



香港文匯報訊 綜合記者李望賢及澎湃新聞報道，這屆東京奧運會，有很多老將完成了自己的謝幕演出，他們用各自不同的故事詮釋着競技體育的魅力，34歲的劉虹就是其中的一位。

產後復出苦訓追夢 屢獲佳績不遜往日

# 媽媽選手照樣能競走名將劉虹：



劉虹奪銅後披國旗慶祝。路透社

8月6日下午，東京奧運會女子20公里競走在札幌大通公園舉行，衛冕冠軍劉虹拿下銅牌！對於這位奧運會的「四朝元老」而言，這枚獎牌所承載的意義和價值，已經不需要用它的成色來定義了。「現在參賽不是我個人的事了，我的家人和我已經融為一體。我特別希望讓女兒見證我的追夢之路。」與五年前相比，劉虹不僅是一名運動員，還是一位母親。劉虹願意讓更多人關注到她的這個身份。「如果未來同樣有很多運動員像我一樣以媽媽的身份繼續從事競技運動，大家不再特別關注了，那才說明我們有更多的女性運動員能夠兼顧家庭的角色，能夠更自然地在自己追求的道路上前行。」

2008年的北京奧運會上遭遇暴雨，劉虹以5秒之差錯失銅牌，位列第四。2012年，劉虹在倫敦奧運會上獲得田徑女子20公里競走季軍。2016年，當29歲的劉虹再次征戰里約的時候，已經有人在質疑：「這麼大年紀了，能不能承擔這樣的重任？」但是劉虹證明了自己，三征奧運之後，終於收穫金牌，實現職業生涯大滿貫。

里約奧運會結束後，劉虹選擇退出一線，進入休整狀態，同時也步入了她人生新的階段，和戀人劉學結婚生子。劉學畢業於北京體育大學，曾是國家田徑隊教練。2018年孩子7個月大時，劉虹就按捺不住想復出的心，迫不及待地恢復訓練。

## 強忍剖腹產傷口痛楚訓練

劉虹的好朋友——意大利著名競走運動員艾麗莎，兩度懷孕再復出，讓劉虹備受鼓舞。在家中，丈夫劉學也一直是她最值得依靠的戰友。劉學曾是國家田徑隊隊醫。為了「復出」，夫妻組成家庭小團隊，劉學做教練兼隊醫，劉虹是運動員，還有一個「啦啦隊員」就是女兒熙熙。即使劉虹前往全國各地參加訓練和比賽，女兒都跟在身旁為媽媽鼓勁加油。他們曾經一年裏轉戰7個城市參加7場比賽。後來考慮到上學問題，劉虹一家搬到昆明，女兒在當地上幼兒園，劉虹進行高原訓練。

已經兩年沒有系統訓練，劉虹面臨着全新的挑戰。因為是剖腹產，劉虹在恢復訓練時一用力傷口就感覺疼痛，而且由於長時間沒訓練，肌肉水平衰退嚴重，體重到了56公斤，比她之前標準體重足足多了6公斤。復出的挑戰首先是減肥，她開始嘗試着先去健身房把運動量調上來，也一邊做瑜伽恢復身體狀態。在幾個月月的恢復訓練後，才開始正式競走專項訓練。在最艱苦的日子裏，她每月的訓練量達到了190公里左右，一年走廢了20雙新鞋。舊傷復發，腳趾蓋又掉了好幾次，但是劉虹都扛了下來。

## 2019年多哈世錦賽摘得桂冠

2019年1月1日，在香港舉行的「社長盃」新

年競走賽上，她以1小時30分43秒的成績奪得20公里冠軍，這是她離開賽場2年4個月後的首秀，也是她個人職業生涯獲得的第25個冠軍。

2個月後，2019年全國競走大獎賽女子50公里競走比賽中，她以3小時59分15秒的成績奪冠，打破了4小時4分36秒的世界紀錄，成為歷史上首位打入4小時的女子50公里競走選手。幾個月後，多哈世錦賽上，劉虹成功超越了當時世界排名第一的切陽什姐，摘得20公里競走冠軍。

## 「退役還是復出都遵從內心」

而當輿論都在稱讚劉虹的「決心和毅力」時，她卻並不太願意用這兩個詞來概括這一切，「如果別人不能理解我的選擇，就會覺得需要很大勇氣，但對我來說，都是一個自然而然的、水到渠成的過程。」在劉虹自己看來，「決心和毅力，都有些不情願和不得已的意思，我覺得不管是選擇退役還是復出，我都遵從自己的內心，算是一個挺愉快的過程。」

「這些年，除了自我認識的改變，社會的觀念確實在進步。」劉虹坦言，像她這樣「媽媽運動員」的出現，正是自我選擇人生方式和方向以及堅持熱愛的最好例子。「在『媽媽運動員』身上可以看到特別明顯的自信、自律和自強。同時這樣的運動員也得到了社會更多的關注和支持。」劉虹也希望自己能成為探路者，為更多女性運動員去尋找一條可以走得通的「美好運動生涯」。

## 後輩：師姐激勵我們訓練更努力

香港文匯報訊（記者李望賢 深圳報道）東京奧運會女子20公里競走6日下午舉行，深圳體工大隊當日組織全員觀賽。劉虹衝線時，全場響起熱烈掌聲。深圳體工大隊田徑隊教練李靜表示，今天前面的選手確實表現得非常好，劉虹一直按照自己的節奏，尤其是在最後最艱難的一段，沒有放棄，發揮出了自己的水平。「這種堅持到底的精神，也是奧林匹克精神的體現。我們都祝賀她！」

深圳體工大隊的競走運動員小將們看完比賽，也紛紛表示對「師姐」的祝賀。隊員楊勇波表示：「看到最後很激動，拿到獎牌很不容易，師姐的堅持，讓大家對競走這項運動更有熱情，自己今後也會更加努力訓練。」

2002年，劉虹被深圳市田徑隊教練孫荔安選中，到深



深圳體工大隊組織觀賽，為劉虹加油助威。香港文匯報記者李望賢攝

圳開始接受競走專業訓練，從此成為一名專業選手，一路成長為世界冠軍。「她的水平一直很高，所以生完孩子以後，經過一年的訓練，又回復到很高的水平，在去年她還一直保持世界紀錄，今年才被楊家玉打破，年齡越大，說明她儲備的能量是越足的。」李靜說，2020年東京奧運會確認延期舉辦後，劉虹暫回到深圳休整，並進一步安排下一步訓練計劃。「深圳的氣候和環境都比較適應了，我們在人員配備方面，給予最大支持，保證她舒服地進行訓練。」

李靜介紹，劉虹的訓練時間比較長，晚上有時候練得很晚，會單獨給她配置專門營養師，提供營養餐和飲料。考慮到劉虹帶著孩子，在住房方面也做了特別安排，保證她有良好的睡眠，也讓她沒有後顧之憂。李靜認為，劉虹是一個成功的個案。「現在中國也慢慢有越來越多運動員在做這種探索和嘗試，在一些對年齡要求不是很高的項目上，老將結婚生子以後，依然能夠恢復到很高的水平，恢復好的話，甚至提高。」

8月6日下午，劉虹在東京奧運會女子20公里競走獲得銅牌。新華社



## 邊通達：備別針扎自己 完賽50公里競走



札幌，艷陽天。室外氣溫高達30攝氏度，烈日高懸。剛剛走完50公里的邊通達已經累得直不起腰來，從凌晨五點半到上午九點二十二分，他走了將近4個小時。

汗水浸透，冰水降溫，比賽之後的他全身已經濕漉漉的，背心和短褲緊貼在身上，汗水順着一縷縷的頭髮滑落，滴到地上。

在走到混合採訪區的時候，邊通達的短褲上還別着一個別針，針尖朝外，還沒有來得及合上。邊通達說，這是他為今天的比賽特意準備的，怕自己放棄。感覺難受的時候，要放棄的時候，就扎自己一下，刺激大腦。

為了防止別針掉落，邊通達還往胸前的號碼簿上別了另外兩個作為備用。將近4個小時的比賽，他扎了自己十幾下。扎虎口，扎手腕，扎小臂，邊通達一次又一次地把自己從放棄的邊緣拉回來，最終完賽。「我就是不想給自己留遺憾。」他說。

在這條比馬拉松跑還要長將近8公里的賽道上，這位30歲的老將已傾盡所有，第七名，是最後的結果，也是當日參賽的三位中國選手中的最好成績。「天氣熱，對於我來說還行，主要還是沒經驗，最後，自己已經盡力了。」邊通達說。

這是男子50公里競走這個項目在奧運上的謝幕演出，在3年後的巴

黎奧運會上，這個項目將不再作為奧運會的比賽項目。為了這具有歷史意義的最後一戰，邊通達從頭到尾跟住了第一集團，到最後衝刺階段才遺憾落敗。50公里競走堪稱奧運會上最艱苦的項目之一，幾乎在每次比賽中都有大量的選手在比賽的後半段選擇棄賽或是慢走完賽。邊通達說，比到最後十幾公里，自己也想過「散步」完賽，但他看了看胸前的國旗，想到這是奧運會，又想到這是這個項目在奧運會上的「絕唱」，就硬是堅持了下來。即使，他在那個時候已經失去了拿到獎牌的希望。

同樣留下遺憾的，還有名將羅亞東，他在前20公里衝出大部隊獨自領走，但在後半程還是被其他選手趕超，最終排在第28位完賽。

「上了一次廁所，拉肚子了，可能是飲料沒喝對。」羅亞東說，在兩年前的世界田徑錦標賽上，羅亞東曾獲得第五。他也被認為是中國3名選手中最有希望衝擊獎牌的人選。

「我也想取得好的名次，50公里項目的最後一屆奧運會了。今天，確實感到遺憾，沒有發揮好吧，身體跟不上了。」羅亞東說。走到最後幾公里的時候，羅亞東的疲勞也逼近了極限，但他也咬着牙堅持了下來。「我不停地提醒自己，不能退賽，千萬不能退賽。」

邊通達接受採訪的時候，拿到第21名的王欽緩步從邊上過，他拍了拍邊通達的肩膀，一切盡在不言中。在距離他們不遠的地方，陸續有醫療人員推着輪椅，載着體力耗盡的運動員往外走，為了這場比



邊通達在比賽中。網上圖片

賽，所有選手都拚盡了全力。

羅亞東說，50公里競走是一個艱苦的項目，但另一方面也會鍛煉人的意志力。「在以後的生活中，對自己也是一種幫助。」他說。

拿着冰袋和冰水，邊通達慢慢走出了賽場，身後響起了中國記者們和當地志願者們的掌聲。他的別針，依然沒有來得及合上。

●新華社