结束28天隔离 谢震业开启恢复训练

恩师陶剑荣率队带训，期待明年迎突破

本报记者 梅 杰

昨日，浙江籍短跑名将谢震业更新了自己的社交平台动态，发文：“这周开始恢复训练，一些小练习分享”，他录制了一段自己训练的视频，并教大家位移练习技巧。

记者从浙江体育职业技术学院田径系获悉，谢震业目前人在北京体育大学，随国家队一起训练。过去的一整个冬天谢震业都在美国佛罗里达外训，3月20日回国后在秦皇岛接受了为期28天的隔离，前后加起来有1个月的时间没有进行系统训练。“这么长的隔离期，对他的影响还是很大的，所以接下来一段时间都处于恢复期。”田径系主任王孺牛相告，尽管正常训练受到耽搁，但谢震业本人的状态不错，心理上也没有受到太大影响。

由于国外疫情形势严峻，谢震业的外教无法来中国指导他训练。但他省队恩师陶剑荣已于本月16日前往北京体育大学，带训谢震业，一同前往的，还有队医等保障团队。谢震业能在男子短跑领域取得如今的成就，成为田径赛场上的一匹“千里马”，离不开“伯乐”陶剑荣的挖掘与悉心栽培。如今师徒二人再次团聚，谢震业明年的东京奥运会之行，又增添一道保障。

值得一提的是，日前世界田联公布最新一期的各项世界排名中，谢震业的100米排名位居世界第8，200米排名则高居世界第6，两个项目均杀入世界前十之列，成为了亚洲所有短跑运动员中唯一完成这一成就的运动员。对于明年奥运会，谢震业的目标是闯入两个项目的决赛并冲击奖牌。

国际田联积分排名方式，是根据国际乒联和国际羽联的排名机制而制定的，按照当前现役选手在之前12个月或18个月内所取得的成绩当中，最好的5个单次成绩作为基础，除了成绩之外还包括这5次赛事当中的名次排列，最终根据这些数据给出该项目的最新排名。

谢震业在百米项目上所取得的5个最好成绩为：钻石联赛奥斯陆站亚军10秒01，苏黎世站亚军10秒04，俄斯特拉发挑战赛季军10秒06，钻石联赛上海站第6名10秒09，多哈世锦赛第12名10秒14。虽然说成绩上没有再度打破10秒，刷新自己最好成绩9秒97，但硬实力均稳定在10秒左右。

相比于百米赛场，谢震业在200米赛场上的表现则更加惊艳，所取得的5个最好成绩为：钻石联赛伦敦站冠军19秒88，这也创造了中国乃至亚洲新的纪录，成为亚洲历史上首个200米突破20秒大关的亚洲运动员。多哈世锦赛半决赛第4名20秒03，多哈世锦赛决赛第7名20秒14，钻石联赛洛桑站7名20秒32，多哈亚锦赛冠军20秒32。

对于志在200米有所斩获的谢震业来说，职业生涯一直有三大目标，其一就是杀入世锦赛决赛，其二就是突破20秒大关，其三则是斩获世锦赛或奥运会奖牌。前两个项目均已顺利实现，而且19秒88的亚洲新纪录，也让谢震业成为了200米世界顶级运动员。

谢震业在200米所取得的成绩已足够傲人，但仍需要将自己的短跑技术再度提高，这样才有助于提高自己的200米成绩。明年谢震业只有28岁，正是运动员职业生涯黄金巅峰期，如果能够在半决赛或决赛跑出19秒90的成绩，则很有可能会站上领奖台创造新的历史纪录。同时也相信谢震业能够在自己最巅峰时期，跑出比19秒88更快的成绩刷新纪录。

体能为先抓训练

体操系主力运动员瞄准奥运不放松

本报记者 洪 漩

“系里目前的情况总体平稳，小队员们基本都在开展恢复性训练。运动员们有所侧重地更加重视起了体能训练。”体操系主任庄晓鹏告诉记者，受疫情影响，体育赛事暂停，但训练还在继续。目前全系上下在做好疫情防控的同时，提出强体能的备战训练要求。

据了解，目前在训运动员均已全数归位。其中，备战奥运会的管辰晨正在外训中，一切正常，努力将技术提升到新的高度。庄晓鹏介绍，今年16岁的管辰晨已达到了参加成年组国际比赛的年龄，不过在国家队的激烈竞争中，她的优势尚算不上最为突出。相信再经过一年的成长，明年17岁的她将会有更大希望冲击奥运会。

此外，此前在青奥会上力压群雄的蹦床队小花范心怡同样是位后劲十足的选手。作为浙江省第一个在世界综合性运动会上拿到蹦床冠军的运动员，范心怡一直深受教练们的肯定，在职业生涯的道路上稳扎稳打。另外，同是蹦床队的后起之秀曹云珠在现有规则下，明年17岁的她也到了符合参加奥运会的年龄。“目前，我们的重点运动员皆处于往上走的趋势。从运动员个人角度来看，东京奥运会延期，对于他们提升自身能力争取到了一定时间，相信这一年大家可以更好地蓄力，明年的奥运会既是一场机遇，更是一次挑战。”庄晓鹏说。

“雅思”当选世界羽联诚信大使

本报记者 王品燚

本报讯 日前，世界羽联在官方网站上公布了“我是羽毛球”活动形象大使名单，“雅思组合”郑思维、黄雅琼出现在6人名单之中。据悉，“我是羽毛球”活动是世界羽联推出的以诚信为主旨的羽毛球形象推广活动。其口号是：我干净（i am clean）、我诚实（i am honest）、我是羽毛球（i am badminton）。

世界羽联在公告中称：“该活动提供了一个平台，让运动员能够通过提倡和致力于干净和诚实的比赛来表达他们对羽毛球的热爱和尊重。希望这样的共同努力不仅能提高整个羽毛球运动的知名度，而且还能鼓励运动员积极参与塑造这项运动的完整性。”

“干净、诚实是运动员最基本的准则，希望能够通过我们身体力行，去影响更多人。”郑思维和黄雅琼目前在成都双流国家羽毛球训练基地封闭训练，由于去年接连的大赛，身体情况、精神状态都没能调整到最好，因此在全英赛上爆冷输球。“目前的训练重点就是发现问题、弥补短板，顺便将身心都好好调整一下，以便应对之后的比赛。”

2017年底，为了适应世界羽联的新赛事体系，中国羽毛球队不提倡运动员兼项。自此，打球灵气十足、想象力丰富的郑思维搭配上以稳健见长、球风扎实的黄雅琼，两人迅速反应、形成互补，牢牢地占据混双世界第一的位置。“我觉得两个人彼此要信任、包容。其实搭档之间，在顺境的时候，一直都很好。但在逆境的时候，最容易产生分歧。这时，两人之间必须有更多的包容。因为大家的性格不可能都一样，所以要沟通，去磨合，我觉得这个是最重要的。”郑思维直言，良好的沟通交流机制是他们能够快速磨合、持续进步的良好途径，“有好的想法就分享，教对方怎么打，我们之间都有互相学习的地方。”

受疫情影响，目前暂定8月份之前的羽毛球赛事全部停摆，没有了比赛的检验，“雅思”只能积极做备战训练。目前这对组合去年除了在世锦赛上实现卫冕，还有6个冠军进账。目前他们缺的，只是一枚奥运会金牌。“虽说推迟了一年，但这对于我们来说影响不大，甚至有了更充足的时间对自己的状态和技术进行改善。”两人都这么说。

至于奥运金牌，他们则表示这是他们接下去一段时间最大的目标，也会向着这个目标发起冲击。