穿上师兄战袍 重回聚光灯下

谢文骏爆发为自己正名

◀ 谢文骏以13秒17的个人最佳战绩收获亚军 记者 **李铭珅** 摄

尽管并非压轴,但这个项目却收获全场最多关注;尽管不是冠军,但他却赢得最响亮喝彩。在昨晚进行的钻石联赛上海站男子110米栏比赛中,上海名将谢文骏以13秒17的个人最佳战绩收获亚军。

从当年跟随刘翔四处征战的小尾巴,到如今影响后辈的老大哥。光阴荏苒,“小王子”终于蜕变,让中国男子110米栏重回大家视野。

刷新个人最好成绩

上黄下黑,宽松的背心款带着一点复古的感觉……昨晚比赛中,谢文骏身上的比赛服,有些眼熟。原来,这是刘翔08年曾使用过的比赛服。前几年送给谢文骏后,一直被后者所珍藏。此番谢文骏特地穿着参赛,正是为了庆祝钻石联赛上海站的十周年生日。“2008年是我正式踏上国际赛场的年份,钻石联赛上海站的这十年,几乎见证了我的一路成长。”

不久前在卡塔尔多哈亚锦赛以13秒21刷新个人最好成绩,并打破由刘翔保持的赛事纪录,让消失许久的谢文骏重回公众视野。而昨晚他在家门口让全场田径迷们亲眼见证了自己的成长与蜕变:去年八改七的起跑让他启动加快,而在引以为豪的后半程,谢文骏紧跟着里约奥运会冠军麦克劳德的步伐,提速加快,逐渐甩开身边的其余选手冲过终点。通过他比赛带来的那种喜悦与感动,让人一次又一次想起曾经刘翔称霸赛场,属于中国跨栏的美好时光。

赛后,谢文骏对刘翔的一段隔空感谢更让人窝心感动:“谢谢师兄,你一直是我的偶像,我会以你为目标继续努力的!”

争取跨过13秒大关

“29岁了,也到了该退役的年纪,但我还想再拼一下,为自己正名。”

带着这样的信念,去年底,谢文骏转投美国跨栏传奇梅里特的教练安杰瑞斯麾下。从起跑七步的流畅性,到栏间技术节奏的掌握熟练,通过每周一次的网络汇报,师父孙海平看到了小谢的显著提高。

一个月内两度刷新个人最佳,给谢文骏带来更多的是信心的力量。谢文骏接下来的目标是朝13秒大关奔去。

延续中国短跨优势

110米栏,始终是中国体育迷心中难以割舍的情结。谢文骏的再度爆发让人仿佛看到了昔日男子110米栏荣光的景象。昨晚的上海体育场,谢文骏收获了家乡父老最热烈的喝彩。这种关注,小谢并不陌生。从最初踏上国际赛场开始,因为“刘翔师弟”的称谓,他就承受了比其他青年选手更多的期待与质疑。从不适应到接受,如今谢文骏更能享受这种关注带来的刺激,“竞技体育就是实力的表现,成绩好了自然而然有人关注。”他感慨,自己很幸运,依然还能打拼在比赛最前线,甚至能越跑越快。

五年前,同样在这个赛场,以13秒23爆冷夺冠的谢文骏从刘翔手中接过奖杯——这一幕被不少人视作中国男子110米栏项目的传承。然而,在那之后近五年的时间里,谢文骏甚至再也没能接近13秒23。在低谷中始终不曾放弃,当没有多少人对他的接班还抱希望,谢文骏却在不知不觉间实现了自我救赎。

更令人惊喜的,如今的谢文骏已能成为其他更年轻选手的表率——在他身后,同属孙海平麾下的小将曾建航已成为国内跨栏项目的“男二号”。曾建航表示:“希望能向师兄学习,让这个项目重新回到大家的视野,让中国短跨优势能够延续下去。”

本报记者 **厉苒苒**

多事的老头鬼点子多

——记中国田径队外教亨廷顿

■ 亨廷顿是一位全能的田径教练

文体人物

10秒05,昨晚的钻石联赛上海站,面对全世界目前最顶尖的一众百米高手,苏炳添跑出了自己的预期成绩,顺利达到东京奥运会的A标。

走下赛场,一名身穿中国队服满头金发的外国老头迎上前去。一个拥抱、一下撞拳,温暖的鼓励方式让苏炳添的脸上终于浮出笑容。老头叫兰迪·亨廷顿,是中国田径队的幕后高手。

中国田径名宿邹振先曾说:亨廷顿是一个“多事的老头儿”,因为他“对任何一个项目都很关心,都很愿意去指导”。亨廷顿工作时,能看到他在田径场里不停地跑来跑去,一会儿给跳远组的队员们设置起跳点,一会儿又跑去短跑组提提意见。

对于自己的“不务正业”,亨廷顿解释道:“我不喜欢仅仅局限于一种项目,我的想法会在不同的项目中得到不同的灵感。”

2013年,曾培养出男子跳远和三级跳两个项目世界纪录保持者的亨廷顿来到中国,成为中国田径“请进来”的知名外教之一。

事实上,早在执教跳跃组时,亨廷顿就开始特别关注苏炳添。苏炳添的身体素质以及训练时所表现的专注力让亨廷顿极为欣赏,为了将苏炳添拉入麾下,亨廷顿没少下功夫。训练之余,他几乎天天都跑去短跑队猫着,还主动提出数据分析,指出苏炳添之前的百米技术存在节奏感缺失的问题——起跑转平跑很快,但在50米至60米时就容易节奏混乱,力量和速度逐渐下滑。

在亨廷顿看来,30岁的苏炳添正处于他最黄金的阶段,“技术上的改进,以及更好地理解比赛……这些都将让苏充满自信。”

在中国田径队里,亨廷顿的另一大招牌就是“鬼点子”多。有队员曾经评价,在亨廷顿手下训练,原本枯燥的训练都能“变出花儿来”。

亨廷顿爱音乐。他用节奏感极强的音乐把训练场变成迪厅。当初,为了让极具个性的三级跳名将李金哲能在训练中“high”起来,老头不但同意在训练时放音乐,甚至还送了个蓝色小音响给弟子。

这些天,在日常训练中,经常能看到苏炳添嘴上“挂”着一只气球——这也是亨廷顿的发明。吹气球能够帮助苏炳添熟悉腹式呼吸法,这让苏炳添在百米跑全程中,会使用腹式呼吸4次,用这种方式呼吸,吸入的供氧量要远远大于一般的肺呼吸,直接的成果,就是提升了他在冲刺阶段保持速度的能力。

“兰迪真的是一位全能教练。”苏炳添很感激老头给他带来的变化。现在,不难看出加强体能专项训练后的苏炳添外形上也发生了变化,上身肌肉更加健硕,完全不输身边的黑人选手。

65岁的亨廷顿早已到了退休年龄。飘洋过海把自己的晚年生活泡在了异国的田径场上,亨廷顿其实只有一个心愿——在中国培养出一个世界顶级的百米飞人。他说:“苏炳添能跑出9秒85,他有这个实力!”

本报记者 **厉苒苒**

照片里的故事

一根头发丝的逆袭

昨晚钻石联赛上海站百米飞人大战,冠军属于名不见经传的美国20岁小将莱尔斯。与科尔曼同时冲线,最终莱尔斯以9秒852的成绩,击败9秒858的科尔曼,成为当晚最大黑马——0.06秒的差距,也就是一根头发丝的距离。

跑到70米处,莱尔斯还是第六名。一个接一个赶超,最终他逆袭成功。在上赛季之前,他参加过的比赛都是男子200米项目。不过在昨晚获胜之后,他霸气宣布:“我不是跑100米的200米选手,这两个项目我都擅长。”而他的目标,已瞄准今年田径世锦赛男子100米和200米的两枚金牌。**厉苒苒** 文 **李铭珅** 摄

口腔溃疡口臭有治了
养明口香合剂 已到货
主治 口臭、口腔溃疡、口干、口苦、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃灼热痛等。
功能主治:中医:清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。苗医:汗渥曲勒,旭嘎怡滇内:洛项,来罗拉米,干郎比欧溜,劳力官,蒙丢。OTC 甲类

全市各大药房有售
电话:62041665
批准文号:国药准字Z20025095,生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司.请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用.[禁忌].[不良反应]:尚不明确,已备案:2018年11月10日,黔药广审(文)第2018100162号

长期腹泻
急慢性肠炎
请用安场®止泻的胶囊 鞣酸苦参碱胶囊
主治 急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合症。OTC 甲类
适应症:用于功能性腹泻和急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。

全市各大药房有售
电话:62041665
批准文号:国药准字H52020688,生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司.请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用.[禁忌]:尚不明确.[不良反应]:少数病人有头昏.嗜睡.恶心等症状.黔药广审(文)2018080127号,已备案:2018年9月10日

销售地址:[黄埔]:南京东路第一医药商店[静安]:中华新路957号,愚园路232号及雷允上西区各药房,山西北路208号,平顺路155号 [徐汇]:田林东路388号,汇丰各药房 [卢湾]:上海药房各药房 [虹口]:四川北路各药房 [长宁]:玉屏南路152号得一各药房 [普陀]:新村路356,曹杨路673号 [闵行]:莘建东路444号 [宝山]:牡丹江路1701号 [杨浦]:长海路369号 [浦东]:上南路1071号,养和堂各药房 [惠南镇]城东路268号 [松江]:沪亭北路758号余天成各药房 [嘉定]:沙霞路83号 [奉贤]:南桥解放中路22号 [金山]:恒德药店各药房 [青浦]:青安路210号 [崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。 广告