

学究

细微之处见真知

在张培萌之前,只有日本选手伊东浩司在1998年曼谷亚运会上跑出过10秒00的黄种人百米最快成绩。如今虽然无论是加特林这样的前辈大腕,还是各路研究短跑的学者专家,包括张培萌自己和他的教练李庆,都曾对他能“破10”表示过充足信心,但这0.01秒的差距究竟要怎样才能实现确实是一个相当考验人的课题。

记者在前往北京看训练时正好碰到李庆教练请来国家队资深体能专家王卫星教授给张培萌现场“支招”。

髋关节是重中之重

与以前的训练相比,张培萌现在训练课前多了两个新的训练内容,一个是针对髋关节的,一个是针对肩背小肌群的,其中尤以髋关节的动作为重,新的训练内容就是要解决张培萌身体中部衔接不顺的问题。

“李庆教练和张培萌自己都在说,感觉身体中部衔接不太好,就是上下半身中间的接点有些问题,要在中枢这块来下功夫提高。”王卫星教授告诉记者,所以他特意给张培萌设计了6个以髋关节为“轴”来做的动作,一方面加强这个部位的力量,使其更加稳定,一方面还要保持它的灵活性,从而提高速度。“张培萌个子算是比较高的,而大个子对髋关节要求就更高了,做动作更难做,因为个子越高,带动的腿越长,这块就更容易晃得厉害。而稳定住这块,他的步幅就会更大、更稳。”王教授说,“总的来说,我们现在是希望他早一点开始练习髋关节,稳定好这个地方,整个腰不要变形,跑到最后自始至终都能保持住这个姿态,只要动作不变形,腿的轨迹就不会变,所以减速的可能性就小了。”

一边是一个民族对张培萌何时打开黄种人的10秒大关的期待,一边是他本人和教练们在细节上的锱铢必较 百分之一秒的重与细

回顾2013年中国体育圈令人振奋人心的事件,张培萌在莫斯科田径世锦赛男子100米半决赛中跑出的那个10秒00的成绩给人留下了深刻印象,这个26岁的北京小伙也许很难像他敬重的“刘翔大哥”那样成为一个时代的全民偶像,但他的出现同样给了我们力量与希望,因为张培萌不仅为渐入低谷的中国田径带来了一丝生机,也肩负起了所有黄色皮肤的百米飞人们冲击10秒的梦想。



探班

无论外界期望值如何高,眼下张培萌所做的就是“该干嘛干嘛”

休整、恢复……厚积静待薄发时

北京体育大学国家训练基地综合馆称得上是国内数一数二的田径室内训练场地,从上个月中旬开始,张培萌几乎每天都要在这里接受教练李庆的指导。这个训练馆里来过不少名人,包括昔日中国田径一哥刘翔。而近段时间,但凡来的是媒体记者,大多是来看张培萌的。

自从在莫斯科田径世锦赛上成为历史上第一个百米跑到10秒整的中国人后,26岁的北京小伙张培萌一下成了国内田径迷们的宠儿,有关他“迟早跑进10秒内”的大胆预言在过去这两三个月被炒得沸沸扬扬,以至于只要有他参加的百米比赛,人们就在期待他会不会破10秒。“我自己可不会去老想这个,老想着这个我就没法练了。”张培萌说。

事实上他的教练李庆也不希望他“想得太多”,哪怕是休整了两个月后,这段时间仍是张培萌的恢复期,李庆在训练课上根本就没安排弟子完整地跑百米,基本都是在跑40米、60米,甚至还会在课程结束前安排他和其他队员一起跑几圈400米来“锻炼耐力”,即便是练冲刺也是在张培萌的腰部绑一到两个小降落伞,以分别训练他在

有阻力和不平衡状况下的冲刺能力。“教练知道运动员对于数字都很敏感,平常测的成绩其实都不算数的,就算训练跑出9秒多也没意义啊,所以测多了反而影响心态。”张培萌告诉记者。

因此无论外界期望值如何高,眼下张培萌所做的就是“该干嘛干嘛”,他说自己的生活跟以前相比“变化不大”,只是收到媒体采访和各种活动的邀请肯定比以前要多了,既有商业的,也有公益的。就在记者去探班他的前两天,张培萌身着某时尚品牌服装出席一个颁奖礼的照片还登上了各大网站醒目位置。不过他从不因为这些耽误正常训练,更不会因此开始摆什么架子,不管是在公众面前亮相,还是平常私下偶然被粉丝认出,张培萌都相当亲切,平易近人。

至于什么时候才会感觉“大有不同”,张培萌不愿给自己定一个终极目标,他说那样反倒会给自己背上压力。“我想的东西都不会太远,”他说,“就像今年跑到10秒一样,虽然不觉得意外,但也没有刻意去想过。我觉得只要能坚持做好眼前该做的事,未来就一定会有回报的。”

对话

“明星?我现在距离这个称呼还差得挺远的呢。”

惊喜2013?“不是意料之外的”

记者:2013年对你来说算是有个惊喜的赛季吗?

张培萌:其实站在我自己的角度来看,我不觉得今年取得的那些成绩是个惊喜。因为惊喜是什么意思呢?是说意料之外的事,但我不觉得跑到10秒和刷新个人最好成绩是意料之外的事,因为我知道自己是怎样一步一步做到的,可以说都是自己努力的结果,既然付出过那么多,那么出成绩也就自然是应得的。

记者:回过头来看这个10秒的成绩对你来说意义有多大?

张培萌:其实当时在莫斯科跑完半决赛,看到这个成绩我是没有感觉非常开心的,因为那时是一心想进决赛,就算是跑到了10秒却还是没能进决赛,所以当时只感觉特别特别遗憾,反倒没有想过这个成绩会引起多大的反响。直到后来听说国内很多媒体啊、田径迷都在讨论这个10秒对于我们中国百米的意义,才觉得好像确实是意义还蛮大的。

记者:你的生活有因此发生什么改

变吗?

张培萌:(想了好一会儿)好像有那么一点点改变吧,但其实真的不大。现在我在外边也就是偶尔会被人认出来,问“噢,你是不是那个百米跑10秒的运动员”,但这样的情况真的很少很少出现。不过我对自己的要求会比从前严格了,像在外面说话什么的也会更谨慎了。

记者:那你怎么看待成名这件事呢?毕竟现在很多人都知道了张培萌这个名字,会去关注你和你的比赛。

张培萌:说心里话啊,我真的没觉得自己是什么明星,真的。我现在距离这个称呼还差得挺远的呢,在我看来像刘翔那样的才能说是大明星,而我根本就还没到那一步。所以真的,我就是个普通人,只是说圈内可能大家知道我,而且即使知道我也不会有人把我当明星来看吧。

记者:但不管怎么说,你已经打出了名声,场外的名利、诱惑肯定会增多,你如何处理这些东西的?