

用最美的姿态走好每一步

中国“竞走女王”华丽“返场”



刘虹和女儿在一起。新华社发

在距离东京奥运会开幕还有不到50天的时候，刘虹的备战进入冲刺阶段了。昆明天气多变，下雨的时候大家在跑步机上练，一溜排开，并列走起，34岁的刘虹步步生风，姿态优美，气势拉满。

傍晚，她会回到家里陪女儿，等小丫头睡了再回到基地，准备第二天的训练。“就像上班一样”——在奥运延期的这一年里，“竞走女王”找到了同时作为顶尖运动员和一个母亲的生活节奏。现在，这段路快要走到终点了，她愈发珍惜，非常期待。

再次登场，她是卫冕冠军，她更希望自己是最好的刘虹。

退役两年为什么又回来

这或许可以回答那个老掉牙的问题：在里约奥运会夺冠、功成身退之后，她为什么在退役两年后又会回来？

这两年里，刘虹成为一位母亲，也对竞走、胜负、成败有了更多理解。

如今，正上幼儿园的孩子已经知道，妈妈在努力为参加奥运会训练。有时候刘虹会把孩子带过来看她训练，耳濡目染之下，刘虹发现孩子也有了“我要争第一”的求胜欲，在刘虹心中，这是完全不一样的体验，“当了母亲是一种提升的过程，各方面能力都得到了拓展。”

刘虹说：“我的感觉就是当妈妈以后你的责任更强了，心态无形中会跟以前不一样，对待一些事物，没有那么

去执着去较劲了。”

不较劲并不是不努力不进步，相反，刘虹复出以来的恢复速度和状态令人刮目相看。

4个月前，在黄山，刘虹超越了自己保持的世界纪录，创造了个人最好成绩，但冠军并不属于她，比她年轻近十岁的杨家玉以近半分钟的优势夺冠。

刘虹说：“从复出来讲，我更多的是希望超越以往，能创造更好的成绩，从这场比赛来讲确实已经做到了，我觉得这是很满意的一个收获，看到年轻选手不断前进，这个项目不断前进，我觉得挺幸运，也挺欣慰。”

展望东京，刘虹说：“我们首先要

保证这块金牌，我们三个人选的实力都很强，我们有这个实力去延续这个项目的辉煌。”

在女子20公里竞走项目上，将以独立运动员身份参赛的俄罗斯选手是中国队主要劲敌，刘虹表示自己一直在关注对手的情况，“从能力来讲，我们可能会更高一点，但比赛中有很多因素，同时也不能排除对手会有更突出的发挥和表现。对我们来说，不管对手如何，首先我们有这样的绝对实力，有绝对的信心超过她们。从战术上要更加重视对手，在提高能力保持能力的情况下，在技战术上做更多的考虑。”

如何又一次站上奥运赛场

说到个人目标，刘虹则很低调，“我没有刻意去想，把过程做好，发挥自己的水平，就是最好的结果。”

当然，还包括“走得更漂亮”。“希望自己能更自信，因为以往更多可能是去争名次，复出以来很多比赛会觉得更享受了，不管名次如何，只要你自己走出这种自信，发挥自己的应有的水平，我感觉就很满足，我就觉得是收获。”

东京奥运会延期一年，对刘虹这样的老队员来说，意味着要付出更多。刘虹坦言，当得知奥运会延期的时候有过动摇，“其实从复出开始，包

括自己训练的规划、家庭规划、孩子的教育等，我们都想好了以两年为一个阶段。推迟一年，需要大家再为我付出这么多，就觉得有点亏欠。当然后来家人还是非常支持我，让我再继续坚持自己的这个决定和目标。”

坚持，是刘虹心中体育精神的精髓。她说：“训练也好，比赛也好，每个人都会遇到这样让自己想要放弃的阶段，但是你是不是真的坚持了？”

能又一次站上奥运赛场，刘虹的秘诀也是坚持。正因如此，她也更珍惜每一天的训练，“毕竟有一个节点在

这里，其实每过一天确实就少一天。”她笑着说。

那么，东京奥运会是否将成为“竞走女王”运动生涯的终点？

刘虹仍用“阶段性”来作答。“目前为止我是以东京为一个节点，现在没有太多考虑之后的问题。当然可能还会在体育行业里，甚至有可能还会继续坚持，因为这个项目也在改革，可能下一届会有大的改革，对我来讲，更多想去挑战。当然，从体育来讲，我的选择也会更多，有很多的发展空间，没有必要现在就把自己定在那个位置。”据新华社电

无票球迷闯欧锦赛决赛 伦敦警方否认失职

新华社伦敦7月14日电（记者张薇）欧洲足球锦标赛11日晚已在伦敦落幕，但英国各方连日来还在探讨数名英国球迷当日闯入球场究竟是谁的错。伦敦警方14日发布声明，明确表示他们并没有失职。

当日比赛开始前数小时，远超6万人的英格兰球迷涌向温布利球场的场面甚为壮观，其中不乏无票人士，有些人只是单纯在球场外打卡拍照，导致温布利公园地铁站进站的人群丝毫不

比出站的规模小，有些人是想到球场附近酒吧观赛，而还有一小部分居心叵测想要硬闯球场，令人不可思议的是其中一些还真成功了。

其中的一位“成功人士”告诉BBC（英国广播公司），他在社交媒体上加入了一个大约有三四千人的聊天群，群的名字就叫“温布利逃票”，大家连续多日在群里讨论各种无票进球场的方案。他说自己赛前7个小时就开始和朋友在球场附近闲逛，结果有球场

安保人员问他们是否有票。得到否定答案后，这位安保人员提出一人给他500英镑就能入场，“但我只给了他250英镑。”

英足总此前发表的声明表示，11日决赛前出现混乱的地方大部分都是警察负责的区域。伦敦警方14日则表示，球场开门后，外围安保“寡不敌众”，数量众多的球迷开始涌入检查点，但警方的迅速反应避免了事态升级，否则比赛没准会因此取消。

乒乓球赛不能摸球台和吹气

东京奥运还有这些新规

奥林匹克圣火将在日本东京国立竞技场如期点燃。在新冠肺炎疫情的笼罩下，这届延期一年的奥运盛会创造了新的历史。种种新规考验选手，场内外，计划已赶不上变化。

事实上，关于东京奥运会的新规不仅只有涉及防疫方面的。赛制的更改，选拔的限制，疫情防控条例的巨细靡遗……诸多改变也让这届奥运赛场不复从前。

防疫加强 限制多多

最近关于奥运乒乓球项目的规则新变化的消息冲上了新闻热搜。不允许摸球台、不允许球员吹球等限制引发大家的讨论关注。事实上，东京奥运因为疫情防控要求而作出的改变远不仅仅是乒乓球项目。

国际奥委会主席巴赫在接受媒体采访时透露，为防控新冠肺炎疫情，东京奥运会的颁奖仪式上将由获奖运动员自己从托盘中拿起奖牌，自己佩戴在脖子上。依照惯例，一般由国际奥委会委员及国际单项体育联合会主席为获奖运动员授予奖牌。

巴赫表示，在颁奖仪式上不会采取握手、拥抱等祝贺方式。此外，奖牌获得者和颁奖仪式出席人员将被要求佩戴口罩。取消颁奖环节固然是为了防止疫情，但就和空场进行比赛一样，这样的防疫举措也让大多数运动员感到缺少奥运比赛气氛。

中国军团 面临考验

中国乒乓球队作为奥运夺金大户，已经连续三届奥运会包揽全部金牌。但要说这次夺冠难度最大的，非混双莫属。在其他项目中，团体是3人协同作战，单打则是双保险，只有混双是单兵作战，一旦输球就没机会了，许昕/刘诗雯作为国乒唯一的混双组合，面临体力和压力的双重考验。

和乒乓一样，在另外一些项目中，也因为选拔限制，给中国军团带来考验。

举重，曾经创造了中国奥运军团无数的辉煌时刻。作为奥运夺金大户，中国举重队在各级别上均有世界顶级运动员，甚至会出现一个级别派出两人参赛的“双保险”。但在2019年7月，国际举联修改了东京奥运会举重级别，每个国家和地区协会只能派4名男选手和4名女选手，相比之前的6男4女减少了2名男子选手，且一个级别一个国家只能派一名代表。

新规则下不但减少了中国举重队的冲金点，也让个别项目“双保险”的优势不复存在。这也意味着中国举重必须精益求精，选出8个最具实力的级别，同时参赛选手要具备单兵作战的实力，以增加奥运夺金的成功率。

中国体操队也面临着类似的难题。在国际体联日籍主席渡边守成的推动下，东京奥运会采取一套全新且复杂的资格体系，规定每队满额参赛是“4+2”（团体4人+个人2人），其中个人名额又分个人单项和协会所有两种形式。这一变化也意味着每支参加团体赛的队伍，都需要更加精准地排兵布阵，才能保证各个项目（男子六项、女子四项）的配置最优化。

选拔设限 赛制调整

对各国代表团而言，选拔的限制或许在于出战选手的难以取舍，但赛制的改变，更可能影响最终比赛结果。

根据国际篮联公布的东京奥运会篮球比赛的赛制，小组赛阶段将分3个小组进行循环赛，1/4决赛对阵由抽签决定。小组赛阶段同组的队伍将不会在1/4决赛中再次相遇。新的规则致使淘汰赛的对阵迎来巨变，最受争议的当属出线后重新抽签的规定。如此一来，小组第一失去以往的“特权”，他们将很有可能在1/4决赛阶段遭遇更强的对手。

而在泳池，特殊的比赛时间也让人不适应。根据日本游泳协会和国际泳联确认，东京奥运会游泳决赛最终没能按照日本当地时间晚上的黄金时段举行，而是按照电视转播权持有者——美国广播公司的要求，在北美时间的晚上进行。比赛时间的变化让运动员们不得不打破生物钟，重新进行备战调整。对此，中国游泳队曾表示：“只有在训练中去适应，积极调整和应对。”好在张雨霏、徐嘉余等运动员随着备战的调整和多场赛事的磨砺，已经逐步适应新的赛程。厉苒苒