

见证荣耀

云南省皮划艇队主教练范继文：“刘浩是我见过的内心最强大的运动员”

都市时报全媒体记者 陈雯韵



云南省皮划艇队主教练范继文(右二)、刘浩妻子秦丽芝(左一)、母亲(左三)、女儿(左二)以及云南省皮划艇运动员,在云南松茂体育训练基地会议室为刘浩加油呐喊

供图

刘浩与皮划艇的缘分始于2007年。当时,年仅14岁的他被玉溪市体校的老师选中,开始基础训练。2010年,17岁的刘浩在云南省运会上大放异彩,一举夺得两枚金牌,随后正式加入云南省皮划艇队,开启了职业生涯新篇章。当时,刘浩在省队的教练,正是现任云南省松茂体育训练基地主任兼云南省皮划艇队主教练范继文。谈到令自己最骄傲的弟子,他满怀感慨地说:“刘浩是我见过内心最强大的运动员。”

2013年全运会第4名的成绩创造了云南历史

刘浩是范继文执教省队后的首批弟子。14年的时间里,师徒两人共同面对了不少的伤病与困难。可以说,刘浩的备战工作是从2010年进入省队就开始了。“当时训练条件比较差,他的第一次全运会,我给他定的目标是前八,我们的目标就是把皮划艇这个项目在云南保留下来。”初入省队时,刘浩的腰椎出现了问题,范继文专门学了按摩手法,训练之余帮助刘浩拉伸放松。通过两年时间,刘浩的腰伤慢慢好转。

腰伤加上枯燥的训练,曾让刘浩产生过退意。放弃很容易,但坚持的理由只有一个。有一年的冬天,昆明格外冷,每天早训,划艇上都覆盖着一层冰碴,一堂训练课下来,头发眉毛都结满了冰晶,握桨的双手粘在桨杆上都松不开,这样的苦让刘浩对这项运动有了新的领悟。“他明白了,只有不断努力,才能对得起艰难训练的自己,他心里也有了目标。”2013年全运会上,作

为9名决赛选手中年龄最小、训练时间最短的一个,刘浩拿到了男子1000米划艇第4名。尽管与奖牌擦肩而过,但这个成绩不仅创造了云南的历史,皮划艇项目也得以保留。

“14年时间,他经历了三届全运会、两届亚运会、两届奥运会,虽然中间有过很多困难,身上也有过伤病,但我们从未想过要放弃。”范继文说,刘浩是他见过内心最强大的运动员。“他身上有股不服输的劲,好胜心也特别强,训练中特别能吃苦。最重要的是,刘浩是一名善于思考、爱琢磨的运动员,你每次跟他讲完技术,之后他就会用心琢磨,很快就会找你交流。这就是一名优秀运动员应该具备的品质。”

一年多来状态非常稳定 刘浩带着充分的自信去巴黎

范继文说,2021年的东京奥运会,错失金牌对于刘浩来说非常遗憾,但比赛结束后,刘浩很快就进入了巴黎奥运会的备战。3年时间里,他边治疗边训练,云南省体育局还专门安排了康复师跟随刘浩,以保障他的训练和比赛。在此期间,他还接受了视网膜手术。直到2023年上半年,刘浩的腰肌、腰椎间盘突出及肩部的伤势才有所好转。“可以说,刘浩这一年多以来的状态非常稳定,从出发前的交流可以感觉到,他是带着充分的自信去巴黎的。”

从东京到巴黎,刘浩经历了奥运会双人划艇项目从1000米改为500米的重大变动,他的搭档也从郑鹏飞变为了季博文。“竞技体育非常残酷,每个周期都有大量的选拔和淘汰,我

们必须在国内选拔出最强的运动员代表中国出战。1000米改500米对于中国选手来说挑战巨大,因为欧洲选手在这个项目上实力很强,而且500米对运动员的耐力、速度、技巧要求更高,好在刘浩的有氧基础非常强,很快就适应了这一变化,他仍旧是这个项目上中国的不二人选。”范继文说,2022年,刘浩开始与季博文搭档,两人历经多次比赛的磨合后渐入佳境,近两年成绩持续上升,也为征战巴黎奥运会注入了很强的信心。

范继文还提到,男子500米双人划艇项目是中国皮划艇项目在奥运会取得金牌“零的突破”的项目。雅典奥运会上,孟关良/杨文军为中国拿到的男子500米双人划艇金牌,打破了欧洲选手对此项目的垄断,随后他们又在北京奥运会上成功卫冕。“当时我还是队员,雅典奥运会上的金牌,对所有皮划艇运动员来说,非常振奋人心。转型做了教练后,我最大的心愿就是培养出最优秀的运动员,为中国而战。”时隔16年,男子500米双人划艇项目重回奥运,刘浩也实现了中国在这个项目上的传承。“14年非常不容易,刘浩始终是那个让我很放心的队员,我为刘浩感到骄傲。”

范继文感慨道,刘浩如今是云南省皮划艇队小将们的偶像,更是大家奋斗追赶的目标。“刘浩的成绩,对其他队员的带动性非常大。他们都说,要以刘浩为榜样,有朝一日能够站在奥运赛场上为国夺金。也是因为有了刘浩的成功,队员们更加渴望在皮划艇赛场上有所作为,拼搏时有了更大的动力。”

刘浩妻子秦丽芝：这块金牌等了太久

都市时报讯 (全媒体记者 陈雯韵) “加油,加油……”8月8日,巴黎奥运会皮划艇静水男子双人划艇500米决赛举行。在云南松茂体育训练基地会议室内,云南省皮划艇运动员、教练员和刘浩家人一同观看比赛直播,为刘浩呐喊助威。当刘浩与搭档季博文的划艇第一个撞线时,刘浩的妻子秦丽芝流下了激动的泪水。“太不容易了,刘浩付出了那么多,这块金牌等了太久。我们一起陪着他努力,这次终于不负家乡父老的期望,圆梦巴黎。感谢所有人。”

秦丽芝也曾是一名皮划艇运动员,刘浩经历的种种磨难让她很心疼。秦丽芝坦言,3年前的东京奥运会,仅收获两枚银牌,对于刘浩来说是不小的打击。“刘浩经历了一段低迷期,但他是个内心很强大的人。”此后,在家人的陪伴和自己的调整下,刘浩只用了一个月时间就重新投入巴黎奥运会的备战中。

本届奥运会取消了刘浩屡创佳绩的男子1000米双人划艇项目,他不得不在新一轮奥运周期中,转攻男子500米双人划艇,搭档也由郑鹏飞换成了浙江小将季博文。项目的调整与搭档的更换,都给刘浩带来了不小的挑战,但这些困难都被刘浩一一化解。“磨合的过程很艰难,但与东京奥运周期相比,现在的刘浩更加成熟,技术更加纯熟,在训练中的专注度也提高了。”秦丽芝说。

巴黎再战奥运,刘浩肯定想登上最高领奖台,也想尽情享受比赛。“每一位运动员都想拿到奥运金牌,在赛场上升国旗、奏国歌。”前往巴黎前,刘浩告诉秦丽芝,他也想尽情享受比赛,发挥出最佳水平,不留遗憾。

秦丽芝与刘浩最近一次联系是8月5日,“通话中,我们没有聊奥运会,他比较关心家人,还询问了我最近带队训练的情况。”秦丽芝表示,通话中,她能感到刘浩整个人比较轻松,精神状态非常不错。