

与自己和时间赛跑

二百米飞人谢震业分享奥运备战



文体人物

这个夏天，如果没有疫情，奥运将是最大的话题之一，如今则化为最深的期盼。距延迟的东京奥运会开幕还有一年，昨天，东京奥运会协调委员会主席科茨表示，届时没有新冠肺炎疫情奥运会也要办。而对奥运选手来说，心中的激情和梦想，就是最好的激励。本周，国际奥委会和国际残奥委会携手奥林匹克全球合作伙伴爱迎，举办“奥林匹克运动员线上体验夏季盛会”，多名优秀选手分享了自己的奥运故事。中国200米第一人谢震业也动情讲述如何与自己赛跑、与时间赛跑。

最大对手是自己

去年7月的钻石联赛伦敦站200米决赛，谢震业为中国短跑带来最大的惊喜。他以19秒88夺冠并改写亚洲纪录，成为首位打开20秒大关的亚裔，将中国田径在这个项目上往前推了一大步。两个月后的多哈田径世锦赛，谢震业再次书写历史，成为首位闯进200米决赛的中国选手。东京奥运会，大家对他的期望更大。目前谢震业正在奥运的备战周期内，他的目标是什么，最大的对手又是谁？

“我其实没有树立特别明确的目标，因为每一个对手都会有一些变化。对我来说，最大的对手应该是我自己，我不去管别的对手。其实再怎么关注别人，你终究要拿自己的成绩去说话。”谢震业表示，在每一件事上不断突破自己，把自己当成对手去打，可能才是最大的收获，也是最有意义和价值的体现。

东京奥运会，谢震业将兼项100米和200米。问谢震业更喜欢哪个项目，哪一个更有优势，他表示都一样，“如果硬要找一的话，我可能更喜欢100米，因为200米太累了。优势的话，200米会相对更大一些。”

两个项目有共通

那为什么要辛苦地兼顾两个短距离项目？他解释，“对我来说，100米和200米是互相有利的，可能纵观全世界，很多选手会同时参加100米、200米，两个同时在练，说明项目是有共通之处的。希望这两个项目能相辅相成，我都能取得好的成绩。”

不只兼项，这几天谢震业还跨项3000米。东京奥运会倒计时一周年之际，中国国家队举办3000米测试大比武，谢震业的身影也出现在跑道上，“感觉快一年没比赛了。”有趣的是，因为各个队伍运动员都会参加测试，终点前，谢震业被体操队的小将、雅加达亚运会三金得主陈一乐超越。“其实有想过（被超越），体操又是有氧、耐力相当出色的项目。”谢震业更看重的是这次机会，因为胫骨有伤和软组织挫伤，他还在做康复训练，为此选择跑一些专项强度小、速度慢的项目。

跑道喜欢6至9

因为200米突破20秒大关是在第9道实现的，谢震业被称作创造“第9道奇迹”的人。“如果是弯道项目200米的话，会有很大的差异。一般来说，1至4道是不怎么被考虑的，4至9道，其实每一道相差都不是特别多，6至9道还是比较受大家喜欢的。”谢震业解释，“弯弯的幅度越小，就更容易跑，对于弯道选手来说会更加偏向于外道。”

根据两周前东京奥运会公布的赛程，中国田径队推行“老将提升能力补短板，新人积蓄能力寻突破”的备战宗旨。男子200米将在明年8月3日开启，“200米的话，我希望可以站上领奖台。”谢震业透露雄心壮志，“我练到现在，一直都朝着这个梦想努力。不管是哪个项目（100米和200米），只要能促使我站上领奖台的，我都会努力去奋斗。这两个项目不冲突，哪个机会大，哪个就是我努力突破的方向。”

首席记者 金雷



■ 谢震业在训练



场外音

窗口

◆ 金雷

东京奥运会已进入一年的倒计时。如果没有疫情，此刻，奥运健儿正在东京赛场上披荆斩棘，奔向更快更高更强的舞台。如今，这份约定虽延至明年夏天，竞争却并未延后。

备战节奏被打乱，训练计划要调整，这一届的奥运竞争，扩展了大家的想象力。摆在面前的实际问题很多。比如防疫背景下以训代赛如何适应？原计划今年退役的老运动员能否坚持？长达一年的备赛期，选手的心理怎样调适？

从这个角度讲，东京奥运会对参与其中的每一个人都是全新的挑战。中国军团正以积极的姿态迎接这份挑战，寻找新的机遇。以乒乓球为代表的一些项目将在8月举行奥运会模拟赛；女排联赛也将重启，为队员及时提供以赛代练的平台。

而对田径等个人项目而言，经受的考验也许更大。不少运动员原本在国外与高水平选手一同训练保持节奏，因为疫情不得不改变计划，回国重新备战。他们在身体和心理上的调适，更依赖过往的经验和顽强的意志。但正如谢震业所言：最大的敌人是自己。只要坚定目标，积极调整，眼前所有的阻碍都会成为助力。而作为奥运选手与大众分享备战体验，也是一种新颖的调整方式。运动员需要情感交流的窗口，来传递奥运精神，倾听内心的声音。这样做，定会帮助他们更坚定地追逐梦想，勇者逆行。

上港明晚迎战华夏幸福 石柯伤无碍 连胜应可期

明晚，上港队将在中超第二轮中迎战河北华夏幸福。有惊无险取得开门红之后，拿下两连胜是球队上下的目标。主帅佩雷拉昨天透露，上轮头部受伤的主力中卫石柯并无大碍，依然可以正常出战。阵容齐整，无疑是上港最大的优势。

华夏幸福队在首轮与河北石家庄永昌2比2打平，而且是在开场不久即被红牌罚下一人的不利情况下，展现了相当顽强的斗志。对于这样一个对手，佩雷拉在昨天下午的赛前新闻发布会上表示，双方交手过多次，每次都很困难。“他们的攻防组织不错，有很好的外援，前场的马尔康身材高大，再加上这赛季从广州恒大引进了高拉特，这对他们来说可以说是实力大增，并且华夏阵中还有很多优秀的中国球员。”

的确，尽管华夏幸福队新赛季放走了姜至鹏等主力，但依然还有董学升、张呈栋、任航等国脚级球员，实力不容轻视。“和华夏的这场比赛，我们希望能够打出自己的攻防组合、打出高强度的比赛。”佩雷拉认为，苏州闷热的天气会带来一些困难，“但是我们做好了迎接困难天气的准备，也做好了面对华夏幸福的准备。”

让球迷们牵挂挂肚的是，主力中卫石柯在上场比赛中眉骨被撞开，赛后缝了五六针，他还能不能上场？佩雷拉透露，石柯的伤势并无大碍，“这两天他一直在和全队一起训练，训练中没有什么问题。”至于另外一名后防大将贺惯，第一场未出场是因为刚刚伤愈，“贺惯之前有点伤，我们需要小心谨慎对待有伤在身的球员。”

出席发布会的王燊超也认为：“从第一场比赛打完到第二场比赛，中间有6天间隔时间，我们有很好的恢复和备战。”

首轮比赛上港凭借新援洛佩斯的梅开二度逆转战胜天津泰达，充分体现了这位前全北现代主力射手的实力，也令华夏幸福主教练谢峰有所忌惮。当被问及

是否将对洛佩斯采取针对性防守时，谢峰回应道：“洛佩斯是一名很有特点的外援，跑动积极，速度快，射门也比较出色。不仅是他，上港还有胡尔克、奥斯卡都是非常优秀的球员。对于他们的防守，需要我们靠整体去完成。”

特派记者 关尹
(本报苏州今日电)



上视五星
体育频道、央
视五套明天
18时将转播
中超上海上港
与河北华夏幸
福比赛实况。

■ 石柯明天可
以正常出战
图 IC

福建队以下克上淘汰广厦

CBA上演黑12好戏

一场定生死的特殊赛制，在CBA季后赛第一场就让球迷见识了它的威力。132比119，常规赛排名第12位的福建队，昨天战胜排名第5的浙江广厦队，完成了CBA历史上最刺激的以弱胜强。当年在NBA，上演“黑十二”神话。

本赛季CBA季后赛赛程压缩，12进8和8进4都采取单败淘汰制，半决赛和总决赛也缩减为3战2胜制。福建队作为CBA常规赛第12名的球队，勉强搭上了季后赛的末班车，他们的首轮对手是排名第五的广厦队。本场比赛开始前，

两队的对决就被很多人看作是一场极具悬念的对阵，因为全华班的广厦队和拥有超级外援的福建队，并没有明显的实力差距，而且单败淘汰赛具有很大的偶然性。

广厦队有本土三少孙铭徽、胡金秋和赵岩昊，福建队有劳森、陈林坚和王哲林三驾马车，最终两支球队的得分，进攻大戏看得球迷们不亦乐乎。

接下来，福建队将在8进4中对阵北京首钢，同样是一场定胜负，这支球队还会继续创造奇迹吗？拭目以待。

本报记者 李元春

■ 谢震业：最大的对手是我自己

