



# 亚运

## 女子20公里竞走,中国队包揽冠亚军

# 她们的竞速人生,互相超越激励前行

本报记者 翁宇君

“反超了,反超了……”昨天的女子20公里竞走项目,在鞋子被意外踩掉的困难情况下,杨家玉连续反超对手与队友马振霞,最后50米逆风翻盘,以1小时30分03秒的成绩撞线夺冠。

### 冠军与替补:杨家玉和刘虹的竞速

杨家玉是上一届亚运会女子20公里竞走项目的冠军,曾在2021年创造了1小时23分49秒的世界纪录,至今无人打破。

“赛前状态并不是特别好,上场前我就想‘我的对手就是我自己’,战胜自己,今天我做到了。”杨家玉直言,在经历东京奥运会和今年世锦赛的失意后,这个冠军尤为特别,是经历了大赛挫折后的成长,也再次证明了自己。

杨家玉的下一个目标就是备战巴黎奥运会,这是她7年前许下的愿望。

时间回到2016年,里约热内卢,人生中的第一届奥运,年仅20岁的杨家玉是在替补席上度过的。在赛场边,杨家玉见证了相似的“苦尽甘来”——连续两届亚运擦肩奖牌榜的刘虹,终于收获了属于自己的金牌。

何其巧合,今年杭州亚运女子20公里竞走,替补正是刘虹。今年36岁的刘虹曾经参与过四届奥运、两届亚运,是集齐了奥运、亚运、世锦赛冠军的“竞走女王”。

昨天,这位老将虽未在赛场露面,但沉默亦有声,在冠军与替补身份互换的巧合里,藏着两个相差9岁的运动员交织的竞速人生。

### 生活与竞走:妻子、妈妈和运动员的竞速

2017年,崭露头角的杨家玉在伦敦收获了第一枚世锦赛金牌。刘虹收获奥运金牌后,暂时把曾经的辉煌封存,而后怀孕、生子。

对于很多女性运动员,这样的选择意味着告别职业生涯,但产后仅半年,刘虹就选择了复出,丈夫刘学兼做她的教练。这个年轻的母亲在女儿的成长之路和自己的竞技生涯中,努力找到一条都不言放弃的路。

与此同时,杨家玉冉冉升起。在一次又一次的赛场切磋中,杨家玉成长为刘虹的一个强大的对手。2020年全国竞走锦标赛,杨家玉一路领先,刘虹直至第12公里才完成超越,拿下冠军。

下一次相遇时,结果反转。2021年全国竞走锦标赛暨奥运会选拔赛中,杨家玉战胜刘虹夺冠。高手较量激发了双方的能量,两人双双打破世界纪录,并拿到东京奥运会入场券。杨家玉1小时23分49秒的世界纪录,也正诞生于此时。

“虹姐作为前辈,于我而言像一个引领的角色。她退役后复出,这种坚持带领我们走到竞走运动的前端。现在她默默在我们‘身后’,这种精神很伟大,值得我们去学习。”杨家玉说。

杨家玉在东京奥运会之后,也步入了婚姻。不过,婚礼后4个月杨家玉快速回到了训练场,恰如年轻时急急回归的刘虹。

杨家玉说,她是女儿、是妻子,更是一个运动员,“我的肩上,承担着祖国的荣誉,承担着我的价值和梦想。”

### 老将与新锐:个人和团队的竞速

老将的拼劲,激励着小将的成长;小将的蜕变,推动着团队的前行。

此时,杨家玉身后也有了相似的“竞速者”——马振霞,她正蓄势待发。这个1998年出生的姑娘,在2022年全国竞走大奖赛暨竞走项目世锦赛和亚运会选拔赛上,斩获了女子组20公里竞走、35公里竞走双冠。

昨天是马振霞首次参加亚运会,比赛中,她一边与杨家玉打配合,交替变速,最终击退了其他对手。

“我喜欢竞走,有信心凭借自己的毅力和努力取得优异成绩。”获得亚军的马振霞说。

无论是杨家玉和马振霞,还是未现身的刘虹,一路上,她们彼此互相超越,又彼此激励前行。

杨家玉清醒地认识到,目前国际竞走的整体水平都在提高,“我们不能原地踏步,要不断加强自己,更加强大起来。”

作为师姐的刘虹曾说:“积跬步致千里,只有足够坚持,才能看得到希望。”

杨家玉说:“竞走就像人生一样,需要一步一步走,没有捷径可言。”她们那么不同,却又那么相通。



比赛中的杨家玉。吴煌 摄

## 甩臂扭胯的竞走很实用 每个人都可大胆走起来

竞走是亚运田径项目中仅有的赛场设置在体育场之外的两项之一,另一项是马拉松。

竞走的规则不算复杂。通俗地说,比赛过程中只要支撑腿必须伸直,两脚有一脚始终落地,不出现腾空现象即为有效。但实际上是否犯规,判断起来不容易。

20公里比赛并不是沿着公路走20公里,而是绕着封闭的1公里区域走20圈。这1公里的路程,设置有6名裁判员。竞走的特点是裁判不借助电子设备,而完全靠一双火眼金睛判断是否犯规。如犯规则给予警告或罚时,而同一名选手收到三名不同裁判的警告,则将被判罚离场。

竞走的消耗很大,项目的特性决定了他们的体型都精干瘦削,耐力惊人。

对普通人来说,大幅度扭胯摆臂的竞走动作显得有点滑稽,因为生活中没有人会这样走路。但如果你要达到竞速的目的,可能非这样的姿势不可。

本次亚运会男子竞走冠军的成绩是1小时23分。这个成绩或许你没有概念,如果折算成在跑步机上锻炼的级数,就比较容易理解。

跑步机上如果选10,意味着你是以时速10公里的速度在跑,也就是说完成20公里你得花2小时;而优秀的竞走运动员走完20公里只花了83分钟左右,时速达到14公里多。听上去是不是匪夷所思?

一名相熟的业内人士解释:竞走姿势之所以怪,而又能健步如飞,秘诀就在于,竞走的规则限定了不能跑、不能跳,触地足的膝盖不能弯曲。所以想要加快频率,只能尽可能扭曲盆骨,也就是送髋。速度快慢根本的区别,就在于腰腹髋胯的运用。

这位行家建议,健身爱好者在日常锻炼时,如果采用竞走的方式,其实很有益处,实用性很强。因为它对膝盖关节的损伤小,消耗热量却比跑步要大,很适合减肥者。如果不介意别人的目光,大可甩臂扭胯走起来。

杭州平常很少有群众性的竞走赛事与活动。这么说起来,竞走算不算大众体育的一颗遗珠? 本报记者 伊志刚



杨家玉

摄

右  
一