

索契冬奧奪首金 改寫中國速滑史

2014索契冬奧會上，26歲的張虹以1分14秒02的優異成績，在女子速度滑冰1000米比賽中勢不可擋地奪下金牌。經過34年的等待，中國速度滑冰冬奧首金的歷史，因這位靚麗愛笑的哈爾濱姑娘而改寫。

■文／圖：香港文匯報記者 孫菲 哈爾濱報道

為了讓自幼瘦弱的張虹強壯起來，7歲的時候，父母就送她去練習滑冰。無數個寒冷漆黑的冬日清晨，父親張義德不得不叫醒酣睡中的女兒，背着冰刀，送她去冰場晨練。夏季訓練時，「張虹就騎着自行車在泛着熱氣的柏油馬路上往訓練場趕，熱得滿頭大汗。」母親徐秋鳳說。

天賦優越 迅速脫穎而出

令父母備感欣慰的是，張虹很喜歡滑冰這項運動，並且天賦過人。身材高、手臂長、肺活量大等先天優勢，不僅使張虹迅速脫穎而出，12歲即進入哈爾濱市專業隊，奪得短道速滑全國錦標賽冠軍，也讓她經常被游泳、體操等運動教練看中，爭相將其納入麾下。

2008年，遭遇瓶頸的張虹在自己20歲時結束了短道速滑運動生涯，改練速度滑冰，也就是俗話說的「大道」，這是在運動生涯中做出的一個最重要的決定。也正是這次「半路出家」，成就了張虹在速度滑冰運動上的輝煌。

速度滑冰和短道速滑，無論是從字面上看還是聽起來，區別似乎都不大，但真正的內行卻知道，兩者在技術上相差很多。與短道講究戰術配合不同，大道沒有任何身體對抗，賽中偶然性極小，更強調絕對實力。

20歲半路出家 從零開始

張虹父親在女兒改項期間曾請教了很多業內專家，他說：「張虹1米74的身高對於她練習短道速滑是一個劣勢，在滑行中不容易靈活超越他人，而這一點在大道中卻恰恰是很大的優勢。同時短道對彎道技術要求很高等這類經驗，也為她滑大道打好了基礎。」

一切從零開始，從不適應到步入正軌，張虹整整用了兩年時間。自此，她在速度滑冰中的過人天賦開始在各大比賽中逐漸顯露。2011年世界單項錦標

賽500米第五、1000米第七；2012年世界盃總決賽女子1000米季軍；2014年1月日本長野短距離世錦賽500米銀牌和1000米金牌。教練馮慶波知道，索契冬奧，「張虹有戲」！

睡機場丟行李 頻生意外

距離冬奧會前不久，張虹腳踝扭傷，春節回家時感覺走路疼痛。張虹母親徐秋鳳告訴記者：「我給她揉腳時，孩子一直忍着疼痛，我心裡既擔心又感動。」

當張虹一行人啟程前往索契，意外更是接踵而來。轉機時，飛機停飛，張虹不得不在地上和衣而睡。

2月5日，張虹與教練抵達，可裝着她比賽用冰刀行李卻不見了蹤影，直到兩天後才珊珊來遲，這使張虹失去了兩天適應冰場的寶貴機會，而第三天又恰逢習近平主席看望中國冬奧代表團。

「三天沒上冰，這對於一個速滑運動員來說，簡直是 unthinkable 的事情，」張虹向記者提起那幾日的經歷，仍心有餘悸。

輕鬆心理 賽場瘋滑成名

相較於速滑名將王北星和于靜，張虹一直以來都是中國女子速滑軍團中的「三號人物」，並未背負奪冠壓力的輕鬆心理，為她的強勢崛起奠定了堅實基礎。

張虹說：「臨近比賽的一個月都在提醒自己，不要在乎別人，只凝視自己，比賽時整個滑行過程中這句話一直出現在腦海裡，看我的眼神就可以看得出來。」

的確如此，比賽的每一次回放中，她那個堅毅的眼神，雙臂擺動的完美弧線和強勁有力的蹬冰，總是令人難忘。除了教練馮慶波團隊等少數人，沒人會想到張虹在1000米決賽中滑得這麼「瘋」。一匹「黑馬」就此一戰成名。



■冬奧奪金後，張虹揮動國旗慶祝。資料圖片



■現為瀋陽軍區冰上基地運動員的張虹載譽歸隊。



■張虹在索契冬奧以1分14秒02的成績奪魁。資料圖片

冬奧黑馬 傳遞運動之美

教練笑談愛徒：可當服務員

張虹的教練馮慶波是大家公認的少帥，在其運動員時期，曾是中國最優秀的速滑男子全能項目選手。在1989至1999年的十年間，他幾乎壟斷了全國比賽該項目的所有金牌。

在這位素有「速滑奇才」美譽的名教眼裡，張虹的天賦並不是特別突出。他覺得張虹的速度耐力較好，但爆發力和全面性仍存在欠缺，「培養她是一件挺難的事情」。尤其看到張虹無論自身狀態好壞都一幅樂天派的樣子，更是讓他苦笑不得。他甚至半開玩笑地認為，張虹如果作服務員肯定特受歡迎，遇上啥事她都能笑臉相迎。

玩笑歸玩笑，馮慶波在執教過程中則是一如既往的冷峻而嚴厲，其因材施教的訓練計劃逐漸贏得了張虹的信任。在兩人合作的6年間，張虹始終堅信，馮慶波就是最適合自己的教練。從缺乏進取心、安於現狀到對比賽充滿強烈的求勝慾，馮慶波見證了愛徒的明顯轉變與進步，甚至比自己預期中的還要好。

為了備戰2014索契冬奧會，馮慶波提前兩年開始秘密「策劃」。他在賽後接受記者採訪時說：「近兩年，張虹所有的比賽和訓練都是圍繞索契展開的，我們這次就是奔着第一名去的，但賽前我沒有把這個目標告訴張虹。」

賽前進行嚴密「保護」

冬奧會之前，馮慶波對張虹進行了嚴密的「保護」。他拒絕了所有對張虹的採訪要求，給了愛徒在心理上的極大放鬆，以便她能在比賽中發揮出訓練的最高水平。為了保證張虹將最好的狀態留在冬奧會，馮慶波在之前的比賽一直壓制着張虹的狀態，用針對性訓練計劃和選擇性的參加賽事，不讓其過早達到最佳狀態。

香港時間2月13日22時34分，在索契冬奧會速度滑冰女子1000米比賽第七組出場的張虹完美地完成了比賽，成績甚至超過了馮慶波為其制定的目標。1分14秒02，最終無人超越。愛徒改寫中國速度滑冰歷史的時刻，馮慶波更新了朋友圈：「蒼天有眼，我們成了！就在這一刻！奧運會冠軍。」他認為，屬於張虹的黃金時代才剛剛開始……

■母女情深。

張虹小資料



■隨時隨地用手機自拍。

- 出生日期：1988年4月12日
- 出生地：黑龍江省哈爾濱
- 身高：174cm
- 運動項目：速度滑冰
- 威水史：
 - 2011年 世錦賽500米第五，1000米第七。
 - 2012年 第12屆全國冬季運動會短距離全能冠軍，世界盃總決賽1000米季軍。
 - 2011-2012 全國速度滑冰聯賽第二站1000米冠軍。
 - 2012-2013 國際滑聯速滑世界盃哈爾濱站1000米冠軍、集體滑冠軍。
 - 2014年 在索契冬奧會女子速滑1000米比賽奪得中國速度滑冰冬奧史首金。



■在教練馮慶波(右)眼裡，張虹並不特別突出。



■酷愛拍照。



■用照片記錄生活。

奪冠後行程繁忙，張虹與記者相約在傍晚的家中。「來，快幫我看看，我在網上買的床單好不好看，和我房間的風格搭不搭？」令記者驚訝的是，這竟是兩人初次見面時張虹的第一句話，讓記者本已準備好的祝賀寒暄之辭，到了嘴邊又不得不嚥下。

這就是張虹，一個開朗熱情的北方女孩。就像索契冬奧一戰成名一樣，僅用1分14秒02的時間，就突然闖入了所有人的眼簾。那身披國旗時綻放的燦爛笑容，接受採訪時脫口而出「終於可以吃肉了」的純真灑脫，更是讓大家都喜歡她都難。

最愛拍照 留住美麗

在與記者交談時，張虹放鬆地窩在沙發裡，我們的話題自然也從最輕鬆的部分——愛好開始。張虹告訴記者，她最喜歡的事情就是拍照，隨即就請記者欣賞她各個時期的照片。

翻開十幾本相冊，張虹兒時種種萌萌自是討人喜愛，而少女時期的照片則更可稱為海量，記錄了她從青澀到成熟的點滴蛻變和其運動生涯的精彩瞬間。張虹略顯得意地說：「這些只是優中選優沖洗出來欣賞的，硬盤裡的照片更多呢！」

這時，一旁的張虹媽媽向記者爆料：「張虹從小就特別有鏡頭感，即使前一秒臉上還掛着淚珠，只要相機一舉，就立即破涕為笑，才奇怪呢！」

如今，更多的時候，外出訓練的張虹是通過拍照的方式向家中的媽媽報平安，與其分享自己離家在外面的生活。媽媽只要進入張虹的網絡空間，就能隨時看到女兒是胖是瘦，過得好不好。此次冬奧比賽前夕，張虹特意請隊友幫她拍了一段視頻傳給媽媽，其中既包括了運動員駐地、主體育場，也同時講述了自己當下的的心情。正如她在微信朋友圈中的一句話：「不得不承認所有的美麗都只是一瞬，只有照片能留住它曾在心裡盛開的回憶。」

不捨滑冰 棄當模特

張虹喜歡拍照的另一原因就是從小愛漂亮。與記者見面時，張虹身着一件粉色T恤，過肩的長髮隨意別在耳後，清秀的面龐繼承了父親立體的輪廓和母親漂亮的五官，即使素顏也屬於360度無死角的美女。更令人羨慕的是，張虹擁有着很多女孩夢寐以求

的高挑身材，也正因此，她曾經多次被推薦進入模特界。一次逛街，張虹被一家模特公司看中，要求她去參加面試。她風風火火跑回家將此事告訴了母親。不過，當母親問她：「你能放棄滑冰嗎？」「不能，都這麼多年了，我不能放棄這個事業。」張虹沉思片刻斬釘截鐵地說。多年過去了，當被記者問到有沒有後悔放棄模特這個自己曾經非常喜歡的職業時，張虹笑着說：「模特的職業是傳遞美麗，而我現在也通過比賽將運動之美展現給大家，我做到了，從沒後悔。」