

# 谢震业的教练、孙杨的队医都来传经送宝 湖州办的这个全省夏令营 是为了发掘下一个谢震业

本报记者 杨渐 文/摄

一周前的钻石联赛伦敦站,在男子200米决赛中,谢震业以19秒88的成绩夺冠并打破亚洲纪录,成为首个200米破20秒大关的黄种人。

那么,谢震业平时是怎么训练的,打破纪录背后有什么样的故事?

这些疑问,在湖州市体育运动学校里正在进行的浙江省短跨跳项目夏季训练营都能找到答案。因为,谢震业的恩师——国家队男子短跑主教练陶剑荣正是训练营的授课老师。



陶剑荣带着学员做力量训练。

## 想成为谢震业 力量、技术缺一不可

“我也是练短跑的,想成为像谢震业那样的优秀运动员,希望通过这次训练营,能提高自己的技术水平。”来自临海市初级中学的胡天龙同学,得知给自己授课的是谢震业的教练陶剑荣后,兴奋得挥了挥拳。

“不管什么田径项目,想成为顶尖运动员,力量和技术都是最重要的。”随着陶剑荣的讲解和示范,胡天龙意识到看似简单的高抬腿动作背后,竟藏着这么多门道。“腿抬起来要和腰部成90度直角,脚尖要向上躬起,落地时要整个脚面着地,不要脚后跟或脚尖着地。”

陶剑荣说,短跑训练技术和理念更新得很快,然而很多基层的教练员还在用10年前的老套路,“以前100米我们分为起跑、加速跑和冲刺三个技术阶段,现在仅仅是前30米起跑,就分为5个阶段,整个100米要分9个阶段。”

说着,陶剑荣还以谢震业举起了例子,“小谢这次能破20秒大关,首先就是他的核

心力量提升了不少,同时一些技术细节也得到了改善。”

为此,陶剑荣从力量、技术两项内容对学员进行指导,“运动员打基础非常重要,如果训练方法不科学、动作不规范,到了高水平想要再提高就很难。”

## 发掘下一个谢震业 需要更多优秀的教练员

“这样的短跨跳项目专项训练营,省里面还是第一次搞,如果效果好的话,将来还会再细分为短跨、跳高跳远和投掷项目等专项训练营。”浙江体育职业技术学院田径系主任王儒牛介绍说,本次训练营从7月29日下午开班,一直持续到8月3日。

“来自我省各地市学校、体校、训练基地的运动员,体育教师,教练员共计52人,将在为期5天半的时间内,进行短、跨、跳项目青少年业余训练,选材,伤病防护及实践训练等方面的集训。”

不同于以往集训挑选好苗子,这次训练营更多是为了培训年轻教练员。“通过老教练带地方教练再带运动员这种连贯的模式,对短跨跳项目教学、选材的要求进行上下贯通。”王儒牛说,由于基层训练手段和理念不到位,很多原本的好苗子都被耽误了。

“谢震业今年表现非常好,但第二个谢震业在哪,我们还看不见。办这个训练营,就是希望能有更多的年轻运动员成长为接近甚至超过谢震业这样的优秀运动员。”

除了请陶剑荣这样的优秀教练员外,训练营还请来了曾为孙杨、叶诗文、谢震业等运动员提供过医疗保障服务的队医来授课,给运动员和教练员上了一堂运动伤病防治课。

两天的培训下来,年轻教练们收获满满。“听了专家们的讲课,真的是醍醐灌顶,知道什么该多练,也知道了该怎么练。”温州市瓯海区第一高级中学短跑教练邵向辉信心满满地说,回去后要将学到的知识运用到训练中,为省田径项目培养出更多好苗子。

## 七轮不胜排名第九,球迷失望、球员心急 绿城主帅郑雄: 球队现在只差一场胜利

本报讯 现在的浙江绿城,面临着这两年来前所未有的压力。联赛19轮后排名第9,七轮不胜,换帅换外援却始终改变不了现状……这些不仅让球迷们的信心与耐心逐渐消失,也让球员的情绪开始急躁。

上一场主场0:1不敌陕西大秦之水后,除了球迷们在看台上愤怒地表达着自己的不满,王瑒、程进等几位球员也对自己十分失望,王瑒更是在谢场时哭成了泪人。

这也说明,球员是拼的,球队也不想放弃,但是绿城最近的低迷,却怎么也找不到办法来解决。就像迪诺上一场罚失两粒点球,这种堪称百场一遇的事情,谁能想得到呢?

7月31日,绿城出发前往四川客场的前一天,记者在绿城中泰基地里对绿城主教练郑雄进行了采访。

“没赢球,球员们有些急躁,有情绪很正常,但是球队目前依然是正常的状态,空前团结。”郑雄表示,对于球员的心理疏导,他和教练团队一直在做,“我们把上一场比赛中踢得

好的画面给球员们放了有10分钟,告诉他们已经做得很好了,给他们减压。”

而赛前亲人离世的迪诺,赛后也向郑雄表态将不回南非参加葬礼。“我也表示支持,太想做好一件事,往往适得其反,迪诺需要调整。”

上任后率领绿城打了四场比赛,却未赢一场,郑雄说,接手球队前也想过会出现这样的局面,但郑雄依然认为球队在往好的方向走,不论是球队的作风建设,还是球场上表现出来的过程。他说,“球队现在只差一场胜利。”

联赛只剩11轮,这场胜利来得越晚,绿城距离冲超的目标也将越来越远。但郑雄表示自己依然会按照既定步骤和既定想法走,无论是作风建设还是传控足球,他也希望球迷能够给球队一些信心。

本周六,绿城将在客场挑战另一支升班马四川FC。目前,四川FC以4胜6平9负排名倒数第三,深陷降级区。但是随着黎兵教



练团队的回归,球队的士气和精神面貌有了很大的变化。球队转会截止之前也完成了两名引援——四川籍黄威和巴西外援巴洛特利。

绿城急需的那场胜利,会到来吗?

本报记者 宗倩倩/文 王建龙/摄

绿城一直低迷,头号射手迪诺也不在状态。