

谢震业、李玲远赴海外“拉练”，一众小将省内“集结”…… 浙江田径队：储体能抓细节 “突破”成关键词

本报记者 梅杰



2019年，田径赛场上将有不少重大赛事展开。因此，这个冬天的训练备战，对浙江田径健儿们来说，显得尤为重要。昨日，记者从浙江体育职业技术学院了解到，田径队从去年11月开始进入冬训，目前行程已经过半，整支队伍状态良好，训练项目稳固推进，队员们热情高涨，对新赛季的征途充满信心！

谢震业：伤病已恢复，两大项目盼突破

1月10日，谢震业在个人社交平台晒出了一组冬训照片并配文：“来波偷拍的，教练不让在场地拍摄。”照片拍摄的地点显然在他每年冬训期间都会去的美国。

近几年，谢震业的冬训都选择美国作为目的地，训练效果也是极为明

显——上赛季，他突破十秒大关，将自己的100米个人最好成绩提升到9秒97。当时他在接受采访时就表示，冬训是他突破的关键，从起跑环节到途中跑技术，都是在这个时间点提高的。

那么今年，谢震业的“冬训课程”又有哪些内容。第一，毫无疑问是养好伤。去年，谢震业因为脚踝的伤势错过了雅加达亚运会。如今伤情如何？浙江体育职业技术学院田径系副主任谢建辉透露：“伤势已经恢复，训练很系统，状态颇佳。”此外，谢震业的带训教练陶剑荣相告，这个冬天，小谢仍会在体能、技能、心态三方面下功夫。“他实力是有了，现在需要控制伤病，抓细节。”

新赛季，谢震业最大的挑战将会是在多哈田径世锦赛上。在赴美国之前，谢震业谈到过2019年的目标，“在100米项目上继续取得突破，另一个单项200米上期待在世锦赛冲击奖牌。”对于这个“小目标”，陶剑荣表示看好，“做好体能和技能，调整好心态，我相信小谢能在新赛

季有所突破。”

李玲：年龄不是问题，期待新年创新高

李玲已于上周跟随国家队赴法国接受集训，这位老将身上的担子同样不轻。谢建辉介绍，“李玲的首要任务就是养精蓄锐，为新周期打下基础；同时通过系统训练，进一步提升技战术能力，争取在新年的大赛上取得突破。”

李玲的实力，在亚洲赛场无需证明。她最大的敌人，是时间。1989年出生的李玲，在赛场上不算年轻。因此，她的冬训更具针对性：调整状态、储备体能。她曾在接受记者采访时表示：“如果条件允许，希望能一直比赛，直到2022年杭州亚运会。”这也是她一直坚持的原因所在。

“李玲身上最大的优势，就是她比一般撑杆跳运动员都要成熟，每场大赛中发挥稳定，是她突破自我的秘诀。”谢建辉说，“经历一个冬天的系统训练，相信李玲在2019年还

会带来惊喜。”

一众小将：减少伤病，在更大舞台展现自己

目前，浙江田径队的冬训备战主要分为2个梯队进行。谢震业、李玲等重点运动员跟随国家队集训，分布在世界各地。“像冯志强跟谢震业一起在美国，陆敏佳在北京，他们的备战重点都是世锦赛。”而其余的小将们主要集中在省内训练，目标是全国锦标赛、全国冠军赛和第二届全运会。

“今年的全国室内锦标赛2月19日就开始了，年轻队员们压力也都蛮大的，没有一个人懈怠，所有人都紧绷着一根弦。”谢建辉介绍，年后即将开赛的室内赛是检验冬训成果的好机会。同时，为了协调世锦赛，今年全国锦标赛的时间由往年的9月提前到了6月，对于小将们来说也是一个不小的挑战。

“身体是革命的本钱”，对于小将们的新赛季，谢建辉表示，希望他们都能有一个健康的体魄，在更多舞台上展现自己。

昔日人见人怕的铁血钢甲，如今却不堪一击 人才枯竭 朝鲜黄金一代日渐凋零

本报记者 薛原



0:4被沙特阿拉伯横扫，0:6被卡塔尔蹂躏，两场净吞10弹，颗粒无收。在本届亚洲杯上的朝鲜队，变得弱不禁风、不堪一击，这与当年那支人见人怕的“铁血钢甲”完全判若两队。

遥想当年东亚杯上，逼得日韩束手无策，“朝鲜鲁尼”郑大世披荆斩棘、所向无敌，让对手的后卫无计可施。两三人夹防、犯规战术都无法阻止郑大世进球。但随着郑大世那一代朝鲜战将逐渐老去，如今的朝鲜青黄不接、人才枯竭，不仅在技战术方面远远落后亚洲顶级球队，就连心理层面都不复当年顽强坚毅的精神面貌。

不止像沙特、卡塔尔这样的西亚劲旅能够轻松击败朝鲜，就连去年世界杯亚洲区40强赛上，当时还没有广泛引进归化球员的“鱼腩”菲律宾队，都能3:2击败朝鲜，让他们的晋级亚洲区20强名额被中国抢得。

纵观亚洲杯上这支朝鲜队阵容，老的老、小的小，没有中坚力量坐镇，缺少精神领袖与技术核心。除了老门将李明国之外，后防线上的金哲范、金庆勋、金圣基等队员难堪大任，攻不上去、退防也不及时，让对手球员如入无人之境。中场方面，金勇日、沈贤镇、李恩哲高不成低不就，组织进攻的能力平庸，又缺乏中场横扫的硬度。朝鲜的锋线更加孱弱，所谓“三叉戟”朴光赫、朴光龙、郑日冠，射门能力较差，相互之间的

配合也缺乏默契，传球常常传向队友身后，把“刀山球”留给队友。

另一方面，缺乏责任心与拼劲也是目前这支朝鲜的心理弊端，落后时一蹶不振，不擅长逆风球的弱点暴露无遗。原来意志力顽强是朝鲜的优势，现在却成了最大的劣势，此消彼长之下，大比分输球就显得顺理成章。

接下来，朝鲜还有一场小组比赛要打，不过净胜球负10的朝鲜要想出线难于登天，毕竟其他几个小组赛的第三名都至少赢了一场，且净胜球不会再比他们低。人才断层、拼劲不再，朝鲜近几年要想再次崛起，只有静下心来，从零开始，另一方面也寄希望于再次能够涌现像郑大世那样的亚洲顶级前锋。

火箭末节防守崩盘负魔术 38分难救主 哈登遭遇“里程悲”

本报记者 王宇怀

本报讯 昨日，NBA常规赛继续进行，火箭作客奥兰多挑战魔术。魔术凭借最后一节的“三分雨”，以116:109逆转战胜火箭。这也让哈登38分9个篮板12次助攻的数据化为了泡影。即便如此，哈登的38分使得自己连续16场比赛的得分都超过30分，追平了2003年的科比连续16场得分超30的纪录，并列历史第七，成为现役第一人。

这一场失利后火箭队战绩下滑到24胜18负，排名暂列西部第6。对于火箭来讲，这是一场艰难的失利，但并非不可接受。尽管哈登整体表现神勇，但是在三分球一项上却投出了17中1的尴尬表现，从比赛状态上来看，哈登确

实累了。在没有保罗、戈登的帮助下，火箭目前仅仅依靠哈登的个人能力，带着卡佩拉和一群角色球员冲击季后赛，但是超长的上场时间无形之中也给哈登的体能提出了严峻的考验。

近6场比赛，火箭3胜3负，战绩波动较大。能战胜掘金、勇士这样的西部前二，也会输给魔术这样的弱队，很重要的原因就是火箭在防守端的专注度很难持续保持。与魔术一战，戈登、富尼耶、罗斯在最后一节多次轻松得分，下半场魔术轰下了70分，这也直接导致火箭最后被逆转。

据统计，上赛季火箭在防守端百回合仅丢失106.9分，排在联盟的14位，但本赛季火箭的百回合丢分能够

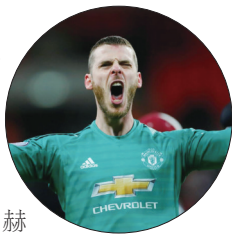
达到111.7分，仅排在联盟的第26位。火箭的侧翼防守一直是很大的问题，如此大幅度的滑坡与阿里扎、巴莫特等防守悍将的离开有关，同时火箭仅依靠塔克一人也很难填补这个空缺。尽管救火队员豪斯、克拉克等人表现不俗，但仍然无法提供总决赛级别的侧翼防守。

随着NBA赛程过半，各支球队都在为冲击季后赛奋力一搏，也尝试着通过交易迅速提升球队即战力。在赛季中期，火箭拿下小里弗斯解决了外线伤病满营的困境。而现在莫雷也必须在锋线球员上动动脑筋，在安东尼被弃用、恩尼斯表现低于预期的情况下，一位可靠的锋线防守人才是火箭急需的。

面孔

德赫亚

昨日，英超第22轮曼联客场1:0拿下热刺，“门神”德赫亚再次打出封神一战。据统计，本场德赫亚共做出11次扑救，至少5次化解必进球，而他11次扑救都来自下半场，创造英超纪录。



骆建佑

1月13日，新加坡21岁“黑马”骆建佑击败林丹夺得2019赛季泰国大师赛男单冠军，成为新加坡历史上第一个在S300级别（包括以前的黄金赛）以上夺冠的男单选手，创造了新加坡羽毛球男单历史。



梅西

昨日，在巴塞罗那主场3:0击败埃瓦尔的比赛中，梅西攻入个人西甲联赛第400球，成为历史上首位达成这一成就的球员。梅西用435场比赛解锁这一成就，场均进球数高达0.92。

