

李荣祥·拼搏『标』杆时代『枪』王

本报记者 马碧茹 钟櫟 应宇康

“

保持竞技水平高峰十几年很难,连续征战三届亚运会者凤毛麟角。李荣祥就是田径场上当之无愧的“常青树”。三次亚运会,收获一金两铜,包揽亚洲标枪少年、青年、成年纪录……被称为“亚洲标枪王”。2010年退役后,他成了浙江田径队标枪项目教练。如今,李荣祥上训练课手痒了还会和小队员们PK一把,51岁的他,600克的标枪,一投还有68米多。助跑、蓄力、奋力一掷……这一道完美的抛物线,李荣祥爱上了,就是一辈子。

”

A “枪王”炼成 斗对手斗伤病



作为浙江竞技体育的大本营,浙江体育职业技术学院的训练场上各支运动队挥洒汗水。每个运动员或教练员都有他们为之努力的目标,“亚洲枪王”李荣祥也不例外。“下来伸开一点,不要急,起来的时候收得高一点。”烈日下,李荣祥正在指导即将要去参加2023年

全国田径锦标赛的徒弟。这位昔日叱咤亚洲田径赛场的“枪王”在退役十多年后,以教练员的身份延续他对标枪的那份“热爱”。

1986年,李荣祥被选入省体育运动学校。训练两年后,便在全国田径体育运动学校锦标赛上获得冠军。之后又在1991年的全国标枪集训赛中以79.30米的成绩打破亚洲青年纪录。从那一刻起,他便暗自下定决心:跟标枪跟到底。他会主动找教练细抠自己的技术动作,在那个以报纸获取信息为主的年代,他“斥巨资”3500元购置了一台录像机,这是他花销最大的奢侈品。“那时为了学习,我经常会在电视上找转播的比赛,把自己的和世界高水平选手的比赛都录下来,人家好在哪里?我还差在哪里?一帧一帧做比较。”遇到一些在欧洲举行的直

播赛事,因为时差原因,下午5点多开始的比赛,李荣祥经常边看边录到凌晨3、4点。

李荣祥爆发力强,胸部肌肉柔韧性好,水平速度快,采用五步交叉投法,能把全身的力量在一霎那间集中于投掷的标枪上,这是力量型选手比不上的,但他在较长一段时间里,总是很难突破“80米”大关。他知道一个微小的变量会导致结果的不同,在1994年,这个微小的变量来了。

“因为一次意外受伤,我的半月板被摘除。当时很绝望,我问医生我还能当运动员吗?得到的答复让我失望。”李荣祥却生生将这一团“黑气”的生活焕发出“生机”。“因为之前的技术是大幅度的,一个投掷过去膝盖要压得很低,受力比较大。做完手术之后,我需要减轻膝盖的负担,相对在速度上要快。通过技术上的改变,很快就突破80米了。按照之前的方法就一直徘徊在77、78米。”

B 亚运回忆 有骄傲有遗憾

从1995年第一次获得全国比赛冠军后,李荣祥几乎包揽了国内男子标枪比赛的金牌,打破亚洲纪录,并在2000年投出了84.29米的个人最好成绩。而在2002年韩国釜山亚运会上,30岁的李荣祥再次展现了超强的实力。在男子标枪决赛中,投出的四枪成绩都在80米以上,每一枪都能拿冠军。其中第二

枪投出的82.21米是当年亚洲最好成绩。

李荣祥的职业生涯中参加过四届亚锦赛、三届亚运会,获奖无数。但每次回忆起他参加的最后一届亚运会时,难免会流露出一份遗憾。2006年6月,李荣祥的膝关节在一次外训中受伤。在亚运会选拔赛中,他仍以冠军之姿入围多哈亚运会大名单。“多哈亚运会的标枪比赛是在晚上,当时我为了第一枪做了所有准备,但投掷出去之后,只有67米,我想一定有问题。后来回看录像回放就发现,原来是标枪碰到了转播摄像的钢丝线。”由于所有的准备都花在了第一枪上,之后李荣祥的膝关节开始发痛,只能以76.13米获得铜牌。李荣祥笑言:“本来想再拿个冠军退役的,所以有些遗憾。”

在信息有限的年代,他会主动找寻尽可能多的信息,提高自己的技术。在多家医院对他的运动生涯判下“死刑”后,他依然顽强坚守,扭转局势突破“80大关”。正如国际田联曾经颁发给



2002年本报刊发报道《李荣祥终圆亚运冠军梦》

他的证书上写道的:“你是青年运动员的榜样”。

如今,李荣祥退役有十余年的时间了,记者问道,是否还有哪些时刻会想起曾经在标枪赛场上的自己,李荣祥说,他偶尔也会在训练结束后跟徒弟们比赛,看谁投得远。“我也不知道为什么,到现在我还会经常做梦,梦到我在投标枪。”

“梦里你投了多少米?”

“88米,是我从来没达到的一个数字,或许就是‘梦’想的数字吧。”

人物名片

李荣祥

2002年韩国釜山亚运会男子标枪冠军

1998年曼谷亚运会男子标枪季军 2006年多哈亚运会季军

