

孙杨明日挑战亚运自由泳“四金王”

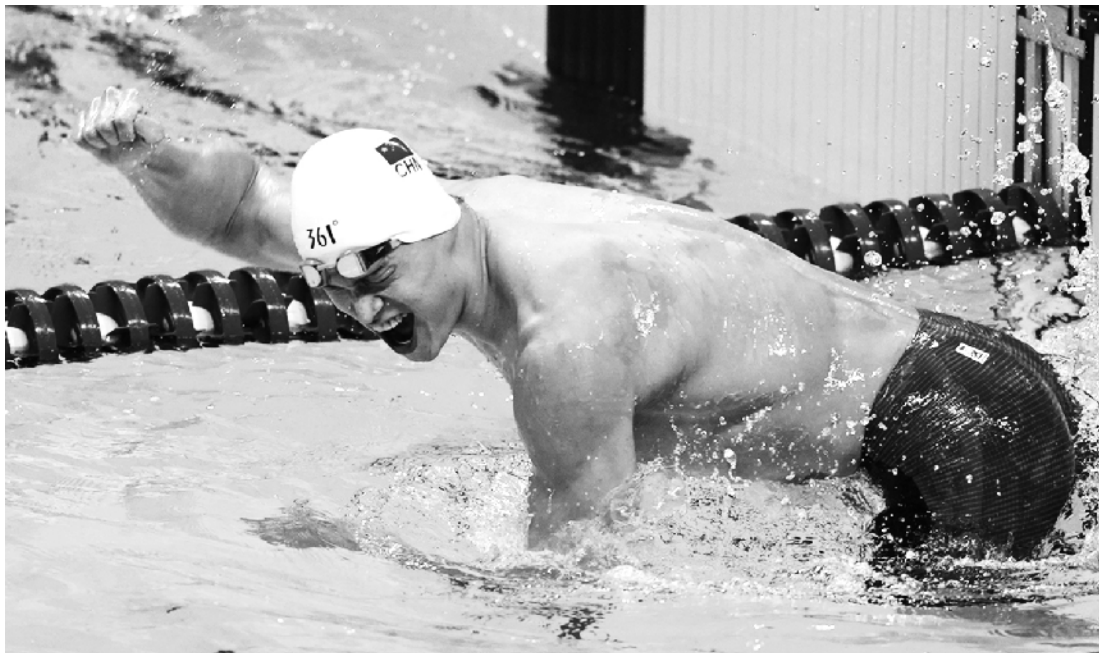
新华社电 在21日晚的亚运会游泳比赛中，孙杨以今年世界第一的好成绩宣告他是男子400米自由泳的王者。至此，他已经在本届赛事收获三枚金牌，距离成为自由泳“四金王”只有一步之遥！

本届亚运会，孙杨参加200米、400米、800米和1500米自由泳四个单项比赛，在前三天中，他先后拿下了800米、200米和400米自由泳金牌。尤其在获得期待八年之久的200米自由泳金牌后，孙杨已经完成了在亚运会、世锦赛和奥运会自由泳的“金满贯”。

对于孙杨来说，还有另外一项纪录等待他去超越。如果能够称雄1500米自由泳，他将创造在一届亚运会中从200到1500米自由泳的金牌全揽纪录。

孙杨的400米自由泳成绩3分42秒92，是今年世界第一好成绩，放在去年世锦赛也足以收获冠军，只是比他当时夺冠的成绩稍微慢了一点。

获胜后的孙杨异常兴奋，双



手握拳拍打着水面，并向看台上为他加油打气的粉丝挥手致意。“我对自己的成绩很满意。3天比了6场高强度比赛，身体很疲惫，

我还能游出这样的成绩，我要告诉世界，我是最强最好的选手！这是对我和教练的最好回报！赛前，教练希望我能游出世界第一

好成绩。我要不断强化自己，用好成绩回报他们。”

孙杨同时为此前打破女子50米仰泳世界纪录的刘湘以及在男

子50米自由泳中获胜的余贺新表示祝贺。作为队长，他说：“我们整个游泳队都拼得非常厉害，周边国家的进步也很快。”

对于孙杨来说，好消息是在24日进行男子1500米自由泳决赛之前，他可以睡个好觉，休息一下了。

“魔鬼赛程结束了，我终于可以喘口气休息一下了。”至于是否会参加4×100米自由泳接力，孙杨表示服从队里安排。

为了能够在中长距离项目上重回世界之巅，从年初开始，孙杨就在恩师朱志根和外教丹尼斯的指导下，把训练和比赛重点转移到了中长距离上。“1500米自由泳，教练告诉我每500米要游到4分50到55秒左右。”孙杨表示，自己在训练中状态很好。

距离成为亚运会自由泳“四金王”只差最后一项比赛，光环的背后，孙杨付出了常人难以忍受的艰辛和伤痛。“为了备战东京奥运会，我每天大概游20公里，训练对我来说很苦，但我要实现梦想、勇往直前，回报支持我的人。”孙杨说。

男篮首战问题多 内线打法挺管用



新华社电 两分险胜，第四节一度被对手反超，面对这支可谓菲律宾二队的对手，中国男篮赢得让人提心吊胆。

比赛中反映出了年轻队员在面对美职篮级别攻击手时仍稍显稚嫩，被对手打出反击高潮，容易掌控不好全局、落入对手的节奏里。庆幸的是主教练李楠运筹帷幄、调整得当，几次换人和暂停都非常坚决且恰到好处。

另一个问题则是外线的命中

率不高，缺乏稳定有效的远程输出。此役中国队两分球刚刚过50%，三分球更是29投7中只有24%。实际上中国队命中率不高不只是本场比赛的问题，正如主帅李楠坦言，“是一个夏天来没有解决得特别好的问题”。要不是周琦拉到外线命中四个三分球，全队其他人三分球一共只投进了三个。外线火力不开，则会让中国队的内线压力更大。

好在，在亚洲赛场，中国队内线优势明显，双塔周琦和王哲林在油漆区内的统治力亚洲范围无人能出其右。周琦25分、12个篮板和7次封盖，王哲林13分和7个篮板，在攻防两端给对手造成沉重打击。李楠也希望比赛的节奏能慢一些，充分发挥内线优势，通过节奏给中锋落位的机会而不是被小个子球队把速度带起来。“我们不希望跟着他们的节奏，但中间还是被带得很快。”李楠赛后复盘与菲律宾队一战时说。

毕竟菲律宾队的后场实力很强悍，甚至超过中国队。克拉克森展现出了他强大实力，在亚洲赛场确实很难被限制，命中5记三分球砍下全场最高的28分。李楠表示：“亚洲的赛场上防他比较困难，他拼得也非常凶。”另一个小后卫普林格也证明了自己菲律宾2014年状元的身份并非浪得虚名，他曾4次入选联赛全明星，此役得到14分，身体素质和冲击力让人印象深刻。

命中率的问题很难很快解决，但通过换人轮转把比赛节奏控制下来，坚持内线打法的策略倒是可以发扬光大，毕竟这在亚运会的赛场挺管用。



刘湘：破世界纪录感觉像在做梦

新华社电 21日晚，亚运会游泳比赛诞生了开赛以来的首项世界纪录。中国选手刘湘在女子50米仰泳比赛中创造了26秒98的新世界纪录，成为首位突破27秒大关的女子仰泳选手。

女子50米仰泳比赛预赛，刘湘以排名第一的成绩晋级决赛。决赛中，刘湘0.55秒的出发反应时间在8位选手中排名并列第一。出水后，她便确立了领先优势，最终领先排名第二的傅园慧将近半个身位夺冠。触壁时，成绩定格在26秒98，全新的世界纪录！打破了由中国选手赵菁在2009年创造的27秒06的世界纪录，现场观众一片沸腾！

“我没想到会大幅度打破世界纪录，完全不可思议，像做梦一样。”对于刘湘来说，50米仰泳是她的副项，50米自由泳才是主项，她也是50米自由泳的亚洲纪录保持者。

副项打破世界纪录，刘湘直呼意外，她把成绩突飞猛进归结于训练：“可能是之前一段时间我在美国训练，改进了水下腿的技术短板，这对我的成绩提高有帮助。”

事实上，刘湘在短距离项目上取得突破并非偶然。在去年天津全运会上，她就在一天

内两次改写女子50米自由泳亚洲纪录，并一举打破了尘封23年的全国纪录。

教练何新中此前透露，训练理念的改变和科技助力，让弟子找到了飞鱼的感觉。他透露，刘湘“比较特殊”，爆发力超强，比赛作风顽强，但是体质较差，还有伤病，包括哮喘（训练时会突然闷厥，需要随身带着喷雾剂）……

“刘湘以前的出发技术差，通过科学训练后有所提高，数据显示她现在的出发不输于任何强手；她本来身体弱，稍微一练，腰就动不了，还影响睡眠，现在可以进行正常训练，而且是大强度的训练；她以前的核心力量差，经过北体大的针对性体能训练后有所增强。”何教练列举出了刘湘在去年的三大变化。

亚运会前夕，刘湘又在美国进行了几周训练，进行了“全新升级”，重点就是打腿技术和出发后的水下腿。上午的预赛，刘湘27秒83的成绩虽然在所有选手中排名第一，但在技术细节上并没有达到教练的要求。

“我上午预赛没有做好水下腿，何教练让我决赛时一定要注意水下腿。”刘湘表示，接下来自己将全力准备50米自由泳。

职工体育

北京住总二公司举办首届篮球赛

为丰富职工业余文化生活，深入践行“健康生活、快乐工作”的企业文化理念，近日，北京住总第二开发建设有限公司举办了首届“铁军杯”篮球比赛。当天，来自8家基层单位的70名球员组成的7支参赛代表队，以小组赛的形式进行了比赛。

本报记者 崔欣
通讯员 高飞 姚玉琦 摄影报道

