自信增強 劍指東奧

謝震業200米跑爭創歷史

►謝震業（左二）在男子200米跑力爭奧運獎牌

◄謝震業的訓練未因疫情受太大影響

謝震業 小檔案

出生日期	1993年8月17日
出生地	浙江省紹興市
身高	1米83
體重	76公斤
技術特點	後程速度保持能力強

主要成績

- 2014年亞運會男子4×100米冠軍
- 2015年世錦賽男子4×100米亞軍
- 2019年鑽石聯賽倫敦站男子200米冠軍

奧運賽場一直有「得田徑者得天下」的說法，這是由於田徑產生的金牌數最多，是奧運會第一大項。東京奧運會將決出48枚田徑金牌，預計將有1900名運動員參加比賽。在中國田徑隊中，去年狀態爆棚的謝震業已經成為中國短跑速度的新代表，他將目光鎖定在東京奧運會上，力爭創造中國田徑的歷史。

大公報特約記者 史玄之

由於先天身體素質的差距，黃種人在世界短跑舞台一直沒有太強競爭力，世界大賽100米、200米決賽中難覓黃種人的身影。近幾年，得益於中國田徑隊「與狼共舞」的發展戰略，中國隊員接受國外最高水平教練的指導，並和美國、牙買加等短跑強國的隊員一起訓練，這讓選手的成績大幅提高。從張培萌到蘇炳添再到謝震業，中國短跑軍團一次次刷新人們對於黃種人速度的認知，東京奧運會將是檢驗中國短跑訓練成果的最好舞台。

去年個人成績突破

里約奧運會後，謝震業的成績突飛猛進，先是在2017年全運會上擊敗蘇炳添、張培萌奪取男子100米金牌，後在2018年法國蒙特勒伊大獎賽上跑出了9米97的成績。雖然因傷遺憾地與雅加達亞運會擦肩而過，但傷愈復出的謝震業在2019年迎來職業生涯大爆發。7月的鑽石聯賽倫敦站上，謝震業在男子200米決賽中上演了「第九道奇跡」，依靠強勁的後程加速能力戰勝各路高手奪取冠軍，19秒88的成績讓謝震業成為首位在200米項目上突破20秒大關的黃種人。

倫敦鑽石聯賽上的突破增強了謝震業的信心，兩個月後的世錦賽上謝震業成為中國短跑隊的領軍人物，報名參加男子100米、200米和4×100米接力三個項目。除了在男子100米項目上止步準決賽，200米和接力項目上謝震業都殺入決賽，一周時間裏謝震業總共跑了6槍，體能經受了重大考驗，最後因為腿部拉傷不得不退出了接力決賽。即使達到體能極限，謝震業仍成為第一位在世界大賽上進入男子200米決賽的中國人。200米決賽中由於道次不佳，加上之前體能消耗太大，謝震業跑出20秒14，名列第七。雖然並未達到自己的最佳成績，但謝震業在世錦賽上的表現已經讓人們看到了他在東京奧運會取得佳績的可能。

200米是謝震業在東京奧運會的主攻項目。身材高大的謝震業在身體爆發力上與國外高手有一定差距，但他的步幅和後程速度保持能力較強。19秒88的最佳成績如果放在里約奧運會和去年世錦賽上，都可以穩穩地獲得獎牌。目前的世界短跑界正處於「後保特時代」，高手之間的水平非常接近，這為謝震業在亂局中取得佳績創造了有利條件。

專業點評

雷諾 謝震業的外籍教練

謝震業是一位非常有天賦的運動員，大家可以看到他創造了新的全國紀錄，並且第一次進入世錦賽男子200米的決賽。我們國際化的訓練團隊對他很有幫助，讓他了解國際級選手是什麼樣子的，所以我們現在的方向是正確的。他還年輕，也正在學習的過程中，我們未來會更好。

陶劍榮 謝震業的中方教練

我帶他的訓練方法主要是先打好基礎，一開始不強求快速提高。田徑運動員就是要在技術和體能之間，不斷地尋求平衡、打破平衡、然後再度達到平衡。他如今在技術、體能和心態把握上有明顯進步，這也是他突破自我、創造佳績的主要原因。

須增強起跑加速能力

十年前，如果說黃種人能出現在世界田徑大賽百米決賽中，那一定是世界田壇的一條爆炸性新聞。而隨着蘇炳添、謝震業等一批中國飛人的出現，中國選手在短距離項目上的競爭力明顯提升。不少專家預測謝震業有可能在東京奧運上登上領獎台，甚至有問鼎的可能。

近些年，以中國短跑為首的亞洲短跑軍團取得突飛猛進的飛躍，已經逐漸縮小了與歐美高手之間的距離，特別是在男子接力項目上中國隊和日本隊多次獲得獎牌。然而，在代表個人實力的單項比賽中，亞洲選手始終難以登上大賽領獎台。2015年世錦賽，蘇炳添成為第一個在世界大賽中殺入百米決賽的黃種人，但在決賽中未有亮眼表現。如果謝震業能夠在明年東京奧運會登上領獎台，他將開創亞洲短跑歷史，成為當之無愧的亞洲短跑第一人。

謝震業身高1米83，在世界短跑界屬於高大型選手。高大選手步幅較大，在比賽後程衝刺時步幅大可以節約體能，但同時高大選手重心較高，這也影響了他的起跑加速能力。無論是在100米還是200米比賽中，謝震業的起跑階段往往落後他人，依靠後程的速度保持能力取得優異成績。在去年創造歷史的鑽石聯賽倫敦站比賽中，謝震業在起跑階段明顯落後，直到離終點線最後三米才超越所有對手奪取冠軍。到了競爭激烈的東京奧運賽場，如果想登上奧運領獎台，謝震業必須加強自己的起跑加速能力，提高起跑階段的頻率和實效。

破釜沉舟爭取獎牌

里約奧運會男子200米比賽中，除了「閃電飛人」保特跑出19秒78的成績問鼎冠軍外，其餘選手的成績都在20秒開外，而去年的世錦賽上，獲得前三名的成績分別是19秒83、19秒95和19秒98。對比近些年大賽上男子200米項目的成績，可以說謝震業如果能夠跑出19秒88的最好成績，將很有可能登上奧運領獎台。然而，不同時間不同場地產生的大賽成績不能簡單地進行橫向對比，謝震業目前成績的波動性比其他高手大，迄今為止僅1次突破20秒大關。因此，東京奧運會上他如果想創造歷史，必須在決賽中破釜沉舟，發揮出自己的最好水平。

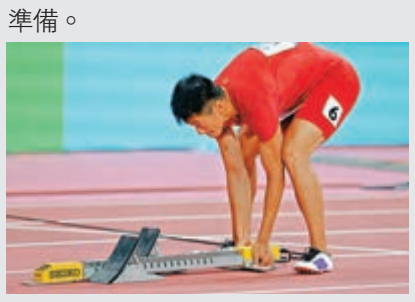
◄謝震業（右）近年成績進步甚大

嘗試全新訓練模式

去年世錦賽後，謝震業前往美國開始冬訓，準備利用一個季度的冬訓儲備為來年的奧運征戰做充足準備。由於新冠疫情全球蔓延，在美國疫情爆發前，謝震業隨中國田徑隊回到國內安心備戰。

新冠肺炎疫情攪亂了今年的世界體壇，不僅東京奧運會推遲，一系列世界大賽取消，而且不少田徑運動員也不得不中斷訓練。相比而言，中國田徑隊隊員幸運很多，在國家體育總局和地方體育局的支持下，中國隊員保持着系統的訓練。疫情全球蔓延前，分散在世界各地冬訓的各支隊伍都及時回到國內開展系統訓練。謝震業也不例外，今年3月20日回國後，謝震業先在秦皇島接受了為期28天的隔離，隨後跟隨國家隊來到北京體育大學訓練。由於國外疫情嚴重，謝震業的外教無法來中國執教，但他在省隊的恩師陶劍榮和隊醫保障團隊一直跟隨謝震業，訓練並未受到疫情的影響。

從美國冬訓到如今在北京體育大學的集訓，謝震業一直在嘗試多組數高強度的全新訓練模式，以應對東京奧運會高密度的比賽賽程。東京奧運會的整體賽程安排與世錦賽相似，謝震業也將參加100米、200米和接力這三項，如果三個項目都進入決賽，他將可能在一周之內跑8槍，這對於身體略顯單薄的謝震業來說是一個挑戰。在以往的世錦賽、全運會等大賽上，謝震業多次出現因為體能不足而受傷的情況，因此，今年冬訓嘗試短期內高強度的訓練，正是為東京奧運會作充分準備。



▲謝震業透過特訓提升狀態