

孙杨抵澳第二天就开练

上强度攻专项 短训求高效



孙杨抵达澳大利亚。

北京时间2月20日，也是抵达澳大利亚的第二天，孙杨不加调整便开始了训练，可以说是马不停蹄。据孙杨的指导教练郑坤良对记者透露，孙杨的训练过几天将会逐渐加量，因为赛季将近，他必须进行有针对性的练习，上强度、攻专项，将会与此前在昆明训练的节奏有所不同。

短训上强度攻专项

孙杨和教练郑坤良以及另一位同组中的队员是大年初三

晚上从上海出发的，抵达悉尼时已经是10个多小时之后了。19日当天，在两名队员休息调整时，郑坤良教练一刻也没闲着，忙着整理行李、安排住宿、收拾住所、联系当地训练游泳馆等各项繁杂的后勤工作。此次孙杨的训练地点与以往有所不同，并不是在黄金海岸，而是就在悉尼。因为更换了地点，所以这次还是要面对一些新情况。好在出发之前郑坤良和教练组已经做了一些准备，避免了抵澳之后的手忙脚乱。此次训练组赴澳一行一

共4人，除了郑坤良、孙杨以及另外一名年轻队员之外，还配备了一名后勤保障人员，主要是负责解决大家的伙食问题，保证孙杨训练之余可以吃到可口饭菜。

据郑坤良教练介绍，这次孙杨在澳大利亚的训练将会与此前在昆明的训练有很大不同。在昆明的冬训是保持着普通的训练强度即可，为外训做准备，而在悉尼的训练将会从有氧转向专项，要保证高强度。谈到具体是什么专项时，郑坤良介绍说，“主要是针对400米和800米自由泳的练习，800米自我们绝不会放弃，而且练习800米也可以带动400米能力和成绩的提高。”在去年的布达佩斯世锦赛上，孙杨夺得了200米和400米自由泳决赛的金牌，但是800米自由泳并未完成卫冕，业内业外曾有不少人认为随着年龄的增长，孙杨可能会转为主攻中距离自由泳乃至更短距离，放弃长距离。但现在看来，因为800米自己已经被列为东京奥运会的正式比赛项目，孙杨并不会轻易放弃这个项目。虽然在保持200、400米自由泳世界顶尖水平的同时还要坚持800米自由泳的专项练习非常之难，但2020年东京奥运会或许是孙杨的最后一届奥运会，他不会让自己留下遗憾。

抵澳第二天就开练

去年12月初孙杨从澳大利亚回国参加国际泳联年度颁奖庆典时，人们都注意到一个有趣情况，就是孙杨的皮肤被晒得黝黑，他曾开玩笑说额头上再加一道月牙就是包公再世了。但这次情形会有所不同，因为南半球现在已是秋天，太阳不像几个月前那么毒辣，3月底回国的时候就算再黑，也不会超过上次的模样。而且孙杨这次澳大利亚训练是6周时间，属于“短训”。孙杨回国后将会参加4月初在山西太原进行的全国游泳冠军赛暨亚运会选拔赛，正式开启他的2018赛季。2018年虽然没有世锦赛、奥运会这样的世界三大赛级别的赛事，但除亚运会外，12月将在杭州举行世界短池游泳锦标赛。作为杭州人，孙杨也将难得地在家乡父老面前进行比赛。

不过无论训练期长短，孙杨每天至少两训是雷打不动的。2月20日（大年初五），孙杨已开始日常训练，而且起得很早，他曾说过“科比见过凌晨四点的洛杉矶，我见过凌晨三点五十分澳大利亚。”这已经道出了孙杨在澳训练的艰辛，未来一个半月，他将一直坚持这个节奏。

据《北京青年报》

英足总杯爆大冷 曼城被英甲球队淘汰



曼城主帅瓜迪奥拉不满红牌判罚。

北京时间2月20日凌晨，足总杯第五轮中爆出一大冷门：英超豪门曼城在被罚下一人的情况下，以0:1被堪称克星的英格兰足坛第三级别（英甲）球队维冈淘汰，无缘赛事8强。

在这项世界足坛历史最悠久的杯赛上，主队维冈在79分钟打入引爆全场的进球。全场仅19次触球的格里格，虽然在锋线“单箭头”位置上显得孤立无援，但却在这次反击中突破了沃克的防守，在禁区前沿精准推射远角，锁定胜利。值得一提的是，这次破门也是维冈在下半时唯一一次射门，他们全场仅4次射门，控球率不到20%，显示出进攻的高效。

对于曼城而言，上半场快要结束时领到的红牌，成为比赛一个转折点。德尔夫做出一次铲球后，主裁判先是掏出黄牌决定给予警告，但随后改变主意，直接掏出了红牌，将曼城边卫罚下，这也引发了一些争议。

最终，全场29次射门、控球率超过80%的曼城，遭遇本赛季各项赛事中的第三场失利。瓜迪奥拉的球队目前在英超以16分领跑，在欧冠基本锁定八强席位，在联赛杯上即将在本周末与阿森纳进行决赛，但就是无法在足总杯上击败老对手维冈。

维冈在2013年足总杯决赛上击败了曼城，夺得当年的冠军。随后这支老牌球队虽然从英超连降两级，但在近几个赛季的足总杯上，已经三次击败曼城，堪称克星。

曼城主帅瓜迪奥拉赛后表示，球队已经做到了一切，但还是无法取胜。“祝贺维冈。我们绝对做到了一切，但犯了一次错误，而这种比赛就像是决赛。我们接受失利，祝贺赢家。”

维冈主帅库克则表示，他的球队经受了非常严峻的考验，因为对手过于强大，但球队的努力换来了回报，“这就是足总杯的特殊之处吧。”他还表示，希望曼城接下来赢得英超和欧冠冠军，因为他们的表现配得上双冠王。

据新华社



PyeongChang 2018

“北京8分钟”将展现办赛信心

记者探访平昌冬奥会闭幕式表演团队 期待展现中国热情

在2月25日举行的平昌冬奥会闭幕式上，作为2022年冬奥会东道主的北京将奉献8分钟文艺表演。目前团队成员已抵达平昌，正按部就班地进行彩排。主创团队2月20日表示，这次从理念到表现手法，都与2004年雅典奥运会闭幕式上的“北京8分钟”有着本质不同，将用高科技手段展现现代中国及中国人民欢迎全世界朋友相聚北京这个主题。

此次表演唯美超前

包括总导演张艺谋、主创团队及演员在内的200多人17日已抵达平昌，当晚就与先期抵达的技术团队在平昌奥林匹克体育场进行了技术测试。18日晚，他们在体育场进行两次独立彩排，21日和23日晚将与闭幕式表演团队联合彩排。

2004年雅典奥运会闭幕式“北京8分钟”通过红灯笼、茉莉花等中国元素，首次在奥运会闭幕式舞台上展示了中国传统文化。“北京8分钟”总制作人沙晓岚说：“这

次的8分钟表演与雅典有着本质区别，从理念到表现手法完全不一样，会有耳目一新的感觉。这次将会非常唯美、单纯和超前。”

第二次执导“北京8分钟”的张艺谋此前也表示，希望平昌冬奥会闭幕式上的“北京8分钟”可以“更纯粹地回到具体的节目上”，要潜移默化地传递中国文化。他不仅希望传递出当今中国的发展，更要展现中国举办2022年冬奥会的信心，以及中国人欢迎世界朋友来作客的热情。

设备经抗风抗冻测试

据了解，本次“北京8分钟”将大量采用新技术。沙晓岚介绍，前期技术团队11日就已抵达平昌，待演出设备运抵后，进行了组装测试，现已按预定时间组装完毕。鉴于当地的低温和大风，相关设备在国内均经过了抗风抗冻测试，可在每秒8米的风速和零下25摄氏度天气条件下正常运转。

在18日晚的首次实地彩



“北京8分钟”团队演员在进行体能训练。

排中，团队利用仅有的一个半小时进行了两次合练。“第一遍不太顺利，第二遍已经比较顺利，19日上午，我们又进行一次合练，已经很顺利了。”沙晓岚说。此前“北京8分钟”在北京昌平排练，为尽可能贴近实战，在昌平排练的场地全部按照1比1模拟实际场地布置。为了达到最好的转播效果，他们还与奥林匹克转播公司团队进行了很好的沟通，并在昌平排练基地拍摄了录像样片。

在表演形式上，张艺谋此前透露不一定是传统的唱歌和舞蹈。“冬奥会要表达冬奥元素，我们希望表达滑雪、滑冰这样的姿态，所以在挑选演员时，未必就是舞蹈演员，我们要选有这样（冬季运动）技能的人。”据了解，本次的演员全部来自北京体育大学，他们过去几个月一直在封闭排练。演员邢志伟说：“来到韩国之后有些激动，大家为参加这次活动感到非常荣幸，将努力为国家争得荣誉。”

据新华社