

●●●● 人物小介

我和我的祖国 70 年
口述浙江体育历史：谢震业

谢震业，中国短跑运动员，男子200米亚洲纪录保持者。2017年天津全运会男子100米、200米冠军。2019年国际田联钻石联赛伦敦站男子200米以19秒88的成绩夺冠，打破亚洲纪录，同时成为首位男子200米突破20秒大关的黄种人。同年在多哈田径世锦赛上，以20秒03的成绩闯进男子200米决赛，成为中国首位进入该项目世锦赛决赛的运动员。

谢震业：
创造突破是我的职责所在

本报记者 郭乐天



“

我叫谢震业，1993年出生在绍兴。我从小就是个“停不下来”的孩子，自从13岁进入绍兴市体校后，我的职业运动员生涯也就此开始了。出道十几年来，我经历过登上最高领奖台的荣耀，也体会过因伤无缘大赛的苦闷。现在，为了2020年东京奥运会和2022年杭州亚运会，我将继续我前进的步伐。

”

1 机缘巧合，成功“跑”进市体校

1993年，我出生于绍兴柯桥湖塘街道，父母务农，家里也没有人从事与体育相关的职业。刚上学的时候，我最先接触的体育项目是乒乓球，在这方面没什么天赋，后来因为个子比较高，体育老师让我去跑步，结果发现成绩还不错。二年级时，我在学校

运动会上拿到了50米跑的第一名。

那时我还没有经过专业的训练和打磨，拿回家的奖状却越来越多，对跑步的兴趣也越来越大。13岁时，绍兴市体校的教练找到我的父母，希望让我成为一名运动员。当时我对此还没什么概念，但我的父亲告诉

我，如果我喜欢跑步，就坚持下去，家里人都会支持我。就这样，我“跑”进了市体校，开启了我运动员的生涯。

我还记得，当时市体校的环境和设施水平都不是特别好，但我依然很享受与师兄弟们一起挥洒汗水的过程。大家都是同龄人，年纪小，也不

会想得很多，整天就是一起玩、一起训练。

刚进市体校时，我并没有什么远大的目标，也不清楚自己从事的行业意味着什么。当时心里的想法很简单，就是想着自己的成绩能好一点、速度再快一点、赢得再多一点。

2 赛场内，留下属于自己的印迹

2010年，我成功地让自己的名字走向了世界。在那年夏天的新加坡青奥会上，我以21秒22的成绩夺得了男子200米冠军，这是我的首个世界冠军，也是那届青奥会中国田径队拿下的首枚金牌。在赛前，没有多少人看好中国队能在田径赛场上取得多好的成绩，就连我自己定的目标也只是登上领奖台。但最终，我不仅成功夺冠，还创造了自己当时的个人最好成绩。当我站在最高领奖台上，身披国旗、高唱国歌的时候，我第一次感受到，为祖国出战，原来是如此的荣耀。现在回想起来，那份激动与自豪依然在我心中久久不散。

我在之后几年的钻石联赛、亚运会、奥运会等赛事中都获得了机会，但要说起最让我印象深刻的大赛，还得是2017年的天津全运会。在那届

全运会上，我成功拿下了男子100米和200米的双料冠军。毫无疑问，这是我职业生涯的一次重大突破，也更加坚定了我兼项的决心。

在天津全运会前，当时我的状态并不好，很多人都认为男子100米会成为当时全国纪录保持者苏炳添的独角戏。但我不断给自己打气，如果我输给苏炳添，别人也不会说什么，如果我能够赢他，那就是一个不小的惊喜，压力大的应该他。因此，我放下了包袱，以更加轻松的态度投入到备战之中。

在男子100米半决赛中，我被苏炳添带乱了节奏，以小组第二的身份晋级决赛。赛后我告诉自己，只要能跑出自己的节奏，就相当于把问题抛给了对手，至于对手做得如何那是他们的事。在9月3日的决赛中，从发

令枪响后我便一直领先，这次我成功带乱了苏炳添的节奏，最终，我以10秒04的成绩夺冠，这也是浙江田径时隔20年后，又一次在百米项目摘金。聆听着“水滴”体育场山呼海啸的欢呼声，我知道自己终于做到了。

有了这枚来之不易的金牌，2天后的男子200米决赛，我跑得更加游刃有余。虽然在比赛第一枪经历了对手抢跑的小插曲，但我依然保持沉着。第二枪后，顺利出发的我在弯道就确立了领先优势，到了直道后，对手们被我逐渐拉开，越跑越快的我，又一次率先冲过终点。20秒20！这一成绩不仅让我再夺一金，还将我自己保持的全国纪录提高了0.2秒。成为双冠王，还打破了一项全国纪录，这确实是我始料未及的。

4 破釜沉舟，未来步履不停

今年，我在国际田联钻石联赛伦敦站男子200米中，以19秒88的成绩夺冠，打破了全国纪录与亚洲纪录的同时，还让我成为了首位男子200米突破20秒大关的黄种人。在此之前，我的100米也突破了10秒大关，成功达到了东京奥运会的参赛标准。

有人问我，作为纪录保持者，会不会感到压力巨大，我并不这么想。我觉得19秒88不应该成为我的终点，作为一名田径运动员，创造新的突破就是我的本职工作所在。拥有新的纪录，对我而言，与其说是压力，不如说是一种催我奋进的动力，激励我在未来朝着更高的目标迈进，为浙江乃至中国田径创造新的辉煌。

男子200米破20秒，世锦赛进决赛，和队友一起站上世界大赛的领奖台……这些梦想我都已经一一实现。如今，我的“小目标”是要让自己出现在世界大赛单项的领奖台上。明年是东京奥运会，3年后是杭州亚运会，这两项大赛的重要性不言而喻。这两项大赛举行时，我还正处于职业生涯的黄金年龄，因此，我将破釜沉舟，尽一切努力实现突破，赛出属于中国人的风采。

近几年来，浙江体育的飞速发展有目共睹。作为新生代浙江运动员的一分子，我也希望有更多的青少年能参与到体育当中。因为只有拥有充足的后备力量，浙江体育才会拥有更美好的未来，祖国的体育事业才会蒸蒸日上。

3 赛场外，深造只为更好提升自己

比赛取得的成绩是闷头训练出来的吗？我不这么想。对于运动员来说，文化课学习同样重要。2012年，我进入了浙江大学，专业是运动训练。2016年本科毕业后，我以年级第二的成绩被保送进了浙大教育学院体育学系，继续攻读硕士研究生。

很多人都问我，为什么在训练、比赛任务如此繁重的情况下，学习还不放松？我的答案很简单，就是为了更好地提升自己。有很多著名的运动员之所以优秀，不仅在于他们在场上比其他人表现更好，在场外他们也比其他人更善于思考，才使得他们成为各自领域中的佼佼者。

要想让自己从众人中脱颖而出，

就得想方设法从各方面提升自己。如果没有充足的理论作为自身实力的支撑，只靠赛场上的实践，最终往往事半功倍。

研究生的两年对我而言要辛苦得多。因为训练和比赛的原因，一学年中，我总会错过上半学年的课程，这就使得我必须在下半年比其他同学多选几门课，并且只能利用9月-11月的赛事间歇期上课。半天训练，半天上课，两点一线地往返于校园和队伍之间，是我当时最主要的生活节奏。如果某一天有早上8点的课，我就得避开早高峰，5点就要起床开车出发，不然就有可能迟到。

由于经常要外出参赛，我的学习



节奏经常被打断。不过很多时候，我都会抽出休息时间，通过各种渠道让老师帮我补课，使自己尽量不落下学业。如今，我已经修完了自己研究生的所有课程，只差完成毕业论文，看到自己通过学习得到了提高也收获了不少，我非常开心，觉得自己的付出都是值得的。