

女子50公里竞走破世界纪录 刘虹比亚运男子冠军都快

32岁，妈妈选手，两项世界纪录，这些都是竞走奥运冠军刘虹耀眼的光环。3月9日，刘虹在安徽黄山进行的全国竞走大奖赛暨世锦赛50公里选拔赛中，创造了中国竞走史的里程碑。她在自己的副项女子50公里竞走比赛中，以3小时59分15秒破世界纪录夺冠，将原世界纪录提升了5分21秒。刘虹不仅成为史上第一位走进4小时的女子50公里竞走选手，更是一举囊括了女子竞走20公里和50公里的世界纪录。

刘虹复出后状态惊人

现年31岁的刘虹在2015年曾创造1小时24分38秒的女子20公里竞走世界纪录，并保持至今。在20公里赛场上，她几乎囊括所有荣誉。于2016年里约奥运会夺冠后，她逐渐淡出赛场结婚生子，今年1月才重返赛道。9日的比赛也是刘虹第一次出战50公里项目，此前她在1月和2月分别参加了两场20公里比赛，并且都是率先撞线。

按照相关标准，世锦赛50公里竞走选拔赛，男子达标成绩为3小时59分，核定参赛人数为50人；女子达标成绩为4小时30分，核定参赛人数为30人。本次全国选拔赛共有75位男选手和17名女选手参赛。

女子50公里竞走是刘虹的副项，过往她甚至没有这个项目的正式成绩。今年复出参赛以来状态惊人的刘虹在黄山让所有人震惊，3小时59分15秒的成绩不仅打破了队友梁瑞去年在团体世锦赛上创造的4小时4分36秒的世界纪录，还成为首个突破了4小时大关的女子50公里竞走选手。这同时也是今年打破的第一项世锦赛正式比赛的世界纪录。

在竞走历史中，2015年法国名将迪尼兹也曾同时保持过男子20公里和50公里双世界纪录，不过很快男子竞走20公里世界纪录就被日本选手铃木雄介给破了。但刘虹刚创造的这个纪录，可能会保持很长一段时间。

值得一提的是，青海的李毛措以4小时3分51秒的成绩获得亚军，成绩同样超过了梁瑞在去年世界竞走团体锦标赛上创造的4小时4分36秒的原世界纪录。

刘虹实力足以跻身男子世界百强

要知道在去年雅加达亚运会上，男子50公里竞走夺冠成绩不过是4小时3分30秒。这意味刘虹创造的世界纪录足以拿到亚运男子金牌，甚至这个成绩距离世锦赛男子达标成绩也仅差了15秒。换句话说，刘虹的实力甚至足以跻身男子

50公里竞走世界百强行列。

刘虹虽然打破纪录，但东京奥运会上出现女子50公里比赛项目的机会其实不大。2018年12月的会议上，国际田联理事会曾建议国际奥委会将女子50公里列入东京奥运会，但未得到国际奥委会的通过。国际奥委会对竞走的态度，刺激国际田联推动对竞走的改革。近日，国际田联竞走委员会提出，从2023年世锦赛开始，取消所有50公里项目，改为10公里和30公里项目。这项改革将于3月10日进行最终投票。

刘虹副项令人咂舌，主项20公里竞走同样也不在话下。2019年元旦的香港竞走赛上，她就取得了1小时30分43秒的好成绩，这个成绩也是今年以来的世界最好成绩。随后刘虹在2月份的日本神户竞走赛中，又以1小时27分56秒完赛，这个成绩比其里约奥运会夺冠的1小时28分35秒还要好。

在田径和游泳项目中，有些运动员可以做到兼项。如美国上世纪30年代的欧文斯和八九十年代的刘易斯在短跑、跳远、接力等项目上兼项；菲尔普斯在北京奥运会得到8块金牌（5块个人和3块接力）。刘湘去年在亚运会上打破50米仰泳世界纪录，这个项目是她的副项。刘虹这次打破世界纪录和刘湘有异曲同工之妙。有时候运动员换个项目、换种心情，还玩出了高水平。因此，运动员有时候训练中用不同的方式组合，或用副项训练和参赛，可以调节状态，变化一下节奏，丰富训练手段。

尽管女子50公里竞走并非奥运项目，但在田径世锦赛上，只要保持状态刘虹依旧有望在副项上为中国田径队摘金。

良好心态复出后突破的关键

刘虹这次是产后复出，取得了极大的突破。联想到今年43岁的体操运动员丘索维金娜，一直保持着较高的跳马水平，活跃在世界体操界。乔丹第一次复出后，又拿了一次NBA总冠军的三连冠（1996~1998）。这些老将的复出，延长了其运动寿命。由于有了对人生、对从事的项目新的感悟，他们复出后心态更好。加上经验，他们往往能保持高水准，取得较好的成绩。

复出状态如此惊人的刘虹也让中国女子竞走队在20公里项目上多了一颗定心丸。她将和切阳什姐、杨家玉、吕秀芝、王娜一起竞争，共同去冲击东京奥运会的金牌。

女子50公里竞走项目设立时间不久，2017年才首次进入国际田联世界田径锦标赛。今年9月的多哈世锦赛上，也将展开女子50公里竞走的角逐。

晚综

延伸阅读

竞走运动起源于英国

19世纪初，英国出现了步行比赛的活动。19世纪末，部分欧洲国家盛行从一个城市到另一个城市的竞走旅行。据记载，1867年英国业余体育俱乐部举行首次冠军赛，距离为7英里。到了19世纪90年代，这项运动在德国盛行起来。1893年举行的维也纳到柏林的竞走比赛，全程长达578公里。国际田联承认的第一个竞走世界纪录是1870年英国托马斯创造的2小时47分55秒的20英里（约合32公里）场地竞走世界纪录。

1908年，奥运会正式将竞走列为比赛项目。比赛项目是男子3500米和10英里（约合16公里）竞走。1932年的奥运会首次加入50公里竞走的公路赛。自1956年起，20公里及50公里竞走正式成为奥运会的比赛项目。女子竞走比赛始于1932年的捷克，直至1992年的奥运会，女子10公里竞走才正式成为比赛项目。2000年悉尼奥运会改为20公里。

从1961年起，每年举行卢迦诺杯竞走比赛，以后发展成为世界杯赛，男选手争夺卢迦诺杯，女选手角逐爱斯堡恩杯。

关于竞走的世界纪录

自1908年竞走被列为正式比赛项目之后的60多年间，各项比赛的冠军几乎都被欧洲人囊括。尤其是70年代前联邦德国的坎宁伯格，竟一人独占竞走的全部4个世界纪录，在田径运动史上创下了奇迹。1976年，墨西哥运动员包蒂斯塔在20公里竞走比赛中，第一次从欧洲人手中夺得世界冠军，从那时起到现在，墨西哥一直是世界竞走的第一强国。女子竞走目前以东欧、澳大利亚和中国为最强。竞走比赛由于项目众多，场地条件多变，各种纪录、最好成绩繁多，一般人难以分清，但最重要的世界纪录只有4项，也就是奥运会所设的4个项目：男子20公里、50公里，女子5公里、20公里。

男子20公里竞走世界纪录目前由俄罗斯选手谢尔盖·莫洛佐夫在2008年6月8日的俄罗斯全国锦标赛上创造的1小时16分43秒。

2008年5月11日，在俄罗斯举行的第23届竞走世界杯比赛中，俄罗斯选手尼泽戈罗托夫以3小时34分13秒创下新男子50公里竞走世界纪录，他也是50公里竞走中第一个走进3小时35分的运动员。

2002年7月13日，爱沙尼亚选手吉兰·奥苏利文在都柏林将女子5公里竞走世界纪录提高到20分02秒60。

女子10公里竞走的世界纪录是1990年7月24日，前苏联选手雷斯基娜在西雅图创造的41分56秒21。

2015年6月7日，在国际田联竞走挑战赛拉科鲁尼亚站女子20公里竞走比赛中，中国选手刘虹以1小时24分38秒获得冠军，刷新该项目世界纪录并保持至今。

晚综



刘虹 1987年出生于江西省，中国女子田径队竞走运动员。毕业于华南理工大学工商管理学院。2002年，刘虹进入广东省田径队。2005年11月，刘虹进入国家队。2006年，刘虹在多哈亚运会上获女子20公里竞走冠军。2008年，刘虹在北京奥运会上获女子20公里竞走第四名。2010年，刘虹在广州亚运会上获得田径女子20公里竞走冠军。2015年，刘虹在国际田联竞走挑战赛拉科鲁尼亚站以1小时24分38秒打破了世界纪录。2016年1月24日，获得2015年度CCTV体坛风云人物最佳女运动员奖。2019年3月9日，刘虹在全国竞走大奖赛暨世锦赛50公里选拔赛以3小时59分15秒的成绩打破该项目世界纪录。

主要奖项:

里约奥运会女子20公里竞走冠军
北京田径世锦赛女子20公里竞走冠军
莫斯科田径世锦赛女子20公里竞走季军
大邱田径世锦赛女子20公里竞走亚军
广州亚运会女子20公里竞走冠军
多哈亚运会女子20公里竞走冠军

相关链接

徐永久夺得中国竞走第一冠

从旅行走路的基础上发展出来的运动。规则规定支撑腿必须伸直，从单脚支撑过渡到双脚支撑，在摆动腿的脚跟接触地面前，后蹬腿的脚尖不得离开地面，以确保没有出现“腾空”的现象，而这也是竞走与跑步的主要分别。普通人每分钟的步频为80~120步，一个单步的步长75~85厘米，而竞走时步长一般在90~120厘米，步频每分钟可达180~210步以上。

1983年9月24日，在挪威举行的

世界杯竞走赛上，中国选手徐永久以43分13秒4的成绩夺得女子个人冠军，并与队友合作一道拿下了女子10公里竞走团体项目桂冠明珠——“艾思保恩杯”，震动了国际体坛，徐永久也成为我国田径史上第一位世界冠军。1995年4月29日，在北京举行的第十七届世界杯竞走赛上，中国选手黎则文以1小时19分44秒荣获男子20公里金牌，成为中国第一位在世界级竞走大赛中获得冠军的男选手。