

在全国竞走大奖赛上——

沧州19岁小伙儿肖永旺夺冠

本报记者 张倩 本报通讯员 孙超

日前,2024年全国竞走大奖赛(第3站)暨全国青少年竞走锦标赛在廊坊固安县举行。来自全国各地的42支代表队、303名选手在赛场上展现“速度与激情”。

在本次比赛马拉松竞走混合接力项目中,河北队运动员肖永旺和许宏丽以3小时19分55秒的优异成绩夺得冠军。令人惊喜的是,今年19岁的肖永旺是沧州人,出生于孟村回族自治县新集镇南肖庄子村。他由沧州市第十中学输送到河北省体校,随后进入省田径队,最终“走”上了全国大赛的最高领奖台。

有韧劲,能吃苦 走上竞走之路

“这孩子特别有韧劲,能吃苦,非常有耐力。”说起肖永旺,沧州市第十中学田径队教练高连佐赞不绝口。高连佐是肖永旺的启蒙教练,带他走上了竞走之路。

2018年,肖永旺进入沧州市第十中学学习。刚上初一时,肖永旺成绩很好,还担任班长。他个头儿不高,但非常喜欢运动,后来加入了学校的田径队。

加入校队的肖永旺不仅跑得快,还非常有耐力。“我发现他的动作很好,有竞走的天赋,就建议他练习竞走。”高连佐告诉记者,学校曾培养出很多优秀运动员,教练会因材施教,根据每个学生的特点,推荐最适合的项目。

就这样,肖永旺开始了竞走之路。不论寒冬腊月还是盛夏酷暑,他每天都坚持训练四五个小时,在运动场上挥洒汗水。加入校队之后,他也没有耽误学业,学习成绩仍很优异。

肖永旺说,他感觉竞走比跑步难度更大一些,对姿势的要求更加严格。在竞走比赛中,屈膝和腾空都会被判犯规。为此,肖永旺不断练习,不断规范自己的竞走姿势。

在高连佐的指导下,肖永旺打下了扎实的基本功,逐渐在赛场上崭露头角。为了更好地挖掘肖永旺的潜力,为他提供更好的训练条件,学校将他输送到了河北省体校。

备战一个月 冲击全国冠军

到了河北省体校后,肖永旺更加努力。2022年,他进入河北省田径队。他不仅成为省田径队的竞走运动员,还是河北工程大学的一名大学生。

2023年,肖永旺在河北省第十六届运动会上,勇夺男子5000米竞走冠军、7000米竞走亚军。同年,在河北省竞走锦标赛上,他荣获男子10公里竞走冠军。

肖永旺并没有止步,他一直梦想着拿到全国比赛的金牌。



今年,肖永旺和女队友许宏丽按照队里的安排,参加了2024年全国竞走大奖赛(第3站)暨全国青少年竞走锦标赛马拉松竞走混合接力项目比赛。这个项目全程42.195公里,他和队友接力完成。按照要求,肖永旺负责第一棒和第三棒,队友负责第二棒和第四棒。

“我有一个非常强烈的愿望,就是夺得全国冠军。”肖永旺告诉记者,在教练的带领下,他和队友提前一个月到张家口尚义县进行训练。“这里海拔较高,运动员摄氧量降低,训练难度更大。”肖永旺说,在海拔高的地区完成高强度训练后,再到海拔低的地区参加比赛,有助于成绩的提升。

为了这次比赛,肖永旺做了充足的准备。他每天训练4个多小时,除了练习竞走,还进行大量身体素质方面的训练。蹲起、俯卧撑……肖永旺每天都要做数百个。一天训练下来,肖永旺非常疲惫。但他并不觉得苦,夺得全国冠军的梦想一直激励着他。

高温天气 成为最大“对手”

比赛的日子终于到了。肖永旺没有想到,这一天他遇到了运动生涯中最大的挑战。

“天气太热了,又闷又热。”肖永旺说,他们的比赛开始时间是下午4点,当时气温为34℃,地面温度也达到了40℃。还没有开始比赛,他的全身就已经湿透了。

“在这样的高温天气下比赛,对运动员的体力消耗非常大,是一次严峻的考验。”肖永旺说。

肖永旺克服困难,不断调整状态,进入到第一棒的比赛中。这一棒一共11.195公里。走了一会儿,肖永旺感觉自己的状态不错,身体很放松,呼吸也很均匀。他抓住机会,冲到了第一名的位置。

前6公里,肖永旺始终保持领先。6公里过后,云南队的队员超过了他。但肖永旺没有着急,继续保持自己的节奏。“这是



马拉松比赛,要有足够的体力坚持到最后。”肖永旺说,他当时保持在第二名的位置上,伺机超越。

到了第一棒最后4公里的时候,肖永旺看到领先的云南队队员开始加速。他也调整状态,加快速度。他越走越快,身上的汗不住地往下流。到了和队友交接的时候,他和第一名的差距只有几十米。

“加油,加油!”肖永旺和队友交接后,进入休息区休息。他大口喘着气,让自己慢慢平静下来。队友许宏丽的第二棒状态也非常好,冲到了第一的位置。待到第二棒结束时,许宏丽领先第

二名50多米。

肖永旺调整好状态,接替队友进入第三棒的比赛。“这一棒,我要将领先优势扩大,为夺冠打好基础。”肖永旺默默地提醒自己。

摘帽子时险些晕倒 凭借意志挺过难关

“第三棒和第四棒对运动员的考验非常大。”肖永旺说,第三棒的时候,天气仍很炎热,他的

体力消耗很大。

这一棒一共10公里。肖永旺的速度很快,逐渐拉大了与第二名的距离。随着比赛的进行,肖永旺感觉越来越累,浑身火辣辣的。

到了这一棒最后两公里的时候,肖永旺想摘掉帽子,往头上浇一些冰水降温。可就在摘下帽子的一瞬间,他感觉自己失去了重心,眼前发黑,心慌得厉害。“那一瞬间太难受了,特别怕自己倒下。一旦倒下,就退出比赛了。”肖永旺说,他通过往头上和身上浇冰水,让自己清醒一些。

大概有300米的路程,肖永旺都是迷迷糊糊的。他感觉自己的呼吸越来越重。“不能倒,不能倒,必须夺冠!”肖永旺靠着这一坚定的信念,凭借肌肉记忆向前走,挺过了艰难的300米。这时候,他领先第二名达100米左右。

肖永旺看到前方正在等待自己的队友,心情无比激动。他加快脚步,将手环传递给了队友。“加油!只要坚持下来,咱们的冠军就稳了!”肖永旺大声地为队友加油。

肖永旺慢慢地走向休息区。他看到有的运动员已累到虚脱,被担架抬了出去……

怀着激动的心情,肖永旺关注着队友的表现。“赢了!”看到队友第一个冲过终点线,他不禁欢呼起来。

最终,他和队友以3小时19分55秒的优异成绩,获得了本次比赛的冠军,实现了自己的梦想。

下一个目标: 全国竞走锦标赛

“这次比赛,实现了我的全国冠军梦。”肖永旺激动地说,这对他来说是一次很大的突破。

“我经历过雨天比赛,但是高温天气对比赛的影响更大。”肖永旺说,雨天虽然路滑,但是因为比较凉快,身体消耗不会太大。他只要在拐弯时控制好别滑倒,就不会有太大问题。但是,高温天气对运动员的体能消耗太大了,对意志力也是很大的考验。

经此一役,肖永旺对未来更加充满了信心。目前,他又和队友一起到张家口进行训练,积极备战将于9月份举行的全国竞走锦标赛。

“9月份的比赛,竞争会更加激烈。我们会继续努力,争取好成绩。”肖永旺说,他梦想将来代表中国队出征国际比赛,获得世界冠军。

谈起母校沧州市第十中学和教练高连佐,肖永旺满怀感激。

“如果没有母校的培养,没有教练的指导,我不可能走到竞走赛场上,也不会取得今天的成绩。”肖永旺说,非常感谢大家的支持,他会更加努力,继续拼搏,争取为家乡沧州取得更大的荣誉。

(本版图片均由受访者提供)