“举坛神话”刘春红:

一直走在刷新自己的路上

她,从小身体素质较好,被教练相中开始了举重生涯。也是她,训练场上不言苦不喊累,比赛场上胜不骄败不馁。若干座冠军奖杯、29次打破世界纪录,正是这个她,被称为“举坛神话”。因伤退役后,她赴美学习,不断充实自己,如今在山东省体育局的工作也按部就班进行。

她就是奥运冠军——刘春红。如今,工作中,她从竞技体育向群众体育转型;生活中,她从女汉子向小女人转变。在这条不断刷新和挑战自己的路上,她越走越远,也将越走越好。

本报记者 高倩倩 赵清华

被求婚当晚,刘春红和男友与马文辉教练及朋友们合影留念。

从小身体好被教练选中 一举成名捧起冠军杯

说起奥运冠军,脑子里频频闪现的是“祖国的骄傲”、“拼搏的健儿”、“闪闪发光的金牌”等字眼。初见刘春红时,这些华丽的词语却被一个简单的“沉静朴实”取代,安静的笑容在那个午后让人觉得无限温暖,左手中指上的那颗钻戒闪着光芒讲述着主人的幸福。“这就是那天的求婚戒指,家庭生活是我目前的重心。”刘春红笑着打开了话匣子,现在的生活和工作都能让她安心,可还是常常想起那些在比赛场上的日子,“那时候目标性比较强,也更富挑战性。”

刘春红出生在烟台招远,童年的生活和其他同龄小伙伴一样,按部就班地学习和玩耍。10岁那年,招远体校教练到学校挑人,从小身体素质较好的刘春红被教练看中,虽然母亲觉得练体育太辛苦不太愿意让孩子走这条路,但刘春红想“出去看看”,1995年,刘春红到招远开始了柔道训练,“当时觉得很新鲜很好玩,也没觉得辛苦。”

柔道练习需要体力和韧性,这些需要通过跑步训练来加强,刘春红却独独不爱跑步,练习了半年柔道后,教练根据她的身体条件和特点,让她开始了举重训练。1997年,她第一次参加省级比赛,便捧回了冠军奖牌,随后,她到济南参加集训,并进入省体工队。

“当时也没什么远大目标,就是从小比较好强,觉得自己既然出来了就不能再回去,其他队员能做到的,我一定要做得更好。”刘春红回忆道。

2000年4月,刘春红参加全国锦标赛69公斤级女子举重项目,一举夺冠,并自此开启了她每年都有金牌收入的冠军之路。

金牌拿到手软, 不断刷新世界纪录

2002年初,刘春红入选国家队。跑操、拉关节、练模仿……每天的生活都是围着宿舍、训练馆转,听上去很枯燥的生活在刘春红看来却很快乐。“练举重项目,平衡能力、协调能力和爆发能力都要有,这都需要一定的技术动作去支撑。”刘春红说,那时每天练模仿,脚底下垫的砖上都有明显的脚印,“每天练习举起的有效重量有五六十吨。”

进入国家队的当年,刘春红便在釜山亚运会上打破了抓举、挺举和总成绩三项世界纪录,捧回冠军奖牌。2003年,亚洲举重锦标赛冠军、2003年世界举重锦标赛冠军、2004年雅典奥运会冠军并再次破世界纪录……“那时身上的伤痛还少,体力和精力也都跟得上,没觉得辛苦,反倒觉得挺快乐的。”刘春红说。

即便是举重天才,在这条路上也少不了磕磕绊绊。2002年,世锦赛在波兰举办,比赛前的刘春红身体紊乱,抓举没有成绩,比赛“砸锅”了。“赛后都不想出门了,怕被别人笑话。”刘春红说,后来在教练的劝导和自我调整下,她放下了比赛的失利,“当时就暗下决心,明年一定好好比。”果然,2003年的世界锦标赛上,刘春红再次用实力证明了自己,她的名字也和“举坛神话”放在了一起。

2004年,长期训练造成的身体损伤慢慢显现,膝关节积水和腰伤等病痛开始折磨刘春红,2006年的世锦赛上,刘春红因伤退出,没办法系统练习,恢复了近一年时间,2007年的世锦赛,刘春红抱着“以不受伤、不加重伤病为主”的心理出征,获得举重69公斤级抓举冠军、挺举亚军和总成绩的亚军,“主要是去了解对手情况的,赛后自己心里有底了也有目标了。”刘春红说,备战2008年奥运会的那一年,她练得格外有劲。

强忍伤痛出战 北京奥运五破纪录

对于每个长期从事高强度训练的运动员来说,身上遇到一些或大或小的伤病是不可避免的,刘春红也不例外。长期大负荷的训练给她落下了腰间盘突出和膝盖积水的伤病,刘春红说:“2008年时膝盖积水已经很严重,蹲下来疼得厉害,不得不一周抽一次水,腰疼严重的时候连喘气都疼。”

2008年北京奥运会,刘春红在女子举重69公斤级以(抓举128公斤、挺举158公斤、总成绩286公斤)打破抓举、挺举及总成绩的三项奥运及世界纪录,并夺得冠军。刘春红在北京奥运会上的表现让国人振奋,许多外国媒体惊呼,又一个举重天才诞生了!可没有多少人知道,她在北京奥运会前与伤病进行了怎样的斗争。

“因为伤病疼痛到难以忍受,无法继续训练,后经相关部门的审批通过,我在奥运会前40天打了封闭针。”刘春红说,在药效的作用下她恢复了训练,但没想到的是离奥运会还有3天的时候,封闭针在她体内药效已失。一系列的伤病反应在这赛前的关键时期出现,“照往常这时间正是需要上强度的时候,身体多个部位疼痛只能做一些简单的模仿和辅助动作的练习。”

2008年8月13日,比赛前做准备活动的时候,刘春红一直在走来走去,教练马文辉让她坐下来休息会儿,她说自己不累。“那会儿,哪是不累啊!腰疼得受不了,一旦坐下再站起来很困难,还不能让对手看出破绽。”刘春红说,在赛间休息时,教练不时地问她身体感觉怎么样,不想让教练担心的她总会这样回复他:“没事,挺好的!”

幸运的是,那天“憋足一口气”的刘春红发挥不错,挺举第一举成功后就已经是冠军。但为了刷新纪录又举了两次,最后打破抓举、挺举及总成绩的三项奥运会及世界纪录。比赛结束后,刘春红只能抓着扶手一步一步挪到领奖台,把金牌捧在手里的那一刻,饱受伤痛折磨的她也说不清心里到底是啥滋味。“当时心里特高兴,但又疼得难受,感觉很复杂。”

“遍体鳞伤”无奈退役 平淡生活更需自我提升

2008年,刘春红的出色表现为国家赢得了荣誉,也完成了她2004年的梦想。同年底她获得第19届中国十大杰出青年奖,在接受媒体采访时她坦言,“获奖给了我坚持参加伦敦奥运会的动力。本来打算退役的,但现在得了这个奖,代表有很多人支持我,支持中国举重队。我要继续努力,争取坚持到伦敦奥运会,继续为中国举重做贡献。”其后,刘春红短暂休息之后马上进入紧张的训练中。

在接下来的比赛中,她稳坐冠军宝座。2009年第11届全运会女子69公斤级举重比赛中,她以267公斤的总成绩夺得金牌。2010年第16届亚运会举重项目女子69公斤级决赛中,她以242公斤的总成绩夺得冠军。

自从国际举联1998年实施新的体重级别,刘春红刷新世界纪录多达29次,但进入2011年刘春红身体的伤病已经变得越发严重。2011年的世锦赛,她因伤缺席。2012年,在全国女举锦标赛中,她再次因伤退赛。

2012年,年近30岁的刘春红已经“遍体鳞伤”,对于各种比赛有心无力,尤其是在蝉联两届举重奥运会冠军之后却无力继续在2012年伦敦奥运会上书写三连冠的传奇,这让她无奈之余最终决定退役。

退役后刘春红重返校园攻读研究生,同年下半年去美国进修。回国后,被调回祖籍山东工作,现在的她在山东体育局主要负责群体工作。“调到这边时间不久,很多工作也是从头开始。接下来,需要不断学习来充实和提升自己。职业生涯刚开始,我相信自己能胜任这份工作。”如今的刘春红,已经成为一个正常的上班族。没有运动员比赛竞争的压力,她的生活也相对平稳。“经常会怀念在国家队的那些日子。那时候虽苦,但每个阶段都会设有一个小目标,等目标一一实现,能让自己幸福好久。”

相关链接

浪漫被求婚 意外又惊喜

近日,各社交平台上频频被转的“刘春红被甜蜜求婚”现场视频和照片让这位奥运冠军成为一众女生羡慕的对象,回忆起被求婚的当天,刘春红觉得“意外又惊喜”。

刘春红和男友今年4月份经朋友介绍相识,“求婚前一段时间,他就总说要忙要加班,当时也没多想,后来才知道,原来他在酝酿这件事儿。”刘春红甜蜜地回忆着被求婚前后的情形。被求婚的当天,男友“安排”刘春红陪自己的姐姐逛街、购物、做头发。“当时以为是我陪她,后来才知道,那天一直是人家陪我。”

当天到了约定吃饭的时间,却迟迟不见男友出现,毫不知情的刘春红经不住姐姐的劝说,才“勉强”到了现场。“当时看到那些布置,还以为是搞活动的呢,在现场看到很多好朋友,还觉得意外,后来一想可能是周末大家都出来逛逛。”刘春红说,当时她一心想尽快找到男友去吃饭,“不想看热闹”,姐姐在一旁劝她再看会儿,当男友出现在舞台上时,她才感觉不对劲儿。“当时底下的人可能看得都很感动,我就一直在想,原来早有预谋啊!”说到当天的情形,刘春红的脸上有藏不住的幸福和开心,“记得之前我跟他说过你不求婚我不嫁,没想到他都记在心上并付诸行动。一切顺利的话,我们明年结婚。”

女汉子 蜕变小女人

记者:自从2012年因伤退役之后,你未来的生活规划是怎样的?是否还是事业大于家庭?

刘春红:我现在马上就30岁啦,目前主要任务是结婚生子(捂嘴笑),退役之后这几年,我的家庭生活丰富很多,工作虽然重要但我觉得家庭更重要。

记者:从运动员到上班族,你感觉现在最大的变化是什么?

刘春红:之前做运动员的时候就像个女汉子。如今的生活中,我更倾向做个小女人。

记者:你更喜欢那时的女汉子还是现在的小女人?

刘春红:都很喜欢吧,我是双子座哦!女汉子那会儿,除了宿舍、餐厅就是体育馆,三点一线式的生活虽有些乏味,不过想想那时候的自己,真的感觉挺厉害的。

记者:现在的你,完全看不出当初女汉子的身影。你是怎么做到的?

刘春红:退役之后,教练就经常叮嘱我,以后将走上工作岗位,穿衣打扮都得像个女孩子才对。之后,我也就开始学着化妆、买漂亮的衣服。还有我一直在努力减肥!

如今的刘春红身上很难见到女汉子身影。