

在澳大利亚训练时右脚骨折,才养了11天就下水训练

# 单腿划水,孙杨28秒游完50米



□据 中新网 腾讯网

16日晚,孙杨在微博上突发感慨,原来在澳大利亚集训的他连续遭遇“夜晚访客”——国际泳联兴奋剂“飞行检查”,这让凌晨5点就要拖着骨折的右脚出发训练的他有些郁闷。



孙杨

## 吐槽 夜晚遭突检

孙杨在微博中写道:“来澳大利亚没多少天,遇上两次尿检。上次晚上9点多,我惊呆了。这次居然晚上10点多,外加血检……宝宝明早5点就要去训练啊!本已骨折,现在心碎。”

据了解,来澳大利亚刚一个月,孙杨已经先后遇到了两次尿检,而此前英国媒体曾报道,里约奥运会的游泳项目可能将对优秀的运动员采取多达7次的药检。

## 住宿

### 室外31摄氏度 室内仅有风扇

尽管身处黄金海岸这样的度假天堂,于孙杨而言,却并没时间去欣赏此地美景。为了备战里约奥运会,孙杨可谓争分夺秒训练。就算右脚骨折,孙杨也在休息11天后就开始进行恢复训练,每天凌晨5点就出发前往训练场。

本次澳大利亚集训,孙杨和几名浙江队小将一起,入住当地一套65平方米的公寓。因为公寓只有两个睡房,其中一名队员要在客厅加张床。不仅如此,每天训练完队员们要进行按摩治疗,按摩床也摆在客厅中,这让原本就不宽敞的空间显得更加狭小。

此外,最让人无法忍受的就是公寓里没有空调!黄金海岸室外温度达到31摄氏度,又因为公寓临近海边,格外潮湿,然而公寓中只有电扇!

## 训练 场地设施简陋,与当地入共用

在受伤前,来到黄金海岸两周的孙杨已经换了两次入水训练的泳池。第一家泳池,孙杨等队员要和当地游泳爱好者共用泳道,极为不便。在第二家游泳俱乐部,只有其中一条泳道给孙杨训练,

其他几条都对当地游泳的孩子开放。

除了泳道,孙杨平日身体训练的场地也显得十分简陋,训练场所是公共的,不少当地的老年人都在此健身,十分拥挤。因为设施简陋,体能师除了通过简易的绳带帮孙杨做腿部力量训练,还要充当“人肉”杠铃。

## 成绩 单腿划水,28秒游完50米

据悉,孙杨在跖骨骨折11天后下水训练。

“实际上他现在还不能叫完整的下水训练。”浙江体育职业技术学院院长、孙杨现在的主管教练张亚东说,孙杨的骨折在脚部,现在他在泳池中的训练主要是划水训练,除双臂之外,只有一条腿能打水。另外一条腿,医生根据孙杨的脚形和腿形为他制作高分子材料护具,然后固定起来。为了固定受伤的右脚,每次戴上护具前,还要包上厚厚的绷带。因为护具材料坚硬,每次包扎孙杨

右腿都会被勒出血印。

张亚东告诉记者,这样的下水训练,孙杨每天要坚持一个多小时。他现在训练量其实并不小,每天上午、下午各一节训练课,每节课一个多小时,基本上半天水下、半天陆上,保证在康复期的体能和水感。

“训练中的他50米成绩就提高至28秒,自由泳50米28秒是国家二级运动员的合格线,在一条腿不能动的情况下,孙杨在训练中还能有如此表现,这让大家对孙杨的恢复充满信心。”

## 意见不统一 奥运口号“难产”

□据 新华社

据巴西媒体16日报道,在2016年里约奥运会还剩下不到6个月就将开幕之际,由于里约奥组委和巴西政府的意见迟迟无法达成一致,里约奥运会的口号陷入“难产”境地。

报道称,里约奥组委从2013年年底就开始征集里约奥运会的口号,原本打算在2014年8月5日奥运会倒计时两周年时公布口号,然而由于当时巴西正忙于总统大选,因此口号一事就被搁置

下来。直到2016年,该口号依然未能与世人见面。

这中间里约奥组委和巴西政府意见不统一是一大原因。按常规来说,里约奥组委应把备选的奥运口号递交巴西政府定夺,但巴西政府对于备选口号都不满意,各方对于哪一口号可以代表本届奥运会持有不同意见。

2008年北京奥运会口号“同一个世界同一个梦想”早在2005年就正式公布,而2012年伦敦奥运会口号“激励一代人”则在2012年4月倒计时100天时才公布。

## 62岁老人 跑完103公里超级马拉松

□据 新浪网

现在,跑步已成为不少市民最喜爱的健身方式。记者了解到,在扬州有个长跑协会,聚集了扬州各个地方的跑友。在这个圈子里,吴长隆这个名字或许很多人不太熟悉,但是提到“文昌跑吧”QQ群,很多人都知道,其实吴长隆就是“文昌跑吧”的群主。年前,吴长隆还参加了湖南的超级马拉松,从早上7点到晚上7点,共跑了103.5公里。

昨天下午,记者见到了吴长隆,一件冲锋衣、一双运动鞋、一个马拉松参赛背包,从外表完全看不出他的年纪。“从接触长跑到现在已经有12年了,今年我已经62岁了。”吴长隆笑着告诉记者。

提到不久前的湖南超级马拉松,吴长隆非常自豪,从档案袋里拿出了那次比赛的证书,“总长103.5公里,用时11时55分”,一项项的数据都很难与一个62岁的老人联系在一起。吴长隆的这一举

动,让不少年轻的跑友难以望其项背。

聊起长跑,吴长隆来了兴致,“50岁的时候我才接触了长跑,因为那时候体检的结果显示,血压、血糖等好多指标都接近临界点了,我就想着这样下去不行,要找个事儿干来锻炼身体”。从那时起,他每天在在路上跑5公里。他跑步跑了12年,还跑成了国家三级运动员,“国家级的运动员要凭国家指定的马拉松赛事成绩来评定,我是凭着合肥马拉松3小时56分21秒的成绩申请获得了三级运动员称号”。

## 相关链接

### 什么是超级马拉松

超级马拉松,简称超马,一种长跑运动竞赛,距离超过标准马拉松的42.195公里。超级马拉松常见的距离有50公里、100公里,其中100公里是国际田径联合会(IAAF)承认成绩的比赛项目。



吴长隆在练习长跑

(本版图片均为网络图片)

洛阳晚报 健康资讯 热线:65139977 65139988

**星级养老机构**  
**洛阳中隧养老**  
**康护中心** 62302222

医养结合,对生活半自理及完全不能自理者的照顾更科学合理  
热线62302222 中隧养老康护中心