

银牌也震撼

张琳昨实现中国男子游泳奥运奖牌“零突破”

张琳成功3大秘诀

1. 教练陈映红为他打下了相当坚实的训练基础和积累了丰富的比赛经验,在北京奥运会前,他参加过多次世锦赛,也经历过雅典奥运会。
2. 经过近半年澳大利亚名帅丹尼斯的指导,张琳如虎添翼,在训练能力、抗疲劳能力方面都有大幅度提高。
3. 张琳在决赛中的体力分配十分合理,张琳采取平均速度、后发制人的战术,这非常适合他。



第一现场

泳道再长几米,没准他能得金牌

最后50米,奇迹发生!在350米转身处还处于第六位的张琳,仿佛瞬间启动了备用马达,他先是加速超越了身边泳道的美国选手詹森,随后又甩下了自己的偶像哈克特,如果泳道再延长几米,他甚至有可能会超过拿到金牌的朴泰桓。

水立方沸腾了,来自北京的张琳获得男子400米自由泳银牌,完成了中国男子游泳选手在奥运会上奖牌榜上零的突破。此前,中

国男子游泳选手在奥运会上的最好表现是第四名,由上海选手蒋丞稷在1996年亚特兰大奥运会上创造。

尽管已经创造了历史,但站在亚军领奖台上的张琳却神情低落,因为他和金牌只差零点58秒。“奥运男子游泳金牌,中国也能行。”再负朴泰桓,张琳倔强地表态,“超越,或许就在下一次。”

张琳坦言,最后50米加速正是教练赛前布置的战术安排,可是身处第六泳

道的他,视线被位于第四道的詹森挡住,看不到第三道的朴泰桓,否则他还可以早点发力提前冲刺。

在获得中国男子游泳奥运历史上首块奖牌后,张琳一下子成了中国泳军中最大的亮点,但是张琳对此并没有过多自豪,“我觉得取得奥运会银牌,主要是能够把世界上很多高手都击败,这是我最大的成绩。”此后张琳还将参加北京奥运会男子200米、1500米的自由泳比赛。

张琳小档案

籍贯:北京
生日:1987.1.6
身高:1.87米
项目:自由泳
主要成绩:
2005年第11届世界游泳锦标赛男子1500米自由泳第6名
2005年第10届全运会男子200米、400米、1500米自由泳三冠王

张琳破纪录历程

2007年12月,在昆士兰州锦标赛上打破400米自由泳全国纪录,成绩为3分46秒27

2008年2月,在“好运北京”中国游泳公开赛上,张琳以3分45秒04的成绩再次刷新全国纪录

2008年4月,在全国奥运选拔赛上,张琳以3分44秒97的成绩再一次打破了自己保持的全国纪录

2008年8月9日,北京奥运会男子400米自由泳预赛,张琳游出3分43秒32的成绩,再次刷新个人最好成绩并打破亚洲纪录



张琳在比赛中



张琳赛后向观众致意



张琳收获银牌

揭秘

张琳和朴泰桓抢神奇外教

5个月3次打破全国400米自由泳纪录,奥运会上又两次刷新该项目亚洲纪录,并取得历史性的银牌,很难想象,如果没有澳洲特训,张琳是否会有今天的成绩。正是世界中长距离自由泳名帅丹尼斯,帮张琳在泳池里插上了飞翔的“翅膀”。

澳洲接受魔鬼训练

2007年11月4日,张琳和教练陈映红乘机前往澳大利亚昆士兰州,进行为期八周的“魔鬼”训练。从小就在国内训练的张琳,一开始不能完全适应奥运冠军哈克特前教练的风格,经常遭到训斥,这是中国和国外训练手段及强度上的差异造成的。

丹尼斯的手段究竟有多么魔鬼?举个例子,他为张琳制定了“分段训练法”——不管张琳游得多么出色,成绩多么突出,但在400米或者1500米其中的某一段50米成绩不理想,就会被惩罚重游,丹尼斯要求张琳任意一段50米都必须达标。这样的用意是让张琳始终能保持匀速,而昨天的400米自由泳决战张琳把澳洲特训成果发挥得淋漓尽致,正是因为他可以保持始终如一的匀速,才在最后50米实现胜利大逆转。

另一方面,丹尼斯也在“技术矫正”上下了大功夫。比如,张琳以往最大的技术缺陷就是转身技术不过关,因此丹尼斯针对张琳的转身进行专项提高,如今转身非但不是他的短板,反而成了制胜武器;入水方面,丹尼斯也要求张琳像50米自由泳选手那样学会抢时间,一开始就加上强度,这有利于“慢热”的张琳发挥;冲刺环节,张琳从一个不擅冲刺的选手蜕变为后来居上的行家;总之,张琳的提升是全方位的,他现在已经没有任何技术死角。

澳洲特训的威力才展示了一半,接下来的1500米自由泳,张琳有望再创神奇。

差点被朴泰桓撬走外教

如果不是经过丹尼斯的指点,张琳能否拿到这枚打破中国男子水军耻辱的银牌还是个未知

数,如果再晚一点找到丹尼斯,张琳很有可能被朴泰桓甩得更远。当初正是张琳提前下手,抢在朴泰桓之前得了这位名师的指点,才抢到了这枚宝贵的银牌。2006年以前,在亚洲游泳比赛中,张琳在男子400米自由泳项目上始终压制朴泰桓,但在2006年的多哈亚运会上,这一优势却被对手彻底打破,朴泰桓夺得三枚金牌,将张琳远远地甩在了身后。这也深深地刺激了张琳,于是张琳很诚心地向丹尼斯求救,丹尼斯在亚运会上看过张琳和朴泰桓的表现,对两人的印象都很深,于是就爽快地答应了。巧合的是,随后不久朴泰桓也向丹尼斯求救,但澳大利亚人婉拒了韩国人的请求,因为他已经答应张琳在先。

赛后拥抱丹尼斯

在水立方,从游泳池里出来后,张琳深情地拥抱了丹尼斯,看得出他对这位澳大利亚籍教练的感谢。

“张琳的身体条件不错,但肌肉力量和耐力与西方运动员相比还有些差距,这不是短时间可以训练出来的。我用哈克特的标准来要求张琳,结果张琳做到了,他还可以做得更好。我对他以后出成绩很有信心。”丹尼斯表示。

对于爱徒的另一个项目男子1500米自由泳,丹尼斯同样充满期待。他说:“我和你一样期待着他的惊人表现,他还会创造奇迹。”

不过,教练丹尼斯认为张琳还有不足。“他的上半身动作非常标准,但是打水的动作不理想。尤其是在比赛后半段,可能是由于体力的原因,张琳双腿打水的动作有些变形,效率不高。这是大个子选手的通病,需要时间来解决。”丹尼斯说。

特派记者 沈忱 陶晶
(快报北京电)

第二现场

张琳夺冠,父亲喜极而泣

昨天,张琳没有让父母到现场看比赛。“他怕我们在现场会紧张,我们也怕他会分心。”妈妈说。

当张琳触壁的那一刻,

全家沸腾了!

“棒!真争气!”张琳的爸爸竖起大拇指,冲着电视里的儿子,大吼一声,泪水随即滚落。一分钟不到,手机、座机一

同响了起来。“谢谢,谢谢,同喜同喜!”爸爸对着话筒,提高了嗓门高兴地说。妈妈也兴奋得有些不知所措。

特派记者 沈忱(发自北京)

儿时趣事

为“考大学”,张琳差点放弃游泳

昨天上午,张琳摘银瞬间,中国男子游泳创下“零突破”历史!场馆内外一片沸腾,有一个人更加激动不已,她就是张琳的恩师李小娜。从张琳7岁到12岁,是她开启了中国男子游泳历史上这位银牌得主的运动生涯。这一刻,李小娜重新回到了1994年,小张琳到体育大学游泳馆参加训练时的一幕又一幕……

儿时外号“小迷糊”

“小时候的张琳就是个特单纯的孩子,没什么心计。”李小娜到现在想想还是忍不住笑着说,“我还给他起过一外号:小迷糊。”有一次去天津参加比赛,约好了在崇文门集合上车,结果到了天津,小张琳才发现自个儿的包落在北京,忘记带来了。于是,只好在到了天津现买游泳裤、游泳镜。李小娜又好气又好笑地对他说,“你啊,真是个小迷糊!”

小时候的张琳有趣的事儿还不少,就连比赛的时候

也出过一堆“趣闻”。“游400米的时候,大伙儿多紧张啊,可他有时候能多游一圈;200米混合泳的时候,蝶泳转仰泳,转身时他手伸得老长,能触摸到出发台上……”

有趣归有趣,小张琳的游泳天分也是在小时候就展露无余了。“别看他话不多,能力却特强。我定下的训练计划有些难度且强度比较大,有的队员完不成,他却每每很轻松地就完成了!”体校的训练主要侧重基本功和体能,为将来的更好水平做铺垫。在一个小组二三十名队员中,就属张宇各方面条件和成绩最突出,很多训练计划也都侧重于他。

差点放弃游泳

该上中学了,体育大学准备将小张琳输送到北京队,好让他将来有更好的发展。没想到的是,张琳的父母却非常反对。他们希望孩子还是认真地地上学、读书,将来考个大学,而不是当运动员。当初送他去体校学游泳,只是为了

锻炼身体,而不是为了日后走上体育这条路。

这样一来,体校的领导和李小娜都急了——像张琳这样的好苗子实在不多,如果就这么结束训练、告别泳池,对国家后备人才的储备绝对是个损失!

为了说服张琳的父母,李小娜甚至“打了包票”,“我敢保证张琳将来至少要拿个全国冠军,实在不行,我保证让他有大学上!”一次又一次,张琳的父母渐渐改变了想法。

恩师兴奋“过度”

昨天上午张琳比赛时,李小娜既紧张又激动地盯着电视机,当最后胜利到来的一刹那,李小娜兴奋得腾地从床上跳了起来,“太棒了!”

也正是从那一刻起,李小娜的手机就没停过,一个接一个祝贺电话打进来,李小娜此刻比自己拿了金牌还高兴。特派记者 郑春平
(快报北京电)

朴泰桓勇夺韩国奥运游泳第一金

据新华社北京8月10日电(记者徐宜军 杨金志)高调出征北京奥运会的韩国游泳天才朴泰桓10日兑现了一半承诺,在奥运会男子400米自由

泳决赛中,朴泰桓以3分41秒86获得韩国奥运会历史上第一枚游泳项目金牌。中国选手张琳获得银牌,这也是中国男选手获得的史上第一枚奥运会游泳项目奖牌。