



马振霞在比赛中。

奥运选手
炼成记 ⑩

7月4日,中国田径协会公示田径项目巴黎奥运会参赛人员名单,青岛选手马振霞以排名第一的成绩获得女子20公里竞走项目参赛资格。这位26岁的

平度姑娘表示,“我要在巴黎重振中国女子竞走的辉煌,我的梦想是能站在奥运会的领奖台上,看到五星红旗冉冉升起。”

竞力前行 走到巴黎

青岛竞走运动员马振霞期待奥运首秀站上领奖台



马振霞(中)在颁奖仪式上。

“马兰花”执着疾走追逐梦想

出生于1998年8月的马振霞是青岛平度市南村镇白河庙村人,2005年至2010年就读于平度市兰底镇河岔小学,课余跟随林典孟老师参加体育训练。“我是在马振霞上二年级时发现了这个爱跑步的小嫚,当时给学生上体育课训练跑步,我看到身材娇小的马振霞跑起来很轻盈,而且跑后她的心率恢复比其他学生都快,说明这个孩子的心肺功能比较好,于是我就三番五次上门做工作,承诺一定会把马振霞当成自己的孩子一样重视,如果训练一段时间后不出成绩就立马放弃,绝不耽误孩子的其他选择。最终我征得了孩子父母的同意,开始对马振霞进行重点训练。”今年57岁的林典孟老师接受采访时表示。“如果没有林典孟老师,我或许不会这么坚定地走上体育之路。”马振霞感激地说。

读小学四年级时,马振霞代表学校参加平度市中小学运动会引起了青岛市体育运动学校竞走项目高级教练员龙玉文的注意。“当我看到马振霞在比赛中轻盈地跑着,肌肉线条非常好,这些优点正是优秀竞走运动员应该具备的素质,我相信这个孩子是从事竞走运动的‘好苗子’。”由于马振霞年龄太小,还不能进入青岛市体校训练,于是龙玉文教练就三天两头开车往平度跑,一直关注着她在河岔小学的训练和生活,并跟学校任教体育的林典孟老师及时沟通交流,传授一些训练方法。2010年,马振霞作为优秀体育后

备人才被输送到青岛市体校,师从龙玉文教练专攻竞走项目。

对于从小就热爱运动的马振霞来说,入选市体校是她运动生涯的重要起点。“刚接触竞走运动时,觉得动作有点搞笑,但后来训练时间长了,就发现其独特之处就在于结合了行走与跑步的精髓。”马振霞对记者说。从农村走出来的马振霞,像一朵坚韧的马兰花,先天就具备一股子韧劲,许多孩子要在教练的督促下才能完成的训练,她每次都能自觉地保质保量完成,甚至在体能允许的情况下还会加大训练量。除了勤奋,马振霞还非常善于动脑,训练间隙她总会认真回忆训练过程,仔细分析教练讲解的动作要领,不断总结经验,研究训练方法。凭借聪明灵活的头脑、勤于思考的习惯和刻苦训练的精神,马振霞从同龄人中脱颖而出。

一路“领走”成为大满贯得主

2014年青奥会上,16岁的马振霞在女子5000米竞走比赛中以22分08秒的成绩夺冠,这是中国体育代表团在青奥会田径赛场上的第一枚金牌。由于青奥会的出色表现,2015年1月马振霞“跳级”进入国家竞走青年队集训,同月在卡塔尔举行的首届亚洲少年田径锦标赛中,马振霞再次以明显优势问鼎女子5000米竞走冠军。同年7月,马振霞又以22分39秒的成绩摘得世界少年田径锦标赛女子5000米竞走金牌。2016年3月在全国竞走大奖赛暨奥运会选拔赛中,马振霞以44分29秒斩获女子青年组10公里竞

走金牌,同时也拿到世界杯团体项目预选赛资格。

随后,马振霞拜在中国著名竞走教练张阜新门下,与吕秀芝等中国竞走一线优秀运动员成为队友。2016年5月在意大利罗马进行的国际田联竞走团体世锦赛中,马振霞获得青年女子组10公里冠军。同年7月在波兰进行的2016年世界U20田径锦标赛(原田径世青赛)女子10000米竞走比赛中,马振霞夺得本届比赛首金。随后在2016年罗马国际田联世界竞走锦标赛上,马振霞获得个人冠军和团体冠军。

就这样,马振霞成为世界青少年竞走女子比赛大满贯得主。

“走到”巴黎奥运赛场“竞”高下

在2021年3月21日进行的全国竞走锦标赛暨奥运会选拔赛女子20公里竞走比赛中,杨家玉以1小时23分49秒的成绩打破世界纪录,刘虹以1小时24分27秒的成绩位列第二,马振霞遗憾地与东京奥运会擦肩而过。

2023年9月29日进行的杭州亚运会女子20公里竞走比赛中,首次亮相亚运会的马振霞迎着朝霞走出1小时30分04秒的成绩,以1秒之差遗憾摘银。“遗憾是真的,如果我晚加速10米,或许结果就不一样了。”赛后接受采访时马振霞坦率地表示。虽是一枚银牌,但是马振霞的成绩创造了近三届亚运会山东竞走的最好成绩。

杭州亚运会后,马振霞就投入到了巴黎奥运会的备战中。为选出实力最强、技术最好的运动员参加巴黎奥

运会,中国竞走队改变选拔办法,采用多轮选拔机制,并将过去以国内比赛成绩作为选拔标准改为以国际比赛成绩作为选拔标准。巡回赛太仓站比赛为第一轮选拔,获得男、女20公里项目前10名的运动员或获得男、女混合接力项目(间歇走项目)前三名的运动员获得第二轮选拔资格。第二轮选拔包括土耳其世界竞走团体锦标赛及世界田联竞走巡回赛华沙站、里奥马约尔站、拉科鲁尼亚站共四场。

3月3日,在2024年世界田联竞走巡回赛暨全国竞走大奖赛(第一站)暨巴黎奥运会选拔赛(第一站),马振霞击败国家队队友杨家玉夺得冠军,1小时26分7秒的夺冠成绩不仅创造了她的个人最好成绩,该成绩比意大利名将帕尔米萨诺在东京奥运会上的夺冠成绩快了3分多钟。

当地时间4月21日,在土耳其安塔利亚进行的2024世界竞走团体锦标赛女子20公里比赛中,马振霞以1小时27分55秒的成绩获得第二名,带领中国队获得团体冠军。谈及3月创造个人最好成绩和4月率领中国队夺得女子20公里团体冠军,马振霞对自己的进步非常欣喜,“这两个冠军是对自己冲刺奥运门票的肯定。奥运会如果再遇到欧洲选手后程提速,我有信心去与她们较量。”

7月4日晚,中国田径协会公示2024年巴黎奥运会参赛人员名单,马振霞以排名第一的成绩获得女子20公里竞走项目参赛资格。展望巴黎奥运之旅,马振霞表示,“代表中国参加奥运会是每一名运动员的梦想。很开心我能够‘走到’巴黎奥运赛场,我的目标是重振中国女子竞走的辉煌,在奥运会上升旗、奏国歌。”

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰
市体育局供图