，世锦赛还是银牌。陆滢的内心，特别渴望一枚金牌：“确实想获得金牌。其实就一句话，有梦想才有机会实现，如果不敢想就没有机会实现了。”

24岁，在中国游泳队也是绝对的老将了。同龄的刘子歌被称为“老刘”了。是否也有人叫她“老陆”？陆滢大笑：“没人叫我老陆，可能叫我滢滢，队里比我小很多的会叫滢姐。叫我小陆的比较多，上海队的教练会叫我陆妹妹。我不老吧？”

在今年的全国游泳冠军赛上，陆滢收获女子50米、100米蝶泳两枚金牌。面对即将到来的全运会，陆滢说自己会全力以赴的。

特派记者 李京红（本报巴塞罗那今日电）

接力赛与单项赛是两码事

孙杨即便参加200米自由泳单项比赛未必能创造好成绩

孙杨北京时间昨天凌晨在男子4×200米自由泳接力决赛中游出1分43秒16的好成绩，帮助中国队再次夺得该项目铜牌。赛后，孙杨的成绩成为热议，他比男子200米自由泳单项冠军的成绩还要快1秒04。即便加上出发听发令枪的反应时间，孙杨的成绩依然也比冠军快。许多人因此认为孙杨完全有能力夺取200米自由泳冠军。

客观地说，孙杨确实具备了争夺200米自由泳冠军的实力，但是他如果真的参加单项比赛，未必能游出接力中的成绩。男子200米自由泳比赛，要求运动员在两天内参加预赛、半决赛和决赛，每一关都需要动用相当的体能，因为距离短，比赛竞争极其激烈。而接

力比赛，绝对主力可以不参加预赛，孙杨便是如此，上午接力预赛由队友吕志武出战。其次，对于运动员来说，接力比赛时的兴奋程度要高于单项比赛。因为队友协同作战，全队上下的鼓劲加油以及现场你争我夺的热烈气氛，运动员很容易兴奋，游出超乎正常水平的成绩。以本届世游赛为例，在已结束的男女4×100米、4×200米自由泳比赛中，每个项目都有选手的成绩超过单项冠军的成绩。其中男子两项接力，超过冠军成绩的是没有参加单项比赛或者在单项比赛中成绩并不突出的运动员，而女子两项接力，单项冠军的成绩均不及她们在接力中的成绩。由此可见，运动员接力比赛成绩超越单项冠军并不罕见。

根据本届大赛赛程，男子200米自由泳预赛是29日，决赛30日，800米自由泳预赛是30日，决赛31日，3天5场比赛，以孙杨目前的体能可能难以继。而他参加当晚接力决赛前一天没有任何比赛任务。

本届大赛男子4×100米自由泳接力前三名法国、美国、俄罗斯三队有4名选手成绩超过澳大利亚泳将马格努森的100米自由泳夺魁成绩。其中俄罗斯和法国各一位选手参加了100米自由泳单项比赛，结果两人分获第五和第七名，法国选手单项决赛成绩居然比他接力成绩慢了1秒43。此外，根据国际泳联规定，接力赛只有游第一棒选手的成绩才被认可为世界纪录或赛事纪录。本报记者 黄永顺

收视指南

央视五套明晨0时将转播世游赛男子50米仰泳、女子50米蛙泳、男子400米混合泳、女子50米自由泳、男子1500米自由泳、女子400米混合泳、男子4×100米混合泳接力、女子4×100米混合泳接力决赛实况。

本报巴塞罗那今日电（特派记者 李京红）世界游泳锦标赛明天凌晨结束。在已经进行的7天比赛中，共有4项女子世界纪录被打破。今天凌晨，2项世界纪录被改写。上海姑娘陆滢在50米蝶泳中打破了亚洲纪录，夺得银牌。而孙杨也取得了1500米自由泳预赛第一，明天凌晨将向第三枚金牌发起冲击。

今天凌晨，陆滢以25秒42的成绩打破了周雅菲在2009年罗马世锦赛创造的25秒57的亚洲纪录，获得了女子50米蝶泳亚军，金牌被丹麦选手奥特森获得，成绩是25秒24。

今晨被改写的2项世界纪录是：美国选手莱德茨基以8分13秒86打破了女子800米自由泳世界纪录，原纪录是英国选手阿德灵顿2008年北京奥运会时创造的；立陶宛选手梅鲁蒂特以29秒48打破女子50米蛙泳

世界纪录，这个纪录是在半决赛中创造的。原纪录是俄罗斯选手埃菲莫娃前一天在50米蛙泳预赛中创造的29秒80。

另外被打破的2项世界纪录是：立陶宛梅卢蒂特在女子100米蛙泳中，以1分04秒

35打破了美国选手哈迪在2009年创造的1分04秒45的世界纪录；美国选手莱德茨基在女子1500米自由泳决赛中，以15分36秒53的成绩打破了美国选手齐格勒在2007年创造的15分42秒54的世界纪录。

世界游泳锦标赛进入尾声 共有4项女子世界纪录被刷新