孙杨比赛训练细节曝光 妈妈也是他医疗保障团一员

06:00 起床；
06:30吃上妈妈亲自做的早餐；
07:00 坐上专车出门；
……
01:00睡觉。

这样的场景，是不是经常出现在生活中，读起来感觉还不错，幸福温馨且忙碌的画面让人物即熟悉又高大上，企业精英?高级白领?

然而，今天的主人公没有这样的职业身份，他是孙杨。

A 越努力越幸运

世锦赛期间，连续几天的比赛日，孙杨都在非常严格地执行时间表的各项安排，训练、比赛、吃饭、放松、睡觉占据了他所有时间，大家不得不为孙杨的专业和敬业精神所打动，没有人可以随随便便成功，网友们也给予孙杨高度的评价“大白杨，越努力越幸运”。

2016年里约奥运会因为众所周知的事件，中国游泳队一度遭遇质疑，整个队伍情绪低迷，士气低落。

一晃一年过去了，中国游泳队有了崭新的面貌，除了科学训练提高技术水平外，同时，非常注重运动员保障的每一个细节，引入团队保障的管理理念，不放过任何一件小事情，专人监督及时处理。

俗话说：“前台精彩出演，后台紧锣密鼓”，本次世界游泳锦标赛上孙杨可以获得这么好成绩，除了孙杨自身的努力和强大之外，还有非常多的细节堆积在一起。

每一个细节看似简单，但是涉及的时间战线长，环境场所变化多，任何一个细节出现问题，都会对他的成绩造成影响。

B 孙杨身后的“杨之队”

由于年龄增长和兼项太多，对他的身体能力是个极大的挑战，孙杨是中国游泳队重点保障的队员之一，是重中之重。“杨之队”由两个团队组成：教练团队和医疗保障团队。

医疗保障团队大致有7人组成，一名医疗专家，1名专职队医，1名油压放松师，1名拉伸放松师（兼），2名助理，孙杨的妈妈也算是医疗保障团队中重要的一员。

文章开头所列出的时间计划表，就是孙杨在“教练团队”和“医疗保障团队”共同合作下完成的一天的训练和比赛。

一场决赛直播的时间非常短暂，镜头上揪心的时刻可以说是万众一心，实际上，在布达佩斯的每场比赛，无论是预赛还是决赛，孙杨都提前两个小时到达场地做准备活动，教练组为孙杨安排一系列的水下热身训练，将心肺功能和肌肉、神经的兴奋性调动到最适合比赛的状态。

随后，孙杨回到陆上，由医疗保障团队做“赛前快速放松”、“简易拉伸放松”和“身体结构调整”。

这个环节时间非常紧张也非常关键，医疗团队的每个人员分工明确、轮番上阵、相互协作，共同保障孙杨，将他的神经肌肉骨骼调整到最佳的比赛状态。

直到赛前15钟，孙杨才去检录处完成检录，准备比赛。

当所有人都在为孙杨喝彩时，医疗保障团队最忙的时刻也就要开始了，孙杨非常重视放松恢复，比赛结束后，除了接受新闻采访、参加颁奖仪式外，他会马上去放松泳池游一会儿，然后到冷水池浸泡，进行冷热水交替的放松。

随后有十几分钟的“赛后拉伸”，中间穿插必不可少的兴奋剂检查，最后当所有人都离场时，孙杨还会回到泳池“慢游排酸”，将大部分的休息时间用于专业恢复放松。

不但如此，每天晚上回到酒店，医疗团队需要再次对他的身体进行诊断、评估、恢复和放松，除了医疗团队的管理，张乐伟大夫主要负责孙杨肩胛背和颈椎的调整并用针灸治疗实现快速治疗恢复。

进行一系列的放松调整后，往往这个时间就已经快十二点，而孙杨可以保证的睡眠时间已经不到7个小时，第二天的战役又将打响。

C 从“巨婴”到“巨星”

如今大家看到的孙杨，谦逊有礼、自然大度——3年前，这对很多采访游泳的记者来说，还是不可思议的事情。

很像是一个“浪子回头金不换”的故事：从懵懂的“男孩”成长为有担当的“队长”，从心智不全的“巨婴”进化为顶天立地的“巨星”。

孙杨在2016年和2017年的成熟似乎有些出人意料却又顺理成章——年少轻狂的男孩儿突然变成了沉稳大气有担当的男子汉，这在生活中并不少见，而现在转头回看伦敦奥运会后一度红得发紫的那个“孙杨”，已经令人感到“陌生”。

“空姐女友”、“无证驾驶”、“师徒反目”，几段不堪回首的往事统统发生在2013年，这样的坎坷放在奥运冠军、大众偶像身上，足够引发巨大的舆论压力，是继续随心所欲还是回归泳池摒弃杂念，孙杨最终用实际行动给出了自己的答案。在抵达布达佩斯之前，孙杨先后在昆明高原和澳大利亚特训，这已经是他的“保留曲目”，在备战冲刺阶段，孙杨在香港“独训”，这是常人难以想象的“魔鬼特训”。

在平时就挑战极限的训练量上继续加量，事后孙杨笑着“自黑”：“我在水里就哭了，还有一次在水里时，我真想上岸换衣服走人，再也不练了。”

25岁的年龄对游泳运动员来说不再年轻，本届世锦赛放眼望去，1995年至1999年出生的队员正憋足劲向前辈们发起冲击，让自己取代他们站上领奖台，这是竞技体育不变的铁律。

而在体能层面，孙杨已经没有任何优势，他能做的，就是在更加严苛的训练中不断向自身体能极限推进。

■综合自新华网、中国青年报