

先抑后杨

1500米自由泳惊险“抢跳”后夺冠
孙杨打破世界纪录成长距离之王



获胜后孙杨又哭了

2012
伦敦奥运会特别报道

英雄

现代快报

A26 东方之子

2012年8月6日 星期一

责任编辑:孙璐

美编:孙月

组版:杜敏

创世纪
——游泳——

专家解读

孙杨为什么那么牛?

孙杨夺得金牌并打破世界纪录,让人不由得发出惊叹,孙杨为何那么牛?昨天,现代快报记者电话采访了南京体育学院运动健康科学系实验中心副主任徐凯和江苏游泳队教练李志祥,他们从生理和技术动作的角度作出了专业的分析。

身高臂展

孙杨身高1米98米,臂展达到2米11。

李志祥:“以往中国选手划两次水的距离,欧美选手只需要划一次,但孙杨的身体条件改变了这个状况。一般来说,游泳运动员的臂展比身高要多10多厘米。”

肺活量

孙杨的肺活量在7000毫升左右。

徐凯:“普通成年男性肺活量约为3500~4000毫升,孙杨的肺活量超过普通人近一倍,如此高的肺活量非常适合从事游泳、登山、滑雪这些耐力运动。”

饮食

孙杨爱吃鱼和豆制品。牛肉是孙杨主要的肉食。

徐凯:“水的导热速度要比空气高10倍,所以游泳运动员需要更多的热量摄入。牛肉是高蛋白食物,大量蛋白质摄入后,身体可以更好地把食物中的蛋白质变成肌肉。所以孙杨有着非常发达的肌肉。”

训练量

孙杨几乎天天都会下水,平均下来,每天的训练量在一万五千米左右。

李志祥:“我做运动员时也是练中长距离的,训练量很大,可以看出孙杨的对自己的要求很高。”

技术动作

孙杨每一次划臂时水中几乎没有气泡。他2次划水6次打腿的技术,仿佛装了一个高速马达。

李志祥:以前运动员都用2次划水4次打腿,现在普遍用2次划水6次打腿,这样推进力更大。水感好的运动员划臂时没有气泡,这样阻力小,而且推进力大。

现代快报记者 韩飞周游

14分31秒02,一个人的1500米。昨天凌晨,孙杨以打破世界纪录的表现,夺得伦敦奥运会第二枚金牌、第四枚奖牌,这使他成为继李宁之后,中国在一届奥运会获得奖牌第二多的运动员。但这些还不足够惊人,因为在这场男子1500米自由泳比赛中,孙杨体现出三“惊”!

惊吓“抢跳”后幸得豁免



孙杨“抢跳”后一脸震惊

根据游泳比赛规则,只要抢跳出发就会被取消比赛资格。昨天凌晨孙杨在伦敦奥运会1500米自由泳决赛中抢先跳入泳池,他却得到了豁免。那是一个震惊了所有人的时刻,当参加1500米自由泳的每位选手都站上出发台,并且做好出发姿势后,有一位选手跃入了池中,而他旁边一道的选手腿动了一下,却没跳出去,在水中的,是孙杨。

惊喜 比世界纪录快了3秒12

与夺冠相比,昨天凌晨让人震撼的是孙杨把自己保持的1500米自由泳世界纪录提高了惊人的3秒12!其中有两项数据非常惊人:他每50米的划水次数均保持在28次左右,在游泳节奏、划水频率等都没有变化的情况下,孙杨的这种提升,昭示了他划水效率的提升。

另一项惊人数据来自于孙杨

从水下钻出来的孙杨,扭过头看了一下出发台,又看了一下裁判员席,在池水中一脸震惊、无奈和慌张。看台上孙杨的母亲做了一个让周围人安静的手势。喧闹的现场立刻安静了下来,所有目光都盯着裁判和孙杨,看看这位稳拿该项金牌的中国选手,会不会因为这一跳而被取消比赛资格?

出水后的孙杨回到岸上,等待裁判的裁决,忐忑写在了脸上。“真的没有想到,今天会有这样的开头。当时我跳下水后,脑子一片空白!”赛后,“爱哭哥”孙杨再次泪撒泳池。面对镜头他哽咽着说,“可能外界不了解,这块金牌我非常想拿,但并不知道赛前会发生这段插曲,当时非常害怕,出水后我望着看台上的父母,不知道他们是什么心情。”好在裁判最终认定这不是孙杨的错,裁判认为是发令枪出了一些问题,并示意孙杨赶快就位,重新准备比赛。

最后的冲刺,最后50米仅用时25秒68,这与本届伦敦奥运会男子50米自由泳冠军的夺冠成绩相差仅4秒34,但50米自由泳是从出发台上出发,蹿入水中加上潜游距离起码要快1秒,如果剔除这1秒时间,你就会惊讶于孙杨在完成了1450米的长距离自由泳后,居然还能爆发如此惊人的冲击力。

惊叹“我还可以游得更快”

哭过,笑过,感叹过,孙杨夺金后第一句话是:“我还可以更快”。留下众人惊叹。“在1500米这个项目上,回去后我得继续努力提高,我觉得还有提升空间。”孙杨说自己感觉不错,游得不错。

可以更快,这是什么概念?去年7月上海游泳世锦赛上,孙杨打破了澳大利亚游泳名将哈克特保持了10年的世界纪录,保持10年

是什么概念?这是在高科技泳衣时代唯一未被刷新过的世界纪录,当时孙杨就是穿着普通泳衣完成的。而昨天凌晨他在将自己去年刚刚创造的世界纪录提升了3.12秒之后,竟然说自己还可以游得更快。

“显然我还未达到自己的极限,四年后还会有更出色的表现。”孙杨让人们开始期待巴西。

特约记者 华心怡

新闻链接

接力刘翔,孙杨激励一代人

2012年伦敦奥运会的口号是“激励一代人”,为中国游泳实现了诸多突破、打破一项世界纪录、收获2金1银1铜的孙杨,也许会“接力”克服困难重返110米跨栏赛道的刘翔,成为激励新一代年轻人的最好榜样。

孙杨的每一块奥运奖牌,都具有历史突破意义——他的400米金牌,是中国男子游泳史上第一枚奥运金牌;他的200米自由泳银牌,是中国男子在短距离项目的第一块奖牌;他率领中国男队拼得的4×200米接力铜牌,是中国男子游泳队的第一块接力奖牌;他的1500米自由泳,是中国男子第一次在奥运会上打破世界纪录。

从体育精神的层面,孙杨堪比刘翔。在伦敦水上中心,孙杨表现出“不服输、不放弃”的冠军气质,面对媒体间炒作的

各种传闻,朴泰桓决赛资格的失而复得,他淡然处之,但是在夺冠后用怒吼和挥拳,证明了“中国人可以赢得漂亮”!

从外在形象和性格来看,刘翔和孙杨都具有超级偶像的共同特质:阳刚、帅气的外表,谦逊、时尚的性格,善于接受新事物,以及强大的亲和力。另外,和以往中国运动员不善言辞相比,他们乐于接受采访,说话幽默,个性十足,体现出成熟、自信、开放的心态。

在国际普遍认可的体育项目中,中国选手只有姚明、刘翔、李娜和其所从事的运动项目能够入围。伦敦奥运会后,中国体育新一轮的“偶像接力棒”传到了孙杨手里。“我的下一个目标是2016年里约奥运会!”这是孙杨的雄心壮志。

新华社记者 周欣 李嘉 谭晶晶

延伸阅读

中国泳军超越“黄金一代”

5金3银2铜,时隔20年后中国泳队再度让人刮目相看,扬威世界。更为重要的一点,今天中国游泳的这个成绩已经超越了20年前的巴塞罗那。

20年前,中国泳坛的“五朵金花”在巴塞罗那掀起了一股中国浪潮,4金5银的傲人战绩至今让国人津津乐道。随后的四届奥运会,中国泳军只出现了1996年问鼎100米自由泳的乐靖宜,2004年创下第八道奇迹、夺得100米蛙泳冠军的罗雪娟,和2008年北京奥运会夺得200米蝶泳金牌的刘子歌三位奥运冠军,20年中所获的奖牌数寥寥可数。在游泳这个金牌大户上,我们始终表现平平。

终于,在伦敦奥运会上,中国游泳“化茧成蝶”,叶诗文、孙杨和焦刘洋的成长,让我们有

足够的理由期待他们未来的表现。孙杨的出现也打破了中国游泳界“阴盛阳衰”的局面,在10枚奖牌中,男选手夺得了4枚,此外郝运、张丰林、陈寅、程飞轶也都进入了各自单项的前八,男子4×200米自由泳接力的摘铜更是一大突破。更为重要的一点在于,除了吴鹏、庞佳颖、陈寅等老将外,在本届奥运会中获得好成绩的绝大多数选手都在23岁以下,90后出生的年轻人更是占据了半壁江山。这其中,独得两金的叶诗文年仅16岁,孙杨也只有21岁,他们预示着中国游泳美好的未来。

16岁的叶诗文1992年还没有出生,21岁的孙杨那时还不到一岁,无缘见证昔日的辉煌并不遗憾,因为他们正在成为别人口中的传奇。 陈海翔