

# 孙杨特训瘦身成功,亚运叫板朴泰桓 秀完肌肉,等你秀成绩哦

告别澳大利亚海边的温润,两个月的特训之后,孙杨已经在上周末回到了国内。经历了无证驾驶被拘、换教练的风波之后,孙杨又重新回到了正常训练比赛的轨道上。最近孙杨还频频在网络上晒出自己的特训成果,尤其是两张减肥成功之后秀肌肉的照片,似乎宣告着,对于即将到来的亚运会,他已经准备好了。未赛先热,他与韩国名将朴泰桓,已经在暗中较上了劲。

本报记者 叶嘉利

## ●瘦身成功,状态达最佳

大赛前去海外特训,对于孙杨来说并不陌生。孙杨这次赴澳洲特训两个月,指导他的仍然是丹尼斯,进行能力恢复和提升的同时,孙杨还进行了减肥瘦身。据国家游泳队知情人士介绍,虽然此次是张亚东第一次去澳洲带队训练,但他和丹尼斯共同为孙杨制定训练计划,两人配合得天衣无缝。

据国家游泳队相关人士介绍,经过这次特训,在200米和400米自由泳项目上,孙杨取得了一定的进步。“他个人在澳洲训练中是比较投入的,也很要强。作为年轻人,生活中难免会走弯路,这个时候就需要与教练有很好沟通。这一点上,张亚东无疑做得最好”。

而作为孙杨的教练,张亚东对弟子充满自信,“基本恢复到他最好的水平了,目前孙杨对于亚运会很有信心。”

去年底孙杨因无证驾驶被拘留,之后被开除出国家队,这让他的竞技状态受到很大影响。随后他又进行了一些小手术,并且赴

昆明进行冬训。在张亚东的带领下,今年5月他才复出参加了在青岛举行的全国游泳冠军赛暨亚运会选拔赛,当时的他明显偏胖。这次澳洲特训让他的身材更接近于伦敦奥运时期。回国之后,孙杨发了一条微博,晒出了自己的八块腹肌照,还得意地写道:“仁川亚运会30天倒计时!今年一直为着这个目标在默默奋斗,大家看我准备好了吗?”

## ●隔空叫板朴泰桓

今年5月的全国游泳冠军赛上,孙杨拿到了3枚金牌,但成绩比其巅峰时期差了一大截。这次韩国仁川亚运会上,韩国名将朴泰桓是孙杨的直接竞争对手。日前韩国媒体也纷纷鼓吹朴泰桓将会横扫孙杨,理由是孙杨在今年训练不系统,而且只参加过一次正式比赛,他的状态肯定受到影响。与此同时,在前不久进行的韩国游泳冠军赛上,朴泰桓一人拿下六块金牌,其中200米自由泳更是以1分45秒25创下了今年最好成绩。可以说,朴泰桓状态正热,对亚运会虎视眈眈。

400米自由泳同样也是孙杨的强项,有消息称,孙杨在澳大利亚特训时的400米成绩甚至要比伦敦奥运会时期还要好。对于韩国媒体吹捧朴泰桓,贬低孙杨的挑衅,孙杨也做出了有力回应:“我不说话不代表我不行,比赛可不是按照韩国媒体说的来,我要做最好的自己!”

## ●亚运会三项目直接碰撞

距仁川亚运会还有一个月,孙杨将参加200米、400米和1500米自由泳,以及4×100米、4×200米自由泳接力共五个项目。而作为东道主,朴泰桓则报名了7个项目,其中在200米、400米和1500米3个项目上,将同孙杨展开直接碰撞。

孙杨回国后就对亚运会进行了展望,对于200米和400米两个项目,孙杨信心十足,“正慢慢找回伦敦奥运会那时的感觉,包括有氧、速度,像短距离甚至还超过了奥运会的水平。原来我的前程不好,现在也已经加强了速度能力。”对于朴泰桓越来越盛的风头,孙杨说:“朴泰桓的200自成绩已经被丹尼斯的一个徒弟超越了。别人的成绩我也看了,只要我维持系统训练,这个成绩对我来说并不难。”

回想4年前的广州亚运会,孙杨在200米自由泳、400米自由泳上都输给了朴泰桓,但在1500米自由泳夺得了最后的金牌。但是此后孙杨在伦敦奥运会400米自由泳击败了朴泰桓获得金牌。孙杨的进步有目共睹,1500米和400米自由泳仍是他的优势项目。最近这一年,孙杨经历了太多的风浪,如今特训归来,到底是什么水平呢,只靠秀肌肉显然看不出,还是待亚运会上见分晓。

PK了肌肉,该PK成绩了。



孙杨微博自晒肌肉。



齐鲁晚报 视觉公益大赛

中共山东省委宣传部 山东省文明办 齐鲁晚报 阿里公益



小碗盛饭,吃完再盛,杜绝浪费!