

太想游好反而游不好

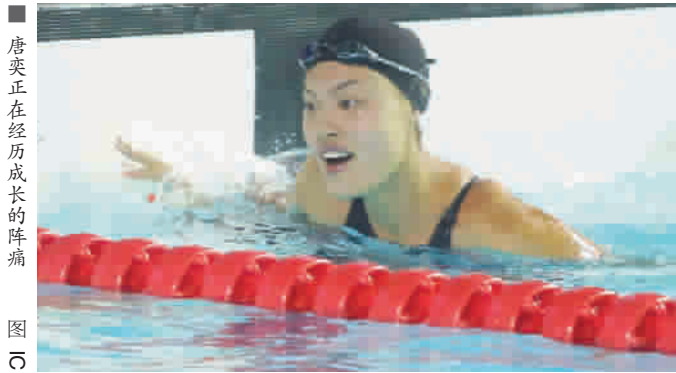
上海小将唐奕正经历成长的阵痛



站在第二名的领奖台上，唐奕笑得有点勉强。颁奖仪式一结束，她就将奖牌从脖子上摘下塞进口袋。

昨晚，在全国游泳冠军赛暨奥运选拔赛上，上海名将唐奕在女子200米自由泳决赛中不敌辽宁选手王施佳。王施佳以1分57秒26夺得冠军，唐奕的成绩是1分57秒74。“太想游好反而游不好。”教练潘佳章一语中的。从出道起就备受关注，如今的唐奕正在经历成长必经的阵痛过程。

“我又二了……”领奖前，走过混合采访区，唐奕看到记者，苦笑着



唐奕正在经历成长的阵痛

中国泳坛名将年初在澳大利亚接受魔鬼训练成果显著——游起来感觉轻松了

一池碧波中，黝黑的唐奕显眼。在本次冠军赛上再见唐奕，小姑娘整个人比上海世游赛时黑了不少。而这，正是她年初师从澳大利亚金牌教练丹尼斯集训的结果。刚刚过去的这个冬天，在澳大利亚的黄金海岸，和孙杨、焦刘洋、赵菁等队友一起，唐奕接受了2个多月的特训。昨天赛后，她告诉了记者不少澳大利亚特训的特别内容。

在唐奕印象中，丹尼斯是个有趣的教练。这个60多岁的外国老头，精力旺盛，好像只有40多岁！“一年四季无论多冷，都是短裤！俯卧撑100多个没问题。”

丹尼斯的精力旺盛还体现在对手下运动员的魔鬼训练中。仿佛要求每个人都要和自己一样保持充沛

体力，丹尼斯格外重视耐力素质训练，给中国队员制定的训练量是他们在国内时的二三倍。

唐奕告诉记者，在澳大利亚训练时，每天早上4时半左右就要起床，练10个小时左右，有时仅上午的力量训练课就有4个小时。“开始时还觉得外国教练的训练方法新奇好玩。一周下来，就变得无比枯燥。到后期，简直都不想去。”据悉，男女队员的训练量几乎差不多，但要求完成的成绩被分成若干等级。“像孙杨他们肯定是A级，要求最高。”唐奕等女孩则是C级。所有队员都要完成自己包干的成绩，达不到就再加量。每天水上训练完成后再进行陆上力量训练。“训练量比国内大多了。”放松调整的时间也大大缩短，

自嘲了一句。“第二组第二泳道，二号码牌，第二名……我这个成绩太二了。”唐奕的这句玩笑，引得混合区内一片大笑。

唐奕告诉记者，之前她在澳大利亚拉练时没有训练就参加了昆士兰的一个比赛，当时也游出了1分57秒7左右的成绩，而这次自己做了那么多的准备，成绩却几乎一样。“我觉得我现在好像对200米自由泳这个项目还是有点恐惧感，看来今后我要努力战胜心理恐惧症。”

唐奕对自己的分析和潘佳章的总结不谋而合。外表洒脱、内心敏感是潘佳章对爱徒的评价。在他看来，唐奕对于200米项目的恐惧也许来源于以前的参赛经历。“每次只要100米、200米两项都参加，她就会在200米上掉链子。”

青奥会六冠王，女版菲尔普斯……出道以来，唐奕就被一系列的光环围绕着。4年前的北京奥运会是唐奕的第一次奥运经历。跟在庞佳颖等师姐后面，她当时的身份只是个小跟班，“还没感觉到紧张，比赛就已经结束了。”

而如今，在中国游泳队的名单中，她俨然已经成为女子自由泳项目中的顶梁柱。根据计划，唐奕将有可能参加女子100米、200米自由泳的单项比赛以及4×100米和4×200米接力共4项比赛。一连串的任务压在肩上，让唐奕变得有些焦虑。她坦言，“感觉整个人最近一直处于紧绷的状态，一点点变化都会让我整个人紧张起来。”

“小时候，什么都没，什么都想要……但现在，好像找不到那种很想赢的感觉了。”1993年出生的唐奕，如今俨然一副老气横秋的模样。

还未成熟的心理状态跟不上接踵而至的压力考验，这似乎是每个年少成名的运动员必须经历的过程。潘佳章说，这次冠军赛后，他将会针对唐奕的心理状态，进行有意识的疏导沟通。

技术、能力，什么都不缺。从小跟班到顶梁柱，如今的唐奕，距离成功只有一步之遥。如何调整好心理状态，将是她从小将蜕变为名将的一个坎。

记者 厉苒苒
(本报绍兴今日电)

“以前在国内是一周调整3天，在澳大利亚，整整两个多月，一共估计也就休息了二三天。”在经历了一段魔鬼训练后，不少国家队成员都出现了扁桃腺发炎、淋巴肿大等疲劳反应。孙杨也透露，这次澳大利亚之行接受的是前所未有的严酷训练。“他(丹尼斯)对我已经很了解，也很熟悉，所以不再手下留情，训练强度不是一般的大，好在我都咬牙顶了下来。你看我肌肉结实了，体重却没有增加，厉害吧！”孙杨笑着表示。

不过，大训练量带来的帮助也很明显。孙杨等长距离选手获得的收益无疑是最大的。第一次澳大利亚特训后，他如愿获得亚洲冠军；第二次澳大利亚之行的磨练，又让孙杨收获了世界冠军。这次在澳大利亚为期10周的特训，孙杨的目标直指伦敦奥运会金牌。哪怕唐奕这样的短距离选手，也在有氧训练以及耐力方面得到了提高。“感觉现在游起来轻松了很多。”

记者 厉苒苒
(本报绍兴今日电)



张琳赛后接受记者采访

教练陈映红昨透露——哮喘拖了张琳后腿

本报绍兴今日电(记者 厉苒苒)中国泳坛名将张琳落选男子400米自由泳奥运名单引发媒体关注。昨天，张琳的教练陈映红向外界透露，张琳在本次冠军赛上的失常表现可能源于他在比赛期间突发哮喘所致。

陈映红承认，看着张琳在最后100米表现失常，她都“懵”了。她透露，比赛当天上午，张琳就告诉教练，感觉有点闷，喘不上气来，身体感觉有点发软，准备活动时也显得很乱，定不下心绪。“我安慰他，只要游开了就没有问题。”然而，结果却还是不尽如人意。

其实，早在2009年罗马游泳世锦赛时，张琳以打破世界纪录的成绩摘取男子800米自由泳金牌，为中国男子游泳实现历史突破之后，当时很多人都认为他会在1500米自由泳中乘胜追击、再接再厉，没想到他在决赛时就出现了呼吸局促、喘不上气来的突发性哮喘状况，无缘奖牌。此后，他开始治疗哮喘。

陈映红透露，自己手下5个队

员在前天比赛中，除了张琳外都游出了最好成绩，而张琳本是该组练得最好的一个，“再怎么失常也不应该游出这样的成绩。”3分49秒14，这个成绩是张琳近几年最差的一次。“亚运会时，张琳在身体状况和训练情况不好的情况下还能游出3分48秒，在美国训练肩伤最严重的时候还能游到3分50秒，他现在一切情况正常，就算很久没有参加比赛，怎么也不应该出现这种情况。从昨晚到现在，我们经过分析后，只找到了他突发哮喘导致比赛失常的原因，其他再也找不出别的原因了。”

陈映红无奈表态，如今再找原因于事无补。游好之后的两项比赛是张琳的当务之急，“对于他的哮喘反应，我们打算让他在赛前准备活动时，调整热身时间，多呼吸新鲜空气，我们要尽量少干扰，全心准备200米自由泳的比赛。毕竟他的训练成绩很好，只要能够在比赛中发挥正常水平就可以了。”陈映红说。

场外音 意外的意味

张琳的名声仍在，但中国男子自由泳的代表人物，已转换成孙杨。平日，张琳练得强度够大，成绩也不错，但竞技场上却只根据这特定的400米去鉴定你的奥运资格。4年前的绍兴全国赛，赛后躲在走道里抹眼泪的是孙杨，他在自由泳3个项目中被对手压制。以秒计算的人生，是冷酷的。

所有这些硬规矩，要求所有的“游戏”参与者是条硬汉子。急性哮喘，算是意外。意外的事，时有发生。沮丧片刻，让心情上岸，等待下一站彩虹。孙杨在不服输、不低头的个性中成长为一代明星。而今天的张琳，也可以在坚守与执着中游向彼岸。体会意外中的意味，略过苦涩的初体验，更多的会否是人生无悔？

华心怡

联网销售超级大乐透

第12038期中奖公告

开奖日期:2012-04-04

中奖号码:11+23+25+31+35 01+03

出球顺序:31 23 11 25 35 03 01

奖级	全国中奖注数	每注奖额
一等奖	0	0元
一等奖(追加)	0	0元
二等奖	10	425213元
二等奖(追加)	4	255127元
三等奖	35	34149元
三等奖(追加)	6	20489元
四等奖	95	3000元
四等奖(追加)	18	1500元
五等奖	2624	600元
五等奖(追加)	714	300元
六等奖	11638	100元
六等奖(追加)	3409	50元
七等奖	132993	10元
七等奖(追加)	38733	5元
八等奖	1566180	5元
幸运彩	4254	60元

一等奖基金积累数为:308092525.52元

上海体育彩票管理中心

中国金币

中国熊猫金币发行30周年金银纪念币

中国金币特许零售商·洲泉集市

作为享誉全球的投资金币之一，自1982年首发起，中国人民银行发行熊猫金币已逾三十载。为纪念这一重大历史时刻，此次中国人民银行特别发行“中国熊猫金币发行30周年金银纪念币”，共计金币3枚，银币2枚，均为中华人民共和国法定货币。中国熊猫金币是中国铸币史上的里程碑，具有非凡的艺术魅力和收藏价值！

专卖店地址：上海市静安区长宁路275号

电话：021-62107288/62106095

(地铁2号线、11号线江苏路站5号出口)