

退役两年毅然重回训练场

东京奥运会以铜牌谢幕

刘虹 复出只为超越过去的自己

这届东京奥运会,有很多老将完成了自己的谢幕演出,他们用各自不同的故事诠释着竞技体育的魅力,34岁的刘虹就是其中的一位。6日下午,东京奥运会女子20公里竞走决赛在札幌大通公园举行,卫冕冠军刘虹拿下铜牌。对于这位奥运会的“四朝元老”而言,这枚奖牌所承载的意义和价值,已经不需要用它的成色来定义。



东京奥运赛场上的刘虹

A 复出是“水到渠成”的过程

里约奥运会后毅然退役回归家庭,因为热爱选择在女儿出生后不足一年就回到赛场,经过常人难以想象的艰苦训练后,最终重回巅峰……如今的刘虹,带着“妈妈运动员”的头衔站上赛场,迈出的每一步都不只是为了胜负。正如她自己所说,“体育竞技不仅仅是运动员为国争光,它应该和更多人的生活联系在一起,让人感受到真实的快乐,让我们的生活更美好。”

“我为自己感到骄傲,因为我真的做到了‘超越过去’。”这是刘虹在出征东京奥运之前说出的一番总结。如今,她如愿站上了东京奥运会的领奖台。但从退役到复出,一路走来,刘虹才真正知道,她所经历的一切有多么苦。

里约奥运会,当刘虹以1小时28分35秒赢得金牌之后,她选择了淡出赛场,结婚生子,人生的重心开始向家庭倾斜。就当大多数人开始寻找女子20公里的新“女王”时,刘虹又重披战袍,站上赛道,原因简单而朴实——割舍不下对竞走的爱,并希望再次“超越自我”。

当她在今年3月份的全国竞走锦标赛暨东京奥运会选拔赛上刷新了最好成绩并且拿到了东京奥运会入场券时,刘虹感到非常满意,“只有超越过去才能证明自己的判断是正确的,自己的选择是成功的。”在那些赞美、掌声和肯定背后,刘虹付出了巨大的代价。

刘虹决定复出时,她已经32岁了,对于国内竞技运动员的职业寿命来说,这无疑的“老将”的年纪。更重要的是,在此之前,刘虹已经有两年没有系统训练了。“妈妈运动员”的恢复训练,要比一般人艰苦得多,光是断母乳和减肥就要花费很大的力气。更何况刘虹在当时由于剖宫产,遗留的腹痛并未完全消除,腹直肌分离尚有一指以上的宽度,同时肌肉水平衰退严重,体重达到56公斤左右。

不过,这些客观困难没有吓退刘虹,从起初三个月的瑜伽训练和少量跑步机竞走,到后期的高原训练,刘虹恢复了9个月。而在17周的专项训练里,刘虹的训练强度也逐渐接近曾经的水平。刘虹说:“在最艰苦的那段日子里,每周的训练量可以达到190公里左右。”而在复出的最初那段时间,她的最大周训练量已经有133公里,最大单月训练量也有450公里,这些强度都已经达到了她巅峰状态的七成左右。

而当舆论都在称赞刘虹的“决心和毅力”时,她却并不太愿意用这两个词来概括这一切,“如果别人不能理解我的选择,就会觉得需要很大勇气,但对我来说,都是一个自然而然的、水到渠成的过程。”在刘虹自己看来,“决心和毅力,都有些不情愿和不得已的意思。我觉得不管是选择退役还是复出,我都遵从自己的内心,算是一个挺愉快的过程。”



刘虹与女儿

B 愿女儿见证她的追梦之路

这两年,不管恢复训练有多么艰苦,不管四处奔波有多么疲劳,不管成绩是否达到自己的预期,不管夺冠、破纪录还是错失冠军,刘虹都在享受着整个过程。今年5月,已经年满34岁的刘虹面对媒体的镜头曾调侃道:“以前一起比赛对手如今都成了教练,然后她们带着的小队员如今成了我的对手,而且都管我叫姨。”也正是她在赛场上的“前辈”身份,加上参与过3届奥运会及众多大大小小的国际赛事,让刘虹对于东京奥运会结果的态度变得更加成熟。

“我更看重的是过程,也更加珍惜。现在的每一天对我都非常宝贵,所以我更注重体验这个过程。”确实,从2008年至今,刘虹在站上巅峰之前经历过太多起伏。

北京奥运会,刚满21岁的刘虹最终以几秒之差错过了在家门口登上领奖台的机会;2012年的伦敦奥运会,刘虹已代表着女子竞走的“亚洲速度”,并且志在争夺奖牌,但最终她又是第四名;终于在2016年8月,里约奥运会女子20公里竞走决赛,她获得冠军,站上人生巅峰……而当她在退役后重返赛道,她的那份气势犹在。

2019年的3月,刘虹在安徽黄山进行的全国大奖赛的50公里竞走中以3小时59分15秒赢得冠军,成为了田径史上首位在该项目上突破4小时的女性运动员。这个速度有多快?今年东京奥运会男子50公里竞走比赛的冠军也就比刘虹快了9分钟,而刘虹的这个成绩在东京的男子组比赛里可以排进前20名。

彼时,刘虹信心满满,希望能够在2020年冲击东京奥运会的最高领奖台。然而,疫情改变了一切。对于一名34岁的老将而言,多一年的等待存在着太多的变数和挑战,“去年的冬训其实我已经达到了一个很高的水平,可惜在上半年因为疫情没有比赛去检验我的训练成果。”

作为“妈妈运动员”,刘虹也要考虑自己的女儿。她曾经一年里转战7个城市参加7场比赛,只能带着女儿四处奔走,即便是待在意大利训练,她也要不停改变训练地点。随着女儿熙熙年龄的增长,刘虹决定要稳定下来,“我们决定还是在训练地点上做一些让步,从去年6月起,我们全家都到了昆明住下,女儿在当地上幼儿园,我们就长期在昆明训练。”而这位家里的小成员,也成了刘虹当时冲击东京奥运的另一份动力。“现在参赛不是我个人的事了,我的家人和我已经融为一体。我特别希望让女儿见证我的追梦之路。”

C 希望大家关注“妈妈运动员”

由于疫情的原因,刘虹的女儿没有办法像以往一样在赛场边见证妈妈的奔跑和冲线。但刘虹在东京的最后一战,已经足以证明她的伟大。如今,刘虹不再只是一名拥有奥运金牌的竞走运动员,她还是一位母亲,还是一位竞走项目的推广者。“现在大家特别留意我这个有点另类的头衔,正说明妈妈运动员很少见,很不寻常。”

如今的中国体坛,能够被称为“妈妈运动员”的确实不多——除了刘虹,还有跆拳道冠军吴静钰、花样游泳的黄雪辰。刘虹很愿意让大家关注到她的这个身份,“如果未来同样有很多运动员像我一样以妈妈的身份继续从事竞技运动,大家不再特别关注了,那才说明我们有更多的女性运动员能够兼顾家庭的角色,能够更自然地在自己追求的道路上前行。”

之所以说出这样的感慨,正是因为刘虹亲历了中国体坛甚至是整个社会对于女性运动员的观念改变。“这些年,除了自我认识的改变,社会的观念确实在进步。”刘虹坦言,过往她常听说运动员退役后,会多少有点怨恨自己的运动经历,因为很多运动员从很小就被安排来从事竞技训练,并没有太多选择的机会,更难言热爱。而像她这样“妈妈运动员”的出现,正是自我选择人生方式、方向以及坚持热爱的最好例子。

“在‘妈妈运动员’身上可以看到特别明显的自信、自律和自强,同时这样的运动员也得到了社会更多的关注和支持。”刘虹也希望能成为探路者,为更多女性运动员去寻找一条可以走得通的“美好运动生涯”。“我最初的动力只有拿金牌和为国争光,那时我觉得这就是一个运动员的全部使命。但现在我才觉得,体育竞技不仅仅是运动员为国争光,它可以和更多人的生活联系在一起。”

当然,刘虹还希望能够用自己在东京奥运会的表现以及她的影响力,为竞走的推广做出贡献,“我肯定不能够再参赛了,但我还是希望有一天加入推动竞走运动发展的工作中。”

东京的冲线,或许是刘虹留在奥运赛场上的最后身影,但她的另一段人生,也将正式开始。

综合新华社等报道



刘虹进行身体训练