# 徐辉：深爱田径这片赛场

本报记者 余敏刚

**人物名片**

徐辉

2003年出生于杭州富阳；

2016年底进入陈经纶体校；

2018年进入浙江省队；

2023年在全国田径锦标赛中首夺女子1500米冠军；

2024年3月全国室内田径锦标赛天津站中独揽女子800米、1500米、3000米三个项目冠军；

2024年9月全国田径锦标赛衢州站中，女子1500米比赛中，跑出4分14秒28的成绩夺得冠军，刷新个人历史最好成绩。

2025年全国田径室内大奖赛济南站夺得1500米和3000米双金。

徐辉

生活中，她是腼腆的邻家女孩；赛场上，她大放异彩，霸气十足；名字里还带有男孩子的英气。就在20日结束的全国田径室内大奖赛济南站上，她为浙江田径队斩获女子1500米和3000米两项冠军，她就是徐辉。

## 成长密码：教练眼中的“潜力股”

2003年，徐辉出生于杭州市富阳场口镇的一个普通家庭。从小没有接受过专业训练的她，凭借在场口镇中心小学校运会上展现出的天赋，与田径结缘。小学四年级时，她以800米破校纪录的成绩初露锋芒。

“那时候我想的只是比赛要跑快一点。”徐辉回忆道，即便是校运会，当时拿到冠军的她特别激动，开心好一阵子。徐辉说，正是那次夺冠经历激起了她在田径这条道路上一直走下去的信心。

2016年，读初二的徐辉在富阳区运动会上包揽1500米和3000米双冠。在现场观战的体育老师，也是她的启蒙教练冯富华被她的出色的运动天赋一眼相中。带训的日子里，冯富华坦言，徐辉是个“潜力股”，一方面踏实的作风让她每次训练都全力以赴，另一方面她有远超同龄人的韧劲，在逆境中从不言弃。

然而，徐辉的职业生涯起步并非一帆风顺。在2016年年底，徐辉进入陈经纶体校训练，初到体校时，因基础薄弱屡屡掉队，但她以超乎常人的毅力坚持每日高强度训练：10公里长跑、8公里耐力训练、400米间歇冲刺……最多时一天要跑12公里。两个月后，徐辉终于跟上队友步伐，适应了训练的节奏。2018年，徐辉通过了省田径队的测试赛，成为省队的一员。

## 坚守梦想：深爱田径这片赛场

进入省田径队后，徐辉进入王君印教练组训练。“看到队友们的水平都很高，自己差距很明显。我进队时的兴奋劲瞬间转变为紧张。”在之后的很长一段时间，恰巧又赶上疫情，徐辉遇到了成绩提升的瓶颈，身体和心理也出现了一些变化。

跑不动、一跑就累，甚至有时经常头晕，得知情况后的徐辉父亲带女儿做了检查——贫血。原本一直支持的父亲出于对女儿身体的考虑，也打了退堂鼓，“我们不练了，好好读书考大学吧。”

遭遇爸爸的劝退，面对自己成绩的不如意，当时的徐辉内心也有一丝动摇，“想放弃，但是我真的不甘心。”她坦言，那段时间，每到夜晚，她都会想到自己日日夜夜地努力，内心反复纠结，但最终她还是坚守她的梦想——“我深爱田径这片赛场。”

如何能够突破？徐辉在王君印的科学指导和精心设计下，每天按时补铁，加强身体素质锻炼，她的身体指标有了显著提升，成绩突飞猛进。徐辉说：“能走到今天这一步，非常感谢所有人的支持。特别是教练制定好训练计划和内容，不仅是她，整个中长跑组就像教练们的孩子一样，一起奋斗，一起成长。”

## 赛场突破：从全国冠军到纪录刷新者

2023年，徐辉的职业生涯迎来重要转折。她在全国田径锦标赛女子1500米决赛中以4分18秒72首夺冠军，成为浙江中长跑项目的希望之星。“那次比赛我没想到会夺得全国冠军，很意外，也很激动。”徐辉说。

“她有一股不服输的狠劲！”在王君印眼里，带训十多年来，徐辉从不抱怨，踏实肯练。无论是体能训练和专项练习，她都一丝不苟地完成。在比赛中，她始终能够保持冷静，发挥出自己的最佳水平。

2024年，徐辉迎来了“爆发之年”，不断刷新PB，基本上只要她参赛都能收获奖牌，不仅在1500米，在800米、3000米和5000米都有突破。在2024年全国室内田径锦标赛天津站的比赛中，独揽女子800米、1500米、3000米三个项目冠军。其中1500米以4分18秒48刷新个人最佳。同年，9月在衢州举行的全国田径锦标赛上，她以4分14秒28的惊人成绩卫冕女子1500米冠军，并再次刷新个人最好成绩。

“其实这是团队一起努力的成果。”徐辉认为，团队的科学训练为她的连续突破奠定基础。2024年，浙江中长跑队多次进行高原集训，并在贵州完成53天拉练。今年，她又去了云南进行了44天的冬训，这些训练显著提升了她的体能储备。

目前，徐辉已投身粤港澳全运会的备战，王君印期待她能“再攀高峰”。就在不久前刚斩获全国田径室内大奖赛济南站1500米和3000米双金的徐辉，又马不停蹄前往南京参加下一场赛事，“每天多跑一步，比赛能多赛就多一场。”徐辉说，要把最好的自己留在赛场上。

从一个普通女孩到国内女子中长跑冠军人物，对于未来，徐辉对自己还有更高的要求：“我还有太多太多的短板需要提高，我要继续全力以赴。如果有机会的话，我还想在亚洲、在世界赛场上，去比试一下。”