

傳奇名將兼顧競賽與家庭

劉虹勇往直前走得更遠

近日，正在意大利薩盧佐訓練，備戰8月世錦賽的里約奧運會女子20公里競走冠軍、中國田徑運動員劉虹接受了大公報記者的獨家連線專訪。這位傳奇的「媽媽運動員」告訴記者，得益於對新備賽模式的探索，自己能在保持世界級競走水準的同時兼顧家庭，這讓她更自由、更自信。



掃一掃 有片睇

大公報記者 趙一存 (圖:受訪者提供)



▲2021年，劉虹（前左）在東京奧運賽場上。 資料圖片

▶劉虹（左）在日本輪島35公里競走比賽中，刷新了自己一個月來創造的亞洲紀錄。



▲正在意大利薩盧佐訓練的中國競走名將劉虹，接受大公報連線專訪。 大公報記者趙一存攝

劉虹小檔案

出生日期 1987年5月12日

出生地 江西省吉安市安福縣

項目 女子競走（20公里及35公里）

學歷 畢業於華南理工大學工商管理學院

競賽簡歷 2002年進入廣東省隊，2005年進入國家隊，曾於2016年退役，2019年復出

主要獎項（女子20公里項目）

2021年東京奧運會銅牌

2016年里約奧運金牌

2012年倫敦奧運銀牌

2008年北京奧運第四名

2011年大邱、2013年莫斯科、2015年北京、2019年多哈世錦賽冠軍

2006年多哈、2010年廣州亞運金牌

生涯事跡 包攬奧運、世錦賽、亞運冠軍，2015年打破20公里世界紀錄；2019年全國競走大獎賽掄元並打破50公里世界紀錄；2023年3月及4月，兩度打破35公里亞洲紀錄

其他榮譽 CCTV體壇風雲人物2015年度最佳女運動員

「運動員能在36、37歲的年齡出成績，相信我們能讓大家看到老將的潛力。」今年3月至4月，劉虹連續參加四次競走比賽，其中兩次35公里競走比賽中，一個月內兩度打破亞洲紀錄。她在社交媒體寫道，「7個周末，三個國家四場比賽，20+35+20+35，完美串燒達成。不斷提高自己，留下美好回憶。」

採訪劉虹，年齡是繞不過的話題。然而對她來說，年齡似乎只是個數字，也是歲月最好的禮物。從2016年回歸家庭，到2019年重返賽場，再到2022年在競走和馬拉松之間切換，及至2023年不斷創造新紀錄……這位奧運冠軍、世界冠軍、世界紀錄保持者、競走老將和「媽媽選手」的體育人生充滿傳奇。

「我想感受體育帶來的快樂」

2016年之前，劉虹常年跟在隊伍裡，目標就是奪冠，直至獲得里約奧運會女子20公里競走冠軍，「那種喜悅無法用語言形容，但我好像突然之間失去了目標和動力。」她坦言，對專業運動員來說，奧運會領獎台就是最高領獎台。後來，她選擇退役，回歸家庭，開始休息。

而正是休息的兩年，讓她對生活有了新的感悟。「那時，我參加跑步，馬拉松、越野等等，我接觸過很多業餘的跑步愛好者，從他們身上我感受到體育給他們帶來的快樂。他們天賦一般，但非常努力，甚至經歷傷病也依然不放棄，特別是當他們戰勝自己時，能把困難當作樂事輕鬆掠過。他們也不在乎名次，完全就是享受比賽。」

這讓傳統集訓式備賽模式出身的劉虹頗為感慨，而彼時，堅持鍛煉的她覺得自己仍保持較好的身體素質，還有潛力在競走項目上打拚，於是在女兒半歲以後，她復出了，因為她找到一個新的目標。

新訓練模式卓有成效

重回競走場，時年32歲的劉虹已是一位媽媽，家庭的責任讓她不得不重新考慮訓練方式，在得到丈夫的支持後，她告別了傳統的集訓式備賽模式，開始探索以家庭為單位的訓練和生活模式。「競走不是集體項目，也不是對抗項目，我只需要找一個場地，有一雙鞋、一件衣服就可以訓練。我也相信十幾年的訓練經驗，我能把握自

己。」她亦表示，沉浸下來之後，反而發現從前不足的地方還可以改進和提高。

「跟從前不一樣的是，現在更注重效率，所以就研究如何能通過省時間的訓練達到同樣的效果。這個過程中突破瓶頸很重要，比如技術是否可以更省力、體能是否可以再加強、如何既鍛煉心肺又鍛煉力量……好在愛人（丈夫）可以幫我。」劉虹介紹，丈夫劉學是運動康復專業畢業，專業學習人體運動科學，還曾當過隊醫、教練，這與劉虹形成互補，「在這種模式下，我發現成績越來越好，這就印證了這個方法是可行的。」她告訴記者，用這個方法練了半年，復出首站就在香港奪冠，而那是她時隔兩年四個月重返競走賽場。

劉虹說：「重回競走場，我希望通過我的探索對競走運動的發展有所助益，因為我既是大滿貫選手，還有愛人的專業支持，我具備這樣的條件。哪怕不行，我也可以告訴後輩運動員，這條路不通。」劉虹的探索或許將為中國體育項目職業化開闢新道路。的確，無論外界如何變化，劉虹一如既往地挑戰競走極限，不畏年齡，永不服輸。

盼五戰奧運 接受新挑戰

早在2016年，劉虹就已是滿貫選手，但她依然希望五戰奧運，「我希望再突破一下，也檢驗一下新備賽模式的成果。當然，我也需要一個目標激勵自己，也希望我的努力能影響到別人。」日前，世界田聯官網發布消息，巴黎奧運會將新設競走混合接力，這讓劉虹感受到了壓力。

劉虹表示，自己希望五戰奧運，但是項目不斷調整變化，就增加了不確定性，故此要先做好訓練，「今年目標是把世錦賽比好，爭取參加杭州亞運會，然後再一步步做好評估。每個階段都可能不一樣，還要看國際選手情況，通盤進行評估。」她告訴記者，目前在意大利的訓練主要是側重技術的提升。她亦表示，會嘗試挑戰接力項目的訓練，「這是一個全新的挑戰，項目改革之後預計訓練也會改變，還是很有難度的，但我願意嘗試。」

▶劉虹（中）在里約奧運會勇奪金牌。 資料圖片



關注培養年輕新力量

在劉虹看來，競走雖是奧運比賽項目，但事實上仍是小眾運動，民眾參與度不高，「這個項目有技術門檻，走好不易，特別是作為奧運會項目的不斷調整，對年輕運動員以及計劃從事競走運動的年輕人是很大的挑戰。」

「很多人擔心項目被國際奧組委砍掉，所以一直在呼籲，要求不要取消競走比賽。畢竟那些練了很多年的運動員，一旦項目被砍，那麼多年努力就付之東流，這很不公平。」如今競走運動後備力量的培養也是重要的問題。她認為，首先應培養興趣，「我最初練習競走就很有優越感，特別是拿了名次之後的榮譽感，後來慢慢發現自己想要在這方面獲得更多，這樣也就找到了人生發展的出路。」

競走可在港大力發展

劉虹還表示，非常樂意為兩地的交流發揮作用，她曾聯繫香港理工大學康復治療科學系副教授、香港業餘田徑總會副主席楊世樞，希望為香港競走運動做點貢獻，或者兩隊一起合練等等。她認為競走在香港可以大力發展，相信香港運動員只要願意嘗試找到樂趣，要提升成績不會有大困難。

▼一有閒暇時間，劉虹（右）就會陪伴女兒。

▶劉虹（右）在日本輪島35公里競走比賽中，女兒遞水。



「媽媽運動員」展現樂觀堅強

「有一次女兒半夜發燒，我們急急忙忙送到醫院，又是排隊、又是檢查、又是輸液，女兒難受得鬧着要回家，看她難受的樣子我心如刀絞。那時候我還想着訓練，但是看看女兒，我心裏說還練什麼練啊，女兒都難受成這樣了！」訪問時劉虹樂天達觀的性格展露無遺，唯有提及女兒時，面露愧疚神色。

劉虹告訴記者，自己常帶着女兒外出訓練，這使得女兒在幼兒園之外甚少接觸同齡人，也因此女兒變得超乎尋常的懂事。

但劉虹坦言，「別人說她懂事，我只體會到心酸。」以家庭為單位的訓練

和生活模式固然可以兼顧事業和家庭，但也必定無法擺脫家庭的瑣事。在訓練和比賽之餘，劉虹也要每天面對家庭的大小事宜，「有時累到極致甚至想放棄，但是等情緒發洩出來，又會覺得這就是生活本來的樣子。」

「其實我也想告訴女兒和年輕人，希望他們不要被自己束縛，不要自我否定，做事要勇敢地踏出第一步，才能往前走，才有無限的可能。遇到挫折就告訴自己，再堅持一下，哪怕給自己三次機會，也許到了第二次就突破了極限，那麼第三次就能走到更遠。」劉虹說，這也正是競技精神的體現。



▲劉虹（右）在訓練中。