

沧县小伙子徐鑫峰——

400米栏,夺冠!

本报记者 何晓玲

深一度

2024年6月26日 星期三
责任校对 宗建玲

责任编辑 邢建祥
技术编辑 刘娜

4 沧州晚报

新闻热线: 3155668

昨天下午3点,徐鑫峰顶着36℃的高温,在沧州体育运动学校体育场的跑道上奋力奔跑、跨越。汗水从他身上滑落,滴在红色的跑道上,留下了印渍。这些印渍,见证着他成长的足迹,也见证着他的每一次进步。

近日,2024年全国青年(U20)田径锦标赛暨世界青年田径锦标赛选拔赛在黑龙江大庆落下帷幕。沧州运动员徐鑫峰在400米栏比赛中表现出色,夺得该项目的冠军,并获得代表中国队参加世界青年田径锦标赛的资格。

400米栏 50秒82,冠军!

今年19岁的徐鑫峰是沧县旧州镇李才高村人。2020年读高中时,他才开始接触田径运动。2022年,他正式跟随王树山教练练习田径,后来入选省队。

徐鑫峰坦言,他开始练田径,其实是为了考大学,走体育特长生途径。后来,他跟随专业教练练习,渐渐地喜欢上了田径运动,走上了专业运动员的道路。短短两年时间,徐鑫峰从一个田径新人,成长为队里的主力。

近日,全国青年(U20)田径锦标赛暨世界青年田径锦标赛选拔赛在黑龙江大庆举行。在400米栏项目中,徐鑫峰以预赛第一名的成绩闯进决赛。决赛前,他既紧张又兴奋。“那种情绪很复杂,既对自己有信心,又怕决赛中发生意外,拿不到好成绩。”徐鑫峰说。

决赛前,徐鑫峰调整好心态,屏住呼吸,做好起跑准备,聆听裁判的发令声。随着一声枪响,位于第八跑道的他像离弦之箭迅速冲了出去。抬腿、跨越、落地,在赛道上,他的动作潇洒飘逸,像是奔驰的骏马,又像是展翅的蝴蝶。他稳扎稳打,干脆利落地跨过一个又一个栏架。在跨过第9个栏的时候,他超过最后一个对手。最终,他以较大优势第一个冲过终点线。

50秒82,冠军!这也创造了他的个人最好成绩。当成绩传来时,徐鑫峰骄傲地抬起了右臂,和现场观众互动,脸上洋溢着灿烂的笑容。

比赛当天正好是父亲节。徐鑫峰说,他要把这个好成绩作为礼物,送给他的“两位父亲”:一位是他的生身父亲,一位是他的教练王树山。

“父亲给了我生命,一直给予我支持和鼓励。而教练带我见识了更大的世界,一步步引领、帮助我,让我取得了这么大的进步。”徐鑫峰说。

他对自己 有股子狠劲儿

徐鑫峰身高1.86米,长得



徐鑫峰在比赛中。

结实健壮,并且拥有一双大长腿。当初,因为身材比例好,身体素质不错,他被教练看中,走上了专业运动员的道路。

在教练王树山眼中,徐鑫峰踏实,能吃苦,对自己有股子狠劲儿。

今年3月份,徐鑫峰在南京参加一场比赛时右腿拉伤,遗憾而归。4月份,徐鑫峰参加全国室内田径大奖赛(第二站)比赛时,由于右腿拉伤没有完全康复,导致再次受伤,造成大腿肌肉纤维断裂。徐鑫峰只能忍痛退赛。他说,那是他离自己目标最近的一次比赛,没想到还是与成功失之交臂。

赛后,教练对徐鑫峰进行了心理疏导,并带他积极治疗。

徐鑫峰告诉记者,右腿拉伤后,感觉整条腿都没劲儿了。但是他明白,不能“惯着”自己,一旦放松下来,不再坚持锻炼,肌肉就会出现粘连,那时候就更麻烦了。于是,他一边接受康复治疗,一边恢复训练。

他忍着疼,从最基本的训练开始,起初是走路,后来渐渐过渡到平跑,然后再尝试抬腿跨越。起初每走一步,他都感到钻心一样的疼。每次训练完,他的衣服都湿透了……

随着情况慢慢好转,徐鑫峰逐渐加大训练强度。6月份,他的身体基本康复,不影响正常训练了。就在这时,又一个机会来了。

“当我接到2024年全国青年(U20)田径锦标赛参赛通知的时候,我就知道机会来了。我要通过这次比赛,继续挑战自己。”徐鑫峰兴奋地说。

根据教练对比赛情况以及



徐鑫峰刻苦训练。

扫码看视频
新闻料更多

沧县小伙子徐鑫峰全国比赛创佳绩……
请用手机扫描二维码,观看相关视频。



徐鑫峰训练状况的分析,徐鑫峰有望在这次比赛中突破以往的成绩。接下来的半个月,徐鑫峰充满信心,更加刻苦地训练。

“运动员出现大大小小的伤病在所难免。徐鑫峰经历了两次比较严重的伤病后,没有放弃锻炼和康复治疗,情况好转后,马上投入到正常训练中。”王树山说,“这次夺冠,可谓功夫不负有心人,是对他刻苦训练、永不放弃的最好回报。”

每个动作 都比别人多练几遍

徐鑫峰的刻苦和努力,教练和队友都看在眼里。

跨栏需要两条腿默契配合,无论速度多快,节奏都不能乱。2022年初,徐鑫峰刚接触跨栏,还不能很好地掌握要领。有一次训练中,他的动作出现差错,左

腿勾在栏架上,一下子被绊倒了,整个人翻出去两米远。当时,他被摔蒙了,呆坐在地上。

教练和队友马上过来查看情况。“怎么样,还行吗?”大家纷纷询问。

徐鑫峰慢慢缓过神来,摸摸摔疼的地方,站了起来,坚定地回到赛道上。“能练,继续!”他说。

“当时摔得挺疼的,但是我不能轻易放弃,也不想让别人瞧不起。”凭着这股要强的劲头,徐鑫峰每一步都跑得格外坚定。

从那以后,大家都意识到,眼前这位皮肤黝黑的小伙子是块硬汉,可不是“好惹的”。

徐鑫峰说,自己不是什么运动天才,唯一能做的,就是每个动作比别人多练几遍。平时,大家经常看到,训练结束了,徐鑫峰还在跑道上练习跨栏,揣摩教练所讲的动作要领。“熟能生巧嘛,多练练总是有好处的。”他说。

每天进步一点,徐鑫峰成长很快。入队一年后,他就被当作主力队员来培养,并在2023年成为田径项目的国家一级运动员。

梦想代表中国队 参加奥运会

两年多的时间,徐鑫峰从一名普通运动员开始,通过一场场的比赛,不断提升自己,一路“打怪升级”。

徐鑫峰在社交媒体上,用视频的形式记录了自己的成长过程。他的视频号名字就叫“努力达健将的小徐”。

徐鑫峰告诉记者,田径运动员分为三级、二级、一级、运动健将、国际级运动健将5个等级。每个等级都有相应的标准。比如400米栏想要达到运动健将标准,就要跑进51.5秒。成为运动健将,是小徐为自己制订的目标。

在2024年全国青年(U20)田径锦标赛暨世界青年田径锦标赛选拔赛中,徐鑫峰400米栏跑出50.82秒的好成绩,终于实现了“努力达健将”的目标,成为一名运动健将。

在接受采访时,徐鑫峰告诉记者,既然选择了这条路,他就不怕吃苦。“人总要有压力,总要吃点苦头,才能实现自己的目标。平时付出了,才能有所收获。”朴实的话语,透露出这个年轻人的踏实和坚韧。

如今,徐鑫峰有了新目标,向着国际级运动健将的标准继续努力。“我想冲进更大的赛场,希望有一天,能代表中国队参加奥运会,身披国旗,站上最高领奖台。”徐鑫峰对未来充满期待。

目前,徐鑫峰正在积极训练,备战将于9月份举行的全国田径锦标赛。

(本版图片均由受访者提供)