

职业生涯横跨六届全运会，奥运冠军刘虹笑谈“最后一舞”：

枯燥的竞走实则更为纯粹 追梦路上从不给自己设限

独家专访

2024年巴黎奥运会，“五朝元老”、广东竞走名将刘虹完成了在奥运赛场的第100公里行走，爱人刘学为她的奥运之旅自豪地打出100分。11月12日，38岁的刘虹在十五运会女子20公里竞走完成单项收官之战，17日她即将与老将王凯华携手出战马拉松竞走混合接力决赛，迎来职业生涯的谢幕战。回望饱满而璀璨的职业生涯，刘虹在接受羊城晚报记者独家专访时并不愿为自己打分，她更在意的是体育生涯经历的一路纯粹风景，“我曾拥有，也曾失去，每一段经历都丰富了我的体育生涯，也丰富了我的人生。我想对每一个人说，追梦的路上永远都不要给自己设限！”



11月12日，刘虹在比赛中向观众挥手致意 新华社发

然枯燥，但更为纯粹，我很享受和很满意这种安逸的生活状态。

对于身经百战的刘虹来说，总能以平常心面对所有挑战，但没人能够抵住岁月的流逝，伤病和生理成为职业生涯收官阶段必须攻克的难关。

竞走是一项不断重复单一动作的项目，长年累月的训练和比赛，让刘虹的大腿绳肌一直高负荷运转，随着年龄的增长，恢复能力也大幅减弱。刘虹在去年巴黎奥运会就饱受大腿群伤势的困扰，如今也影响了十五运会的备战。“巴黎奥运会我是带伤出战，奥运会后通过半年多的时间治疗伤势，直到今年4月才开始一边控制伤势，一边恢复专项训练。在训练中，自己要不断去与伤病达成一种平衡，对训练强度的提升更加谨慎，更多时候要妥协于伤病。”

刘虹面对的第二道难关是生理，12日的单项赛她刚好处于生理期，这也影响了临场状态。在女子20公里竞走决赛中，刘虹与身体极限抗争到底，最终获得第四名，“我对自己的状态和战术是满意的，但未能站上领奖台是一个小遗憾。”刘虹说。

对于一名38岁伤痕累累的老将，刘虹在竞走赛场迈出的每一步，都是对自我的超越和挑战。她告诉记者，能够对竞走热爱如初，是因为从中找到了最理想的生活状态，“每一次大赛结束后自己都要调整和休息，这个过程本身就是一种吸收和反馈。竞走虽

刘虹在亲朋好友的加油声中迎风撞线，以1小时28分46秒的赛季最佳成绩斩获第四名。赛后，22岁的山东选手姜蘋晏略显兴奋又腼腆地对刘虹说：“虹姐，我终于赢你了！”从中国竞走的追梦人到探索者，再到成为别人眼中追逐的光，刘虹倍感欣慰，“这是我职业生涯的最大认可。”

在十五运会深圳站的火炬传递中，刘虹完成了最后一棒的传递，这同样是一种肯定。在刘虹看来，这不是一次简单的接力，更是一种体育精神的传承。“全运会就是年轻选手展现才华和天赋的舞台，很多人以为我早已过了巅峰期，但我在34岁时依然在刷新PB（个人最佳成绩）。我想告诉年轻选手，人的潜能是无限的，要不断去突破自己，不要给自己的人生设限，要勇于追求那些渴望又终将可及的梦想。”

为广东而战是一种责任

刘虹坦言，将十五运会作为职业生涯的终点，是老将的情怀，更是身为广东体育一分子的责任与担当。刘虹2002年加入广东省田径队，并将家安在深圳。20多年风雨兼程，刘虹对广东体育更多的是感恩，她也希望自己的最后一舞，能够为广东体育贡献力量。

伴着珠海海滨赛道掠过的海风，

“全运会是各省体育综合实力的比拼，能让运动员更有归属感。竞走项目虽然是个人在较量，但背后是广东体育整个团队的默默支撑。我在国家队取得的成绩，也离不开广东全方位的支持和包容。”2016年里约奥运会夺冠后，刘虹结婚生女选择退役，此后带着“妈妈选手”的标签重出江湖，“当老运动员想要复出实现自己的人生价值时，是会遇到一些阻力的，但广东却选择无条件地支持和信任我，这是最让我动容的。”去年巴黎奥运会，刘虹伤势加剧，她一度萌生就此结束职业生涯的想法，“但今年是全运年，广东又是东道主，不论是情怀还是责任，我都有义务为广东而战。”

谈到谢幕之战，刘虹笑称自己与队友王凯华（31岁）年龄加一块已接近70岁，“马拉松竞走混合接力考验的是综合实力，考验的是两名选手的临场状态和表现。我们是年纪最大的组合，更多的是跟自己比，战胜自己就是不留遗憾。”

刘虹在人生的上半场走出了光彩夺目的“彩虹”，展望即将开启的“下半场”，她坦言要先歇一歇，“未来我不会离开钟爱的体育圈，希望我的大赛经验和对训练比赛的理解，能够为中国竞走带来帮助。”

羊城晚报记者 柴智

每届大赛都是最后一次

刘虹的职业生涯共征战五届奥运会、八届世锦赛，不仅实现奥运会金、银、铜牌大满贯，还斩获世锦赛四金一银和亚运会两金，是世界竞走当之无愧的GOAT（史上最佳）。她的职业生涯横跨六届全运会（2017年全运会因女儿出生而缺席），是中国竞走辉煌历程的见证者、参与者，写就了体育精神最生动的注脚。

2005年十运会，年仅18岁的刘虹首次征战全运会就斩获女子20公里竞走第8名，并因此被选拔到国家队。如今刘虹将十五运会作为告别演出，38岁的她能够站在赛场已是传奇。

“从未想过自己能征战这么多届奥运会和世锦赛，其实从2019年复出后，我把每一届大赛都当作是最后一届。当你把它当作是最后节点时，你会特别珍惜，让自己在心态上更加专注，训练更加投入。”

对于一名38岁伤痕累累的老将，刘虹在竞走赛场迈出的每一步，都是对自我的超越和挑战。她告诉记者，能够对竞走热爱如初，是因为从中找到了最理想的生活状态，“每一次大赛结束后自己都要调整和休息，这个过程本身就是一种吸收和反馈。竞走虽

澳门母女身处两地同频服务 一起做十五运会“小海豚”

开栏语

赛场内外有不少来自粤港澳的“志愿家庭”，一家人虽然身处不同的城市，却以同样的精神、同样的方式共赴这场体育盛会，展现出的是三地同心、交融互通的湾区融合图景。即日起，羊城晚报推出“湾区同心 志愿一家”专题，深挖细说这些感人的故事，敬请垂注。



刘永欢在十五运会澳门赛区的志愿者之家

湾区同心 志愿一家

开栏语

每当回想起11月8日的经历，澳门人刘永欢仍觉得兴奋，“那是生命中最重要、最美好的时刻！”对这个澳门家庭来说，那天是个特别的日子——妈妈刘永欢在十五运会澳门赛区开展志愿服务；在广州读书的女儿王璞琛首次以十五运会广东赛区城市志愿者身份上岗。同一时间，不同地点，一家人为同一件国家盛事努力。一个湾区家庭、一场全国盛会，因为志愿服务而紧紧联结在一起。

“您一直往前走”“对，入口在这边”……11月8日上午，广东奥林匹克体育中心西门外人头攒动，前来观看跳水女子10米跳台半决赛的群众陆续抵达，身着碧绿青服装的志愿者沿途指引进场。来自暨南大学的王璞琛就是其中一名“小海豚”（十五运会志愿者昵称），“主要是给群众答疑，告诉他们去地铁站、场馆的路线以及如何线下取票”。

工作听起来简单，实际特别考验人。马路旁，王璞琛举着指引牌，口语配合手势为观众做引导，每个动作都

透着认真和专注。有人拿着门票询问方向，她会仔细阅读信息再给出准确指引；每当有人路过身边，她会及时问候：您好，欢迎来看比赛。“短短一句话，能让大家感受到志愿者的温暖。”

当天气温接近30摄氏度，大太阳晒得人睁不开眼，但并未影响王璞琛留意四周情况。间隙，她发现有位女生靠近，迅速递上手中的牌子：“来，我帮你拍照。”原来，这位女生想拿着印有“喜洋洋”图像的指引牌合影。

王璞琛的手臂一遍遍举起又放下，几乎没有停过，脸上始终挂着笑容。服务内容看似微小，王璞琛却觉得意义重大，“千千万万个我们团结在一起，就像水滴汇成河，能够凝聚成巨大力量。”

当王璞琛在广州的跳水场馆外耐心指引观众时，百公里之外的澳门青年活动中心，她的妈妈刘永欢也在进行志愿服务工作。她负责的区域是十五运会澳门赛区志愿者之家，工作内容包括分发餐食、补充物资、整理

桌椅，给志愿者提供舒适干净的休息环境。“以前面对运动员、观众，这次是专门服务志愿者，成为他们的后盾。”刘永欢说，她早就期待着以志愿者身份参与这项体育盛事，“作为澳门市民，我很想出一份力。”

妈妈的热情感染了女儿，王璞琛追随刘永欢的脚步，加入十五运会志愿者队伍。“我们一家人都在为十五运会努力！”

对刘永欢来说，自己与女儿在不同空间，齐心协力做好同一件事，“这种感觉很美妙，以后回想起来，会是我们共同的美好记忆”。

王璞琛对志愿服务的全情投入，源自刘永欢的言传身教，而这种爱心与奉献会传递下去，当天一位家长特意让女儿跟“小海豚”王璞琛合影，表示要给孩子留个纪念，鼓励她将来也要做志愿者。

文/羊城晚报记者 鄢敏

图/羊城晚报记者 梁喻

记者手记

李美妮的全运会征程：
15岁攀岩少女的遗憾与希望

在第十五届全运会攀岩女子难度决赛的赛场上，15岁的广东小将李美妮最后一个登场。预赛并列第一的成绩让她备受关注，也让她稚嫩的肩膀承受着不小的压力。

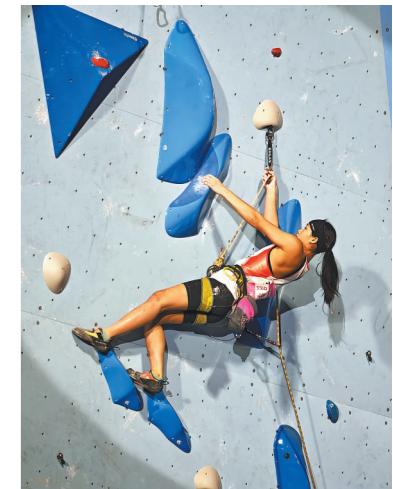
岩壁前，李美妮凝神观察。30秒的线路观察时间，她的目光在每个支点上停留，仿佛在脑海中预演着即将开始的“岩壁芭蕾”。

起步，腾挪，转身……李美妮在岩壁上的动作流畅而优美，宛若精灵起舞。当她轻松越过第一个难度区间时，甚至在岩壁上转过身来，送给观众一个灿烂的笑容。这个年仅15岁的少女，早已在国内外赛场上崭露头角。自6岁开始接触攀岩项目，7岁正式成为攀岩运动员，12岁就拿下了43个攀岩冠军！此刻，她正向着人生中第一枚全运会奖牌发起冲击。

然而，竞技体育总是充满变数。在第47个支点处，李美妮的判断出现了一丝偏差，发力稍显不足。就是这“差一脚”的距离，让她从岩壁上滑落，最终以第三名的成绩完成了这场比赛。

泪水，在15岁少女的脸颊上滑落。这泪水，与她在亚锦赛夺冠时的笑容一样纯粹，都源于对攀岩运动最本真的热爱，对胜利最炽热的渴望。

“线路难度本可征服。”赛后，李美妮难掩失落，“若有机会再拼一下就能登顶！”言语间，是一个运动员



决赛中的李美妮

对卓越的不懈追求。

岩壁之下，李美妮收获了观众热情的鼓励，感受到了家人温暖的陪伴。这些，都将化作她继续前行的力量。

失利远非终点。对李美妮而言，这将成为她攀登生涯中的一个重要节点。在全运会这样的大赛中积累的经验，将是她未来征程中最宝贵的财富。

“多相信自己。”这是李美妮送给自己的寄语。的确，她的攀岩之路才刚刚开始。今天的遗憾，必将成就明天更好的自己。

文/图 羊城晚报记者 冷霜 符畅

排球场上出了个1米6的“小太阳”

“球未落地，永不放弃！”

这句让人热血沸腾的台词出自《排球少年》，主人公日向翔阳，一位身高1米6出头却想要称霸排球赛场的“小太阳”，是排球运动员王诺平最喜爱的动漫人物。

和这位主人公相似，王诺平身高刚过1米6，因社团和排球结缘，性格开朗阳光。现实又和热血动漫不同，她无法完成大力扣杀，转而选择担任自由人，既当“气氛组组长”，又当防守尖兵，在球场上寻找小个子的生存之道。

10日，十五运会女排U18项目的赛场，王诺平身着与队友不同颜色的球服，用鱼跃、翻滚将几乎贴网的暴扣一一撑起，引得现场阵阵欢呼，最终帮助浙江队以3:0战胜四川队。虽然球队在11日不敌夺冠热门江苏队，但她的一传质量和顽强扑救，让人印象深刻。

“刚开始还挺紧张的。”她仰头对记者说，“我是第一次参加全运会，站上全国最大的舞台比赛很幸运。”

如何克服紧张？她的秘诀是“情绪带动技术”。“大家都很紧张的时候，我要先把气氛搞上来。”在场上，她主动承担起了“气氛组组长”的责任，是队里的“小太阳”。无论得分还是丢分，她总是第一个冲向队友，用呐喊、拍手、拥抱传递力量。

在“高人”林立的排球项目中，自由人这一注重后排传球质量、防守能力的位置，能够不受人员轮换限制，无需扣球和拦网，是小个子球员为数不多的选择。但即便在这个对身高相对宽容的位置上，王诺平仍面临挑战。

“有些稍高的球他们（高个球员）都能拿到，但是我跳起来，我可能有时候跳起来都够不到。”她有点无奈。

就像日向翔阳因身高被质疑“不适合打排球”，王诺平的排球之路也始终离不开身高话题。从最初的二传手

被迫改打自由人，她听过不少质疑声：“这么矮，不能拦网，也接不住重扣吧？”

身高不够，技术来凑。在王诺平看来，自己无法像高个球员那样轻松拦截高空球，便用更多时间提高自己的优势。上午四小时、下午三小时的训练，让她提高预判能力和移动速度；晚上在学校补上文化课，也让她对技战术理解更深。

“个子矮也有优势，脚步更快，重心更低，下地救球更灵活。”她笑着分析。

“小学三年级的时候，学校社团招人，其他社团都满了，刚好排球社团有空位。”王诺平回忆道，“我爸爸说，去打排球吧，可以长高一点。”那时，她在班里身高处于中等水平，带着“长高一点”的朴素愿望，在杭州市钱塘区义蓬第一小学的排球社团，她第一次接触到了排球。

命运的转折，来自小学队友杨可欣的推荐——这位身高出众的伙伴先进入市队后，鼓励王诺平去试训，从此她一步步从市队走进省队。

王诺平目前就读于高三，未来她将继续征战职业联赛，为浙江队效力。在她床头，立着日向翔阳的卡通立牌。每当训练艰苦、快要坚持不下去的时候，她就会重温他的故事，再一次燃起斗志。

“动漫里说排球是向上看的运动，我也这么觉得。”王诺平说。

（据新华社）

