

# 調整到「成功模式」 跟教練做好配合

## 專家：

# 葉詩文能勝賀素

新華社北京6日電 匈牙利「鐵娘子」賀素自從2013年世錦賽以來，包攬兩屆世錦賽女子200米和400米混合泳冠軍，並在2015年喀山世錦賽改寫200米混合泳世界紀錄，在世界盃系列賽中也頻繁奪冠。作為和賀素同項目的倫敦奧運雙冠王葉詩文近來卻表現低迷，很多人擔心，小葉子能在里約奧運會上再現輝煌嗎？對此，長期從事游泳項目科研工作的國家體育總局體育科學研究所研究員林洪表示，只要葉詩文相信自己，正如其恩師所言調整到「成功模式」，和教練配合好，就一定能夠憑藉自己的優勢，在里約奧運會上再度封后。



■葉詩文能於奧運再封后。新華社

■賀素愈游愈出色。法新社

### 林洪在接受新華社記者專訪時表示，26歲的賀素近年來之所以表現搶眼，一方面是源於她對游泳的熱愛和激情；另一方面是為了生存，通過頻繁參賽來賺取獎金，為自己的訓練和生活費用買單。在保持高強度的連續比賽的過程中，她逐漸形成了合理、省力、阻力小的技術，實現體能和技術的自動化和優化。

「我們經過數據分析發現，賀素從倫敦奧運會到現在，在200米混合泳實現了技術優化，四種泳姿或是提高每划效果，或是增加頻率，成績提高了近4秒，」林洪說。

作為北京體育大學運動生物學碩士，林洪多年來運用力學的專業知識和科學手段，為運動員改進優化技術，中國游泳的諸多奧運冠軍和世界冠軍都接受過他的技術指導，包括早年

的樂靖宜、羅雪娟、劉子歌、張琳、焦劉洋、葉詩文、孫楊等人。

### 年齡及技術等佔優勢

在林洪看來，對比賀素，19歲的葉詩文佔據年齡、技術、能力和訓練氛圍等優勢。「作為一名優秀運動員，葉詩文的身體好、技術好、性格好；比賀素年齡小7歲，擁有43碼的大腳，強大的打腿和遠端末梢的有力支撐，這是她的先天優勢。」林洪說。

林洪又指：「在技術和能力層面，葉詩文四種泳姿技術全面，最早的主項是蛙泳，自由泳能力超強，她在倫敦奧運會400米混合泳中最後100米的衝刺速度讓世人震驚。而賀素的自由泳是『瘸腿』，也沒有驚人速度。雖然葉詩文在9月份時做了踝關節的小手術，待她康復後，全身心投入訓練，就能產生巨大的能量。」

林洪認為，葉詩文師從教練徐國義，在運動水準高、訓練氛圍好、默契合作的集體中訓練，同組有中國男子背泳第一高手徐嘉餘、蝶泳世界青年紀錄保持者李朱濠、自由泳全國冠軍朱夢慧等人，每一堂訓練課都是世界級的競爭。

### 要調動起對勝利欲望

「賀素的訓練和比賽都是單打獨鬥，教練是她的丈夫；而葉詩文在每一堂課、每一種泳姿都可以和世界級的小夥伴們較量，這是她得天獨厚的優勢，」林洪說。

徐國義表示，現階段葉詩文只要調動起對勝利的強烈欲望，啟動「倫敦成功模式」，完成教練和科研團隊的要求，全情投入訓練，就一定能夠再度站上奧運冠軍的領獎台。「成功的人都有成功模式和成功軌跡，小葉畢竟是奧運冠軍，只要她發動全部能量，賀素不是她的對手，」徐國義說。



■葉詩文(中)有力擊敗賀素(左)。新華社



■葉詩文(左)與教練徐國義合影。新華社

## 王薔負丹麥甜心

## 中國女單中網全覆沒

在昨日進行的一場中國網球公開賽(中網)女單第二輪比賽中，中國選手王薔以5:7及0:6不敵賽會八號種子、丹麥甜心禾絲妮雅琪，無緣十六強，至此中國女單在本屆中國網球公開賽上已經全軍覆沒。

對於王薔來說，禾絲妮雅琪並不是一個陌生的對手。兩年前的馬來西亞公開賽上，王薔正是在戰勝了禾絲妮雅琪之後進入了公眾的視野，那一場比賽也算是這位中國「小花」的成名之作。

### 第二盤突然潰敗

首盤比賽，雙方都陷入了「能破不能保」的怪圈；打成總比分5:5平手後，第11局，王薔一度拿到兩個破發點，但均未能把握住。禾絲妮雅琪成功破發後以6:5反超了比分。接下來第12局，王薔失誤開始增加，被禾絲妮雅琪再次破發。八號種子以7:5拿下了首盤。第二盤比賽，場上出現了一邊倒的局勢，禾絲妮雅琪發揮越來越好，王薔連輸6局，以一個尷尬的0:6結束了個人本屆中網之旅。

賽後在談起今仗為何突然潰敗時，王薔說：「最近我一直在調整自己發球時的拋球，這一點對自己影響很大。第一盤比賽在領先的情況下出現兩個雙誤被對手贏下後，自己的信心也受到影響。再加上對手第二盤確實打得很好，所以自己被壓制住了。」王薔還表示，自己和頂尖選手的差距實際上就是在比賽經驗上面：「我們只知道怎麼去打，但是不知道怎麼去打比賽，像那些高排位的選手，正是在那些關鍵分的時候知道怎樣去打。」



■禾絲妮雅琪在比賽中。路透社



■王薔發力抽擊。路透社



### 郎平下廚被調侃

■結束了世界盃的征戰，中國女排主教練郎平也迎來了難得的休息，在舉國歡慶國慶七天長假之際，她也開始享受居家過日子的天倫之樂。昨天，郎平在微博上傳了幾張下廚的照片，開心地表示：「從現在起，每天都在認真學習『烹飪』」。有網友聯想到前不久傳出的郎平將大婚的喜訊，並調侃說：「郎導(郎平)，這是愛情的力量麼？」

## 拿度首圈成功克「迪」

中網男單首圈，中國「90後」選手吳迪對陣賽會3號種子、14個大滿貫冠軍得主拿度；儘管吳迪充分發揮了自己的水平，但依舊連失兩盤4:6不敵對手。

雖然在今仗和拿度打得不落下風，但吳迪的發球明顯要處於劣勢，整場比賽他發出4次雙誤，與之相反的是拿度有4記「ACE」(直接發球得分)，卻沒有雙誤。不過在關鍵分上，吳迪把握得算不錯，破發成功率達到57%，這在和拿度的比賽中相當難得。晉級中網16強後，拿度下一輪將要面對的是今年

溫網8強、加拿大新星波斯比希爾。

### 祖高域過關遇張擇

至於男單頭號種子、世界第一哥祖高域在首圈面對意大利球手博萊利，兩人此前三次交手都是祖高域獲勝，最終「世界第一」亦以兩盤6:1擊敗對手，順利贏得開門紅；16強中，祖高域將迎戰「中國一哥」張擇。「這場比賽，我還是以享受為主吧，畢竟人家是世界第一。」張擇賽前談及對祖高域的比賽。

■香港文匯報記者 梁啟剛



■拿度在比賽中回球。新華社

## 聶衛平帶病現身拉薩 助力藏棋保護

直腸癌手術後，依然處於恢復期的中國圍棋名將聶衛平昨日現身西藏首府拉薩，出席藏棋文化保護與發展研討會。藏棋是一種類似圍棋的棋類運動，保護工作，2015西藏旅遊、全國藏棋文化保護與發展研討會於昨日在拉薩開幕，來自中國多個省市的藏棋、圍棋界人士出席會議，為藏棋文化保護與發展

流傳於西藏及周邊藏區，歷史源遠流長，棋種豐富，曾是藏民族社會文化生活中的重要內容。但由於各種原因，藏棋運動未能得到較好的發展與推廣，目前部分棋種已面臨斷代的可能。為進一步推進藏棋

出謀劃策。雖然有病在身，但聶衛平依然堅持入藏，接受中新社記者採訪時，依然吸著氧氣，忍受著強烈高原反應的聶衛平表示，雖然自己對藏棋不是很了解，但其與圍棋一脈相承，「藏棋棋盤是17路，歷史上圍棋也曾有過17路棋盤，藏棋應該屬圍棋的一個分支，只要是有利於圍棋事業發展的，我都會全力支持。」

雖然遭遇高原反應的不適，但首次入藏的聶衛平表示，西藏的藍天、白雲以及乾淨的空氣讓他的身體狀況比在內地感覺還要好。

■中新社

## 遼寧男籃為冠軍啟程

在距離新賽季CBA開賽不到一個月時，遼寧男籃終於聚齊了最強合練陣容。隨着哈德森、蘭多夫兩位強援相繼報到，郭艾倫、趙繼偉兩位國手完成國家隊比賽歸隊，志在衝擊CBA總冠軍的遼寧隊進入最後的備戰狀態。

2日抵達瀋陽的蘭多夫3日就參加了遼寧隊與八一隊的熱身賽。這位2米08的大前鋒表示，三個月前與球隊簽約後，自己就非常關注CBA的情況，對遼寧隊的情況也比較熟悉，韓德君等遼寧隊員到美國療傷時，和他們也有過交流。上賽

季遼寧隊的功勳外援哈德森是4日晚抵達瀋陽的，他說，這個夏天我一直保持着高強度的訓練，總冠軍是我的目標。

國家男籃在亞錦賽上再回巔峰，郭艾倫、趙繼偉的後場雙槍是最大收穫。兩位年輕人迅速挑起大樑，遼寧籃球俱樂部是最高興的。完成長沙亞錦賽後，兩人已於5日起回瀋陽與俱樂部匯合，進入了CBA的節奏。目前，對於遼寧隊主教練郭士強來說，最幸福的煩惱是如何讓郭艾倫、趙繼偉和隊長楊鳴三名超級後衛發揮到最大功效。



■郭艾倫(左)助國家籃球隊於亞錦賽封王。新華社