



张虹:速度滑冰 改变了我的人生

她是中国速度滑冰第一人,为中国夺得奥运会历史上第一枚冬奥会速滑金牌。她也是美貌与实力集聚一身的学霸。从7岁开始,一直到2018年退役,张虹从事冰雪运动整整23年。退役之后,她依然用自己的力量,展现着与时间赛跑的速度与激情。入选国际奥委会委员后,她一直在助力中国冰雪运动的发展。

哈尔滨姑娘张虹2011年入伍,成为解放军冰上训练基地的运动员。所以在张虹的心中,沈阳是她的第二故乡。在接受辽沈晚报记者的专访时,张虹表示无论哪种身份、承担怎样的工作与使命,她都会像做运动员时那样不断朝着目标努力。

兼顾多重身份 不断突破自我

“我是一名速度滑冰运动员。”曾在索契冬奥会夺得中国首枚速滑金牌的张虹现在有着多重身份。但不管有多少新的身份,张虹总是会最先这样介绍自己,因为她觉得是自己把速度滑冰这项运动做好了,才有了后来的这么多荣誉和身份。有话语权和机会向世界去说,自己是中国速度滑冰运动员。

退役以后,张虹一直不断尝试舒适圈以外的事情,不断有任务推着她前进,也让她在退役之后不断有新的目标。除了担任国际奥委会委员,张虹还在哈尔滨工业大学任教,成立了自己的虹基金,参与了一系列推广冰雪运动的活动。她还出了全国第一本推广冰雪运动的科普读物《跟奥运冠军学速滑》。

其实,2018年平昌奥运会后,张虹还不想离开心爱的冰场,但无奈膝伤困扰只能告别赛场。所以退役之后,张虹一直在努力多做一些冬奥推广和宣传的相关工作。在张虹看来,这些任务其实和以前的大赛一样,还是要拿出干劲和拼劲去完成,扛起自己的职责,对得起自己的职位。

说起到哈尔滨工业大学任职,张虹觉得也是弥补了自己的一份遗憾。“因为我觉得首先作为一名专业运动员,缺失了很多正常年轻人在大学的这种生活。我也希望能更

进一步地去了解年轻人的想法。”张虹特别看重体教融合,她认为专业学习能力跟身体表现能力是相辅相成的,应该一起提高,所以她也希望能进一步在大学里真正地去挑选一些高水平的运动员。

回忆冬奥申办成功依然激动

2015年,张虹是6名北京申冬奥形象大使中唯一的现役运动员,那时的她是新科冬奥速滑冠军,训练、比赛不能落下,但是申奥工作必须兼顾。回忆起在吉隆坡现场见证申奥成功的一刻,张虹现在仍然非常激动。



张虹。

“当时看到国际奥委会主席巴赫宣布北京的一刹那,觉得自己身为冰雪人的一员,非常的荣幸。”

“因为之前我们也参与好多申奥的工作,那一刻能让我意识到,作为一名运动员是非常荣幸的事情,我可以在我心爱的运动上、体育上去表现自己,同时我也可以代表祖国,可以跟整个的申奥代表团一起,作为申奥的一员去见证这一时刻。”张虹说,也正是那个时候她意识到,如果有机会她希望走向世界的舞台,让世界听到中国运动员的声音,也希望把中国运动员的故事讲给世界。

2017年4月,张虹收到了国家体育总局的通知,成为国际奥委会委员的候选人,让她知道有机会去完成新的使命,她希望自己能继续为心爱的奥林匹克运动作出贡献。2018年,张虹被国际奥委会主席任命为国际奥委会委员,任期8年。

张虹坦言,其实压力也特别大。因为之前没有加入过任何国际体育组织,包括语言几乎是从低的级别开始学习的,有一个阶段她把自己扔到英语学校每天学习7个小时。“从2018年进入国际奥委会,我就是最年轻的国际奥委会委员之一,跟这些专家和其他的奥运冠军等这些国际奥委会代表一起,我压力非常大。”

“过去的3年多,包括现在,我也一直坚持每天3到5小时的英语环境,无论是读、听、说、写,都会让自己处于这个环境。”张虹说,现在很多工作都是要自己去参与,需要自己亲身经历去融入国际文化里面。“语言只是一部分,真正需要了解的是整个奥林匹克的文化,从交流到表达再到行为,都是非常大的挑战和提升,但是我也很高兴在三年之后,能渐渐地融入这个大家庭。”张虹告诉记者,三年多的时间她从一开始谁也不认识、不知道该说什么、不知道在做什么工作,到现在已经有自己的想法,经常提出一些有价值的建议,感受到了自己的成长。

两次参加冬奥会有不同收获

张虹一共参加过两次冬奥会。回顾这两次参加冬奥会,张虹坦言自己的心境是不同的。“第一次参加奥运会的时候是25岁,马上快26岁的年龄,那段时间我觉得奥林匹克就是我从7岁开始从事冰雪运动的终极目标,是争金夺银的舞台,我要争取站到最高领奖台,然后让中国国旗冉冉升起,国歌奏起。”张虹说,2014年她做到了之后,才明白速度滑冰改变了她的一生。

而2018年,第二次参加冬奥会,张虹对于奥林匹克又有了全新的认识。“2018年我再次参加冬奥会的时候,奥林匹克的意义对我来说是新的体会和领悟。每一天我都在跟伤病作斗争,通过所有的世界杯选拔、奥运资格赛,再站到那个赛场,虽然知道自己不具备争金夺银的能力,但是我战胜了自己,所以觉得就已经圆满了。”

退役后到现在,无论在生活、学习中、工作中遇到困难的时候,张虹仍然可以用奥林匹克精神、体育精神来鞭策自己,怎样去建立小目标,怎样去超越自己,怎样在坚持不住的时候还能朝着目标继续努力。张虹说:“其实最艰难的时候,并不是你努力的时候进步很小,而是你付出了全部的精力和能量,但仍然没有进步,看着身边的人超过自己,这段时间是最能让人成长的。”很多人看到了张虹夺冠的成绩是1分14秒02,而更重要的是夺冠背后,如何不断地超越自我,这是张虹想要传递给更多年轻的运动员和青少年,如何朝着自己的目标去努力的过程。

说到备战的心态,张虹分享说:“其实我之前也和身边的队友分享,首先目标肯定是要有的,但是如果每天都去想金牌,是没有人能承受这么大压力的。”

希望大家 能多关注突破

对于即将开始的北京冬奥会,张虹希望有更多的中国运动员可以站到领奖台,甚至站到最高领奖台。同时,她也希望大家可以关注中国运动员的突破。“冬奥会有109个小项,我们不应该只是去关注争金夺银。如果能在一些原本我们没有很好成绩的项目上实现突破,同样是值得关注的。”

“我们冬季项目水平跟夏季项目还是有很大差距的。但是相信经过北京冬奥会之后,冬奥场馆会被利用起来,冰雪产业会发展起来,包括冰雪业内人士的发展。2022年只是开始,希望到2026年、2030年,甚至以后的冬奥会上,有中国运动员站上更多项目的领奖台。”张虹充满信心地说。

从小时候就来辽宁比赛,到2011年入伍成为解放军冰上训练基地的运动员。张虹与沈阳、与辽宁有着深厚的感情。采访的最后,张虹也表达了对于辽宁冰雪运动的祝福。“相比黑龙江和吉林,辽宁冬天的温度没有那么冷,非常适合开展室外冰雪运动,希望这里冰雪氛围越来越好。”

辽沈晚报记者 王冠楠

辽
望
冬
奥

