



飞跃1万多公里,只为0.01的突破 谢震业的“美国日记”

□本报记者 郦琪琛

在出席过杭州马拉松之后,浙江田径短跑名将谢震业似乎有很长的时间没有出现在大众的视线里。事实上,这段时间他远在美国冬训,为了今年的天津全运会,进行着最为艰苦的备战。读者或许可以从他的日志中,窥探一二。

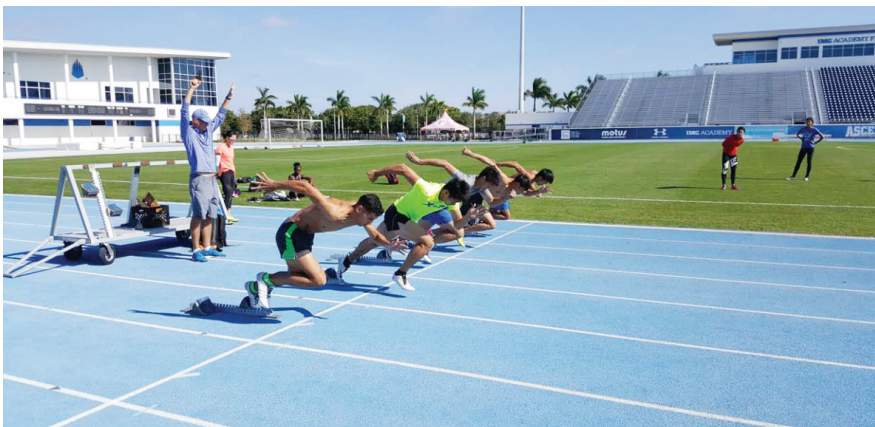
11月
21

2016年11月21日
晴 美国

我到美国啦! 随行的是国家队的师兄弟和我的带训教练陶剑荣。这次在美国的冬训我是有所期待的——上一次来,我改进了自己的起跑环节,成绩有了不少提高。而这一次,我希望能在技术环节上再有所改进,让自己的成绩更上一层楼。

事实上,我们已经在国内训练了不少时间,因此到美国的训练,可以直接进入状态。在这边我的作息并没有太大的调整——早上起床出操,全天高强度素质训练、体力量训练,然后完成一次又一次的训练任务,这样密度和强度的训练下来,还是会感到有些疲惫。

然而,我知道这样的训练是必要的,因为这个阶段的训练就是为了储备体能和提高自己的技术环节。再者“要想人前显贵,必得人后受罪”,明年就是天津全运会了,我知道大家在国内也肯定训练得特别刻苦,我绝对不会放松。所以,让训练来得更猛烈些吧!



11月
27

2016年11月27日 阴 美国

今天,在我们训练的地方来了几个洋面孔! 原来,接下来我们就要和国际队一块训练了! 期待! 期待! 期待! 重要的事情得说三遍。

陶教练告诉我,这支国际队有100米能跑出9秒8几的运动员,和他们一起训练,能促进我们的训练激情,更是我们难得的一次学习机会。我今天就和一个美国的短跑运动员进行了简单的交流,他们的训练理念和训练方式,确实和我们有些出入,我受益匪浅。

我的100米个人最好成绩是奥运会上的10秒08,在这次训练营中,这个成绩真的不能算优秀。所以,要永远保持一颗进取的心,希望自己通过不断得努力,在明年的比赛中有所突破!

12月
19

2016年12月19日 晴 美国

在美国也训练两个礼拜了,今天接到学院的电话,关心我的训练情况。其实,目前我已经进入到第二个阶段的训练了。前一个阶段主要以基础训练为主,接下来的训练的侧重点主要是技术上的改进,并加强专项能力的训练。

其实,在来美国之前,教练组就给我制定了一个训练计划——200米促100米计划。也就是说,目前我的训练还是以200米为主,并以此带动和促进100米成绩的提高。这些天,我的训练也主要是按照这个计划走。

这些天同时经历了一些小测试,从成绩上来看,应该算保持了去年的势头,技术上也有一些改进。现在我特别期待专项能力的训练,教练组告诉我,全方位的训练之后,应该在成绩上会有所体现的,我也想知道通过这几个月的训练之后,自己能提高多少!

12月
22

2016年12月22日 晴 美国

今天是一个特别开心的日子,早上接到浙江大学的讯息,说我被评为“浙江大学十佳大学生”。说实话我一开始真的真的没有想过自己能获这个奖。因为有那么多如此优秀的浙大才子,我觉得自己和他们相比真的没有多少拿得出手的东西。

晚上,浙江大学研究生会的同学就联系到了我,说要对我进行采访。当时我脑海里第一个想到的词就是感谢。很多时候我都忙于训练,但其实我的内心对于学业是很着急的——怕比赛完之后就跟不上课程了。庆幸的是,我周围有很多优秀的同学和有责任心的老师,是他们的帮助,让我一直尽其所能地向优秀靠近。

对于学业,相信每一位运动员都会有“鱼与熊掌不可兼得”的苦恼,但是对于我而言,这是让自己变得更优秀的一条路。从进入浙江大学,到2015年被保送为研究生,我走的每一步都让自己感到踏实,也得到了父母、老师的赞许和肯定。

“学海无涯”,未来的路还很长,我希望自己成为一个全方位发展的人,成为一个真正的“学霸”!

这些天的训练安排有所调整,上午依然是常规训练,下午改成了技术摄像分析课,分析的内容主要是起跑技术。

去年我改进起跑技术之后,成绩有了很大的提高,今年教练组还是希望在这方面下功夫。陶教练告诉我,其实起跑技术想要改进,还是面临着不小的难点。但是他们几个一直在研究,也有很多想法,觉得应该是可以克服的。

在这里,必须感谢我的教练组,为了我成绩的提高废寝忘食。我也表个态,一定会努力、会争气把这个环节克服,不辜负他们的期望!



1月
1

2017年1月1日
晴 美国

今天是2017年的第一天,觉得浑身上下都动力十足。

早上和陶教练聊到了新年的愿望,首先自然是希望父母、教练、朋友们都身体健康、事事如意。再者,就是希望通过冬训,让自己的技术有所改进、精益求精。

当然,我在成绩上也对自己提出了要求。目标依然是今年的天津全运会:希望自己200米有所突破,同时努力争取在100米项目上展现竞争力。

配的成熟,正是因为有了这样的动力和心智,才能使他在高手如云、风起云涌的田径赛场之上,跨过一个又一个看似无法战胜的强劲对手。属于他的故事,才刚刚展开。 (郦琪琛)

记者手记

滴答一声是1秒,弹指一瞬是7.2秒,少年飞驰过一百米跑道的时间是10秒08。即使已经怀揣着多枚金牌和奖牌,头上顶着“国内200米第一人”的光环,但是在谢震业的身上从

未流露出哪怕一丁点的骄傲!

或许,这就是目前国内有这么多人看好他的原因吧。

此次美国冬训,属于谢震业的故事还有很多。但让记者感触颇深的

是他说过的一句话:“在一次次跌倒中能再站起来,一次次失败中不放弃,一次次极限里再坚持。这是我一直前进的座右铭。”

这位少年有着与他年龄不相匹