

# 陈运鹏:三优势助孙杨重返巅峰

布达佩斯时间23日,奥运冠军孙杨以3分41秒38获得国际泳联游泳世锦赛男子400米自由泳冠军,成就世锦赛该项目三连冠。中国游泳队前总教练陈运鹏在接受新华社记者专访时对此进行了点评。

孙杨的400米自由泳是自里约奥运会以来的最好成绩,比主要对手快了2秒47,优势非常大。孙杨能够取得这么好的成绩,我认为主要原因如下:

第一,孙杨的身高接近2米,但体型细长,在水里的阻力小。竞技游泳中,水密度比空气大800多倍,运动员的推动力大,阻力小,就会游到最后。

第二,孙杨的技术是关键。孙杨的自由泳技术采取中前配合,游起来一只手始终在前面撑着,身体位置比较平,这让他每划效果非常好,游进过程中,手腿配合非常好。比赛时,他采取比较省力的游法:打腿比较小,等最后冲刺阶段,腿能打起来,最后也能冲上去。

第三,孙杨具有训练优势。孙杨从小跟着朱志根训练,打下了良好的有氧耐力基础。2010年朱志根带着孙杨到丹尼斯那里训练,朱志根和丹尼斯的训练理念逐渐融合,形成了既适合200米又适合1500米的技术模式。2013年离开朱志根教练之后,孙杨的耐力和基础训练有所下降,慢慢改到了200米和400米。正因为如此,他的1500米自由泳不再享有优势。

到今年,丹尼斯和孙杨合作了7年,对他越来越了解,对孙杨各种情况下的掌控也越来越好,这是不断磨合调整的结果,让孙杨的200米和400米感觉越来越好。

以世锦赛前的备战训练为例,孙杨5月份先是去昆明高原训练,然后去丹尼斯那里训练,然后在香港训练三周。观察下来,孙杨的训练和原来有很多不同,更加偏重速度、每划效果和技术。加上孙杨固有的比赛发挥型特质、临场掌控力,孙杨已经逼近自己在2012年伦敦奥运会获得两金的巅峰状态。

可以说,近几年来,孙杨除了在里约奥运会400米自由泳以微弱差距无缘冠军外,他在大赛中基本没有战术失误的时候,世锦赛的第一项决赛400米决赛更是完美:前50米,孙杨始终按照平均速度的游法,比较稳,转身时第四,150米,孙杨第三名,150米之后,孙杨开始遥遥领先,这个成绩是他训练的真实表现。

按照这个表现,孙杨在200米和800米自由泳的夺冠希望大大增加,他是冠军的二人选。

孙杨从4月的全国冠军赛后一直在改自己的出发和转身技术,从目前情况看,他的出发和转身有一点点进步,但是运动员长期形成的训练习惯,需要慢慢提高改进,孙杨的冠军成绩是他训练能力提高的体现。

新华社记者 周欣



7月24日,在男子200米自由泳预赛中,孙杨以1分45秒78的成绩晋级半决赛。 新华社发

# 傅园慧:霍苏快到看不见

新华社布达佩斯7月24日电(记者 张薇 周欣)里约奥运会铜牌得主傅园慧24日以预赛第14名的成绩惊险晋级世锦赛女子100米仰泳半决赛。赛后,傅园慧万般不解自己为何状态有点差,并且笑言身旁的霍苏快到自己根本看不到。

当日,该项目奥运冠军霍苏与傅园慧相邻泳道出战,匈牙利“铁娘子”在本土观众的热烈助威声中游出58秒80的本组第一、预赛第二成绩。傅园慧则以1分0秒52的成绩游到边。

当被问及是否被霍苏打乱节奏,傅园慧干脆地说:“没有。她快到我根本看不到,想被打乱都没有资格被打乱。”接着,确认自己赛前状态挺好的欢脱型女青年就陷入了困惑,表示“我又出现了奇怪的谜之状态”,“状态很糟糕耶,怎么办啊?赛前训练好的来了以后也好的啊,就今天状态特别差”,“我训练的时候明明不是这样

的,怎么办?”

混合区内的傅园慧,一边问记者们怎么办,一边开始自我分析:“难道是因为昨天晚上没睡好?就因为吓的啊,凌晨才睡的,6点就醒了。”有记者提示她是否因为不够兴奋,她连连否定:“挺兴奋呀,我昨晚吓的,那个小心脏跳的,咿哩咿哩,一起来蒙了,困得不行。”

最后,21岁的傅园慧用一个不算靠谱的理由安慰自己:“可能是我的大赛经验还不够充分吧,比赛还太少了,太年轻啦,再磨练磨练就好了。(参加世锦赛)才三届,太少了,怎么也得七八届,那就会调整得非常好了。”

不过,预赛状态不佳对她来讲其实也不算罕见。今年4月的全国冠军赛上,傅园慧的预赛成绩比这一次还糟糕,半决赛也发挥不理想,又经历了决赛前夜沉思失眠,结果最终以58秒72改写全国纪录并夺冠,这一成绩比她里约奥运会时快了0.04秒。



7月24日,国际米兰球员米兰达(左)在比赛中带球进攻。当日,在南京奥体中心体育场举行的2017国际冠军杯中国赛南京站比赛中,意甲国际米兰队1:0击败法甲里昂队。

新华社记者 杨磊 摄

# 全运会飞碟决赛第三天 北京队混合团体摘桂冠

本报讯(记者 陈凯)昨天,第十三届全运会飞碟决赛阶段的比赛,在宜阳县凤凰岭生态体育公园结束了第三个比赛日的争夺。在当天下午结束的多向混合团体决赛中,北京队的盛永鹏/李清念摘得桂冠,解放军队的于小凯/王晓菁获得银牌,铜牌则被四川队的高博/田霞获得。代表我省出战的杜宇/周超由于在半决赛中发挥失常,未能进入奖牌争夺战,最终获得了第五名。

据了解,飞碟多向混合团体被列为东京奥运会的正式比赛项目,因此,第十三届全运会也首次将该项目引入其中,共有来自全国的12对组合参加了本届全运会该项比赛的争夺。比赛分为资格赛、半决赛和奖牌争夺战三个阶段。12对组合中一男一女两名选手各进行50靶的资格赛,然后将总成绩相加,总成绩排名前6名的组合进入半决赛。半决赛再分两组

进行角逐,随后每组的第一名进行金牌争夺战,每组的第二名进入铜牌争夺战。北京组合盛永鹏/李清念、解放军组合于小凯/王晓菁、河南组合杜宇/周超,分别以资格赛前三名的身份晋级半决赛。半决赛中,北京和解放军两对组合发挥依旧稳健,双双以各自所在组头名的身份入围金牌争夺战,江苏组合和四川组合分别以各自所在组第二名的身份入围铜牌争夺战。而河南组合则发挥失常,未能进入奖牌争夺战,最终获得了第五名。

最后的金牌争夺战,北京组合盛永鹏/李清念发挥更加稳定,打出了50靶45中的高命中率;而解放军组合于小凯/王晓菁则有些发挥失常只有39中。最终,北京组合盛永鹏/李清念摘得第十三届全运会飞碟多向混合团体的金牌,解放军组合于小凯/王晓菁收获银牌,四川组合高博/田霞获得一枚铜牌。

# U20女排世锦赛中国队夺冠 郑州姑娘蔡晓晴豪取15分

本报讯(记者 陈凯)昨日,记者从省球类运动管理中心获悉,在北京时间昨天于墨西哥落幕的2017年U20世界女排锦标赛上,身披国家队“战袍”的郑州姑娘蔡晓晴发挥出色,她在中国女排与俄罗斯女排的冠军争夺战中豪取15分,助力中国女排以3:0“零封”对手,勇夺该项赛事的桂冠。这也是中国女排继1995年、2013年之后第三度在U20世界女排锦标赛上加冕。

2017年U20世界女排锦标赛于北京时间7月15日在墨西哥开幕,中国女排一路过关斩将与俄罗斯女排在决赛中相遇。面对身材高大的对手,中国女排的年轻姑娘们打出自身快速灵活的特点,最终在决赛中以3:0“零封”俄罗斯女排勇夺冠军。本场比赛,司职主攻的蔡晓晴轰下15分荣膺本场比赛的“得分王”,成为中国女排夺冠的最大功臣。

出生于1998年的郑州姑娘蔡晓晴,本次比赛中从小组赛到复赛再到决赛都有不错的发挥。复赛首战对阵美国女排,蔡晓晴轰下21分,荣膺当场比赛“得分王”,帮助中国女排3:2获胜,拿下复赛首场胜利。尽管身高只有1米80的蔡晓晴在主攻的位置上并不占优势,但是她快速多变的打法以及稳定的“下三路”技术,帮助她能够在主攻位置上占据一席之地。中国女排明星球员朱婷“留洋”前的一个赛季在河南女排阵中主攻线上的搭档正是蔡晓晴,朱婷与蔡晓晴这对“高快组合”搭档,也被球迷们亲切地冠以“晴婷组合”的美称。河南女排的“晴婷组合”也成为2014~2015赛季中国女排联赛上一道靓丽的“风景线”。

U20女排世锦赛上大放异彩,今年只有19岁的蔡晓晴距离中国女排一队还会远吗?对此,河南女排主教练詹海根表示,蔡晓晴扣球高度3米,拦网高度2米90,她能否入选中国女排一队还要看其特点是否符合。“U20女排世锦赛上夺冠冠军,对于蔡晓晴的信心和能力都是一个很大的提升,我相信通过她的不断努力,总有一天,她会入选中国女排一队的!”詹海根满怀信心地说。

## 女甲联赛:

### 河南微商一球击败陕西

本报讯(记者 刘超峰)继成功拿下排名第一的武汉江大之后,23日,在全国女甲比赛中,河南微商女足做客西安挑战陕西女足,凭借毛一帆的金子般进球,河南微商女足以1:0力克陕西女足。本轮战罢河南微商女足以6胜1平1负积19分的战绩,落后武汉江大2分暂居第二。

经过前段时期的“动荡”之后,河南微商女足重新走入胜利的节拍,其中击败实力强劲的武汉江大,让其尝到本赛季首场失利。本场比赛,客场作战的河南微商女足敢打敢拼,加上首回合就大胜对手明显占据心理优势,最终凭借毛一帆的唯一进球,击败陕西队继续在女甲处于领先地位。本周日,河南微商女足继续客场作战,挑战实力不俗的广东女足。

本轮其他比赛中,排名第一的武汉江大以4:0大胜四川,解放军队以10:0狂屠内蒙古队,广东队则以4:1击败浙江女足。

## 豫冠联赛:

### 三门峡队轻取南阳晋级在望

本报讯(记者 刘超峰)上周日,豫冠联赛继续进行四分之一淘汰赛首回合赛事,三门峡队坐镇主场以4:1轻取南阳队,首回合比赛占得先机晋级在望。在之前进行的一场比赛中,新乡队首回合以3:0战胜许昌队,也很有希望晋级。

豫冠新赛季三门峡队首次参加参加豫冠联赛就闯入八强,本场比赛开始仅仅5分钟,三门峡队就由25号王峥首开纪录。第33分钟又是王峥反越位成功打进第二球。之后南阳队利用任意球扳回一球,上半场三门峡队以2:1领先。下半场,主场作战的三门峡队继续围攻对手,第49分钟2号补射得手,第84分钟王峥再度攻进一球上演帽子戏法,最终三门峡队以4:1大胜对手。8月6日,南阳队将坐镇主场力拼三门峡队。

# 世界残疾人田径锦标赛落下帷幕 我省残疾人运动员获1金2铜

本报讯(记者 李娜 通讯员 王丰林)昨日,记者从省残联获得好消息,在刚刚闭幕的第八届世界残疾人田径锦标赛中,我省残疾人运动员荣获1金2铜的好成绩。

伦敦当地时间23日,第八届世界残疾人田径锦标赛闭幕。中国代表团总共赢得30金17银18铜,高居金牌榜和奖牌榜第

一位,这也是中国队继两年前的多哈世锦赛后,再次登上奖牌榜第一的位置。美国队以20金19银20铜名列第二,英国队以18金8银13铜排在第三。

我省残疾人运动员李露代表中国队参加女子T45/46/47级别比赛,共取得1金2铜。其中在T47级400米比赛中,以57秒

23的成绩荣获冠军。

本次世界残疾人田径锦标赛于7月14日至23日在伦敦的奥林匹克体育场举行,8月还将举办健全人田径锦标赛。这是残疾人田径世锦赛历史上首次与健全人田径世锦赛在同一年并且是同一个城市举行,具有划时代的意义。

# 邓超刘诗诗领衔《心理罪》

本报讯(记者 秦华)昨日,犯罪动作片《心理罪之城市之光》发城市猎人版海报,邓超、阮经天、刘诗诗、林嘉欣、郭京飞化身城市猎人以上帝视角审视人心。《城市之光》由徐纪周导演并编剧,任仲伦、江志强监制,改编自雷米同名小说,将于9月30日全国上映。

城市猎人版海报以上帝视角展现五大角色真实一面。片中疾恶如仇的白发神探方木由邓超担纲,海报中他手持枪械俯视城市遍寻凶手;阮经天出演性格扭曲的变态杀手江亚,面目狰狞的他手握凶器如野兽般找寻目标,脸上微妙的表情让人

一秒入戏,展现出角色复杂的内心;刘诗诗短发出演干练女警米楠,身为痕迹学专家的她善于以理性思维让证据“开口真言”……主角化身城市猎人在钢铁丛林中找寻猎物,试图让自己成为照亮这座城市的光。

电影《心理罪之城市之光》以一起连环凶杀案为切入点,讲述了神探方木抓捕高智商变态杀人犯的故事。片中饰演变态杀手的阮经天,在2017年迎来全面爆发,近日多部由他主演的重量级影视作品接连曝光,引起网友广泛关注。作为阮经天2017年最重磅作品,这位金马奖影帝在

《心理罪》中贡献了超凡演技,出演内心扭曲的变态杀人狂。在电影陆续曝光海报、预告之后有不少网友表示“光看剧照就会不寒而栗,期待他的表演”。

气质女神刘诗诗首次以短发造型出演电影,在《城市之光》中饰演干练女警米楠。刘诗诗不仅造型上有突破,更“大打出手”在影片中贡献了精彩打戏,许多网友表示“诗诗男友力MAX”。此外,林嘉欣、郭京飞两位主创也贡献了不凡演技。《心理罪之城市之光》不仅剧情出众逻辑严谨,更汇集诸多演技大咖,成为十一档最具IP热度与大片气质的电影。



7月23日,天空车队英国车手弗鲁姆在车上举杯庆祝。当日,2017环法自行车赛结束了最后赛段的比赛,天空车队的英国车手弗鲁姆以86小时20分55秒的总成绩,第四次赢得环法总冠军。 新华社发

# 建业足球夏令营下月开营

本报讯(记者 刘超峰)你是否憧憬在绿茵场上挥洒汗水,渴望与小伙伴们一起获得胜利?这个夏天,河南建业足球夏令营给你一个不一样的假期!营员们不仅可以在基地享受到一线队的硬件设施,接受建业队梯队教练的指导,此外建业队核心球员也会参与夏令营的训练课中,为小球员做示范,打造省内最专业的足球夏令营活动。

据介绍,河南建业荣耀与力量足球夏令营历时一周,从8月7日至12日,报名截止日期为8月5日,营区地点为建业足球俱乐部训练基地,计划招募9到12区的青少年,对足球有兴趣的孩子可以登录建业俱乐部官网报名。在夏令营期间,小球员除了接受梯队教练的足球基础技术专项指导外,还能够观摩一线队的训练,并将有幸到航海体育场观看建业队比赛。