



# 汗水与喜悦交织的竞走人生

文 / 蒋艺萌

“走到 30 多公里后，身体会承受常人无法想象的一种历练，算是一道鬼门关，那个时候身心都极度痛苦，放弃的念头在脑中挣扎，但最后还是会凭借与自身的斗争去对抗这种痛苦。”王钦聊到这里，平静的语气中流淌出巨大的坚定与力量。

1月11日，第十届“‘中国梦·青年志’——寻找身边的陕西好青年”主题活动评选结果揭晓，陕西省田径运动管理中心运动员王钦荣获“爱岗敬业好青年”个人称号。能够获得此殊荣，是因为作为竞走运动员的王钦，身上所具备的不怕失败、无所畏惧和敢于拼搏的体育精神。

采访当日，《体育世界》一行前往陕西省田径运动管理中心与王钦赴约，怀着无限期待，探寻王钦布满荣光的竞走之路。



## ——专访“陕西好青年”王钦

与竞走结缘 身披奥运之光

一个运动员的天分和蕴藏的能力，往往在年少时就有了雏形。早在小学时期，王钦就在运动会上展现了极强的天赋，被老师一眼看中，推荐到体校训练。站在人生的分岔路口，在他人印象中内敛、“话不多”的王钦表现出从未有过的坚定，毅然选择了那条布满荆棘的道路。漫长的竞技生涯埋伏着太多变数，要拨开云雾见青天，需要付出超乎想象的努力。家里人考虑到这些，对王钦改学体育疑虑重重，但凭借热忱和坚定，王钦还是如愿进入宝鸡体校，正式开启运动生涯。

起初王钦主练长跑，不久后教练王列东选择他改练竞走。大概是因为与竞走投缘，仅仅半年后，他的成绩突飞猛进，取得了不少全国赛事奖牌。王钦心里深知，成功没有捷径可走，都是日日夜夜的坚持换来的。就像滚雪球一样，王钦的技术水平越

来越强大，就这样在竞走领域迅速成长起来。

2014年，王钦在全国竞走大奖赛20公里的比赛中获得全国第二的好成绩，次年正式进入国家队。此时，王钦的心里燃起了奥运会的火苗。2018年雅加达亚运会，王钦夺得男子50公里竞走比赛银牌，同年斩获全运会第二名，拿到东京奥运的入场券。这是50公里竞走在奥运会竞赛项目中的最后一年，王钦在世界最强的竞争队伍里圆满完成了整场比赛。提及竞赛中遇到的最大困难，王钦说是长距离对身体的挑战。尤其是30多公里后，身体会承受常人无法想象的一种历练和痛苦，这个过程中他有过挣扎，想过放弃，但还是凭借自身的毅力和执着的信念，坚持到冲过终点线。



## 技术训练是竞走的“第二生命”

深冬的冷风瑟瑟，王钦和队员们身着单薄的外套，一圈又一圈地围着室外场地进行训练。室外训练结束后，王钦又迅速转入室内场地，进行踝关节、髌关节等身体素质专项训练。这样看似单调且枯燥的训练日程，王钦已经坚持了十三年。

不同于赛跑项目，竞走对技术的要求更为严格，每场比赛会有多个裁判进行细致的判罚，技术训练对于竞走运动员尤为重要，常有人说技术是竞走运动员的“第二生命”。

王钦的教练王列东对我们说到：“他们训练多的时候一周能走200多公里，平均每天都走30多公里。有的男孩子都走到哭还不敢说，除了忍着，有什么办法？最难受的是在训练状态特别好的时候，因为身体处于极限环境下，伤病常常随之而来，这个时候的心态是

最折磨的，只要能挺过去，就是运动生涯中巨大的突破。”

王列东带出过多个竞走冠军，在技术训练方面有丰富的经验，掌握大量科学、专业、精准的训练方法。往年的冬训时期，他们都会前往云南、甘肃等海拔地区进行高原训练，为了提高运动耐力，突破身体极限，这个过程的艰难是常人无法想象的。

在训练过程中，无论身边有没有人监督，王钦都会不折不扣地用心完成各项任务。上午练主课，下午上调整课，每天如此，从不间断。汗水就像佩戴在他身

上的勋章，在平常的生活中闪闪发光。

## 责任赋予他前行的力量

去年年初，王钦迈入了婚姻的殿堂。在被问及2022年的关键词时，王钦答道：“喜悦和期待。”

采访中他透露，自己的小家庭即将迎来新的生命，父亲这一新身份的加持让他的心里又期又喜。对于如何转换训练和生活角色，他说：“以往是一门心思地投入到训练和比赛当中，休息时间也是为了释放训练的压力，但结了



婚之后会考虑的更多，将精力平衡于训练和家庭之间。这方面我觉得是一个调节剂，在体会不同角色的过程中有了更多的责任和担当，也会激励自己对技术再做提升，更有拼劲地去争取更好的成绩。”谈及业余爱好，王钦也和普通人无异：“训练后主要就是休息，然后和妻子一起打打游戏，跟朋友聊聊天，还有打篮球。”

即使已经算是竞走项目中的“老将”，王钦也一直心系国家：“近年来，国家通过‘走出去，请进来’的模式引进了国际著名的教练员和世界先进设备，我们接触到了科学系统的训练，我深刻体会到国家对体育事业的重视和投入。从自身来说，会始终胸怀祖国，以身披国旗奏响国歌，在赛场上追求自己的理想，努力为国争光。”王钦的身上肩负着浓烈的家国责任，推动着他持续拼搏前行。

此次荣获“陕西好青年”，王钦感谢了陕西省体育局和田径中心领导的认可和支持，表示这不仅对他的肯定，更让他对自身有了更高要求，在今后的训练中要更加勤奋努力，为建设陕西体育强省贡献自己的力量。

在采访的最后，王钦也给青年运动员分享了一些经验：“要始终保持一个积极向上，乐观奋进的决心和态度。我平时喜欢看一些正能量语录，让我能够更加坚定信心，心怀大志、勇往直前。不要去抱怨，不要怕失败，永远要对自己有信心，在训练中要敢于拼搏、无所畏惧，这才是青年运动员最好的状态。”为了不断地提升和丰富自己，他鼓励大家多走出去看看，这个世界比想象中更精彩。

目前，王钦正在积极备战2023年杭州亚运会和布达佩斯世锦赛，不过，面对残酷的国内选拔赛和实力强劲的竞争对手，他期望自己能够先取得国际赛事的入场券，目标是在亚运会和世锦赛上取得满意的成绩。

采访结束后，王钦又投入到了辛苦的训练当中。此时，正午的阳光洒满整个室外田径场，王钦的背影与光同行，渐渐远离视线，带着深深的坚定与信念，迈向更为璀璨耀眼的未来。