

# 我要做跑进45秒的中国第一人

雨中夺金非终点 19岁青岛小将刘凯心向奥运殿堂



金牌背后  
青岛密码  
系列报道③

11月18日晚在第十五届全国全运会男子400米决赛中,全国纪录保持者、青岛田径名将刘凯顶住降雨降温天气带来的不利影响,连克强手,以45秒77的成绩强势夺冠。尽管在自己的全运会首秀就斩获金牌,而且是全场唯一跑进46秒以内的选手,19岁的刘凯并不满足,因为“打开45秒大关,成为国内第一人!”是他全力冲击的目标,“今年8月我跑出了45秒06的成绩,打破尘封8年的男子400米全国纪录。下一步的目标是争取站上明年亚运会的赛场,努力为中国男子400米项目争取一个好名次。我不仅要成为跑进45秒以内的首位中国选手,更想在这个项目上早日完成中国田径的奥运首秀。”



“在高手如云的赛场上,我真的做到了。”

“我要争取站上明年亚运会的赛场,努力为中国男子400米项目争取一个好名次。”

“我不仅要成为跑进45秒以内的首位中国选手,更想在这个项目上早日完成中国田径的奥运首秀。”——刘凯



扫码观看相关视频

## 改练中距离跑成为“小猎豹”

刘凯出生于2006年5月10日,11岁时因身高腿长、爆发力惊人,被即墨区体校田径教练张斌斌从小学运动会上“发掘”出来,当时的训练以跳远为主;15岁时,刘凯进入青岛市体育运动学校,因身体条件更适合练习中距离跑,随后他师从刘明刚教练主攻400米及4×400米接力项目,开启了专业赛道的逐梦之旅,“那个时候的刘凯在跑道上就像头小猎豹,眼神里透着不服输的劲儿。”刘明刚回忆起初次见到刘凯时的场景仍记忆犹新。

刘凯改练400米跑后训练刻苦,竞技水平不断提高,在比赛中屡创佳绩。2022年省运会赛场上,他以48秒07的成绩斩获金牌,他在后程冲刺中展现的超强耐力让“金牌教头”张增惠眼前一亮,“当时在省运会的跑道上看到刘凯的跑姿和拼劲,就知道他是一个练400米跑的好材料,只要打磨到位,未来可期。”就这样,刘凯进入山东省田径运动管理中心青岛短跨训练基地,成为山东省田径队的一员。

张增惠教练深耕田径赛场数十载,培养出高永红、黄潇潇等国内顶尖选手。在男子400米这个兼具速度与耐力的“魔鬼赛道”项目上,张增惠以训练智慧与严格要求精心雕琢刘凯这块“璞玉”,自此刘凯踏上了蜕变之路。张增惠为刘凯量身定制了“两步走”的科学训练计划:第一年主攻技术改造,把步幅彻底打开,让每一步都更具效率;第二年侧重提升步频,通过间歇跑、爆发力训练,让速度与耐力形成完美共振。科学的训练让刘凯的成绩稳步提升。2023年东亚青年运动会上,刘凯以46秒81的成绩获得男子400米金牌。2024年4月,刘凯

代表即墨一中参加了青岛市中学生田径运动会,他在比赛中打破了男子400米青岛市中学生纪录。同年6月举行的2024年全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛上,刘凯以46秒29获得男子400米季军。

## 打破尘封8年全国纪录

曾几何时,男子400米在国内被视为“冷门项目”。受关注度低、高水平选手稀缺、训练理念落后等多重因素制约,项目发展长期停滞不前。1993年在北京举行的第七届全运会赛场上,河北名将赵存林以45秒85的成绩成为中国首位突破46秒大关的运动员,自那时起开启了我国选手追逐45秒的梦想。此后,一代又一代中国400米运动员为这个目标接力奔跑,却始终未能实现质的突破。

鉴于刘凯2024年在全国赛场已初露锋芒,已经具备了冲击好成绩的基础,去年底冬训收官时,张增惠要求刘凯“自我加压”,给他定下的目标是2025年打破尘封8年的男子400米全国纪录。当时刘凯尚未看清自身蕴藏的巨大潜力,直到今年6月全国田径大奖赛蚌埠站郑驰宇等6名选手集体冲破46秒大关,这让19岁的青岛小伙内心受到巨大冲击,也就是在那个时候,刘凯向张增惠立下了“军令状”：“我一定要向着打破全国纪录这个目标努力。”

此后,刘凯全力冲刺这个目标。2025年6月23日举行的全国U20锦标赛上,他以45秒22的成绩夺冠并打破全国青年纪录,成为中国男子400米历史第一人,距离全国纪录仅差0.08秒;8月3日在浙江衢州举行的全国田径锦标赛半决赛上,刘凯以45秒06的成绩打破了

郭钟泽在2017年天津全运会上创造的45秒14的全国纪录,成为距离45秒关口最近的中国男子400米选手。随后进行的决赛尽管赛道湿滑,刘凯仍沉着应对,以45.63秒的稳定发挥摘得桂冠。

全国田径锦标赛是国内田径领域的重要赛事,这枚金牌是刘凯日复一日刻苦训练的回报。谈及打破尘封8年的男子400米全国纪录,刘凯表示,“半决赛中我被分在第三组,赛前本来想着放松跑,进决赛就行,但是前两组的业绩都比较好,我想自己要不要也就不憋了。我想尝试打开45秒,但是差了一点,还是有一点遗憾。”刘凯坦言,“打开45秒大关”一直是他努力的方向,“因为我现在才19岁,以后的路还长,这只是我的第一个锦标赛冠军,我更想获得自己的第一枚全运会金牌。”

今年9月20日进行的东京田径世锦赛男子4×400米接力预赛中,由梁宝棠、张起宁、刘凯和郭龙宇组成的中国队以3分00秒77刷新全国纪录。虽无缘决赛,但赛后小伙子们表示,“已全力冲击世界强队,首次世锦赛之旅没有遗憾。”此前该项目全国纪录为3分01秒87,是今年5月在广州进行的2025年世界田联接力赛上创造的。“我们是抱着学习的心态来的,在比赛中看到了跟世界高水平选手间的差距,我们的实力可能不如他们,能做的就是将这场比赛当决赛跑,让自己放开了干。”刘凯赛后表示。

## 顶住压力全运赛场夺金

11月18日晚,降温与降雨交织的广东省奥体中心体育馆内,刘凯在男子400米决赛中顶住恶劣天气带来的不利影响,连克强手,以45秒77的亮眼成绩

强势夺冠,用坚韧的意志展现自身实力的同时,也为山东田径斩获本届全运会首枚金牌。

作为本赛季状态火热的新锐领军人物,刘凯从预赛阶段就展现出强大的统治力,最终轻松晋级巅峰对决。决赛当晚的赛场,由于降温和降雨的影响,让跑道变得湿滑,给选手的起跑加速、弯道技术和体能分配带来多重考验。比赛开始后,河北队选手张起宁冲在最前边,刘凯紧随其后。比赛进入到后半程,刘凯调整节奏,在250米后开始发力冲刺,并在最后50米实现了对张起宁的超越。直道冲刺阶段,他顶住身后选手的猛烈追击,以明显优势率先冲过终点线,以45秒77的成绩将金牌稳稳收入囊中。赛后接受记者采访时刘凯表示,“现在我心里非常激动。在高手如云的赛场上,我真的做到了!”

尽管在自己的全运会首秀中就斩获金牌,不过刘凯并不满足,“能在自己的全运会首秀中夺得金牌固然可喜,但是我不能骄傲,今后我要更加刻苦训练,早日实现‘打开45秒大关,成为中国第一人’的目标。接下来我要争取站上明年亚运会的赛场,努力为中国男子400米项目争取一个好名次,而在这个项目上尽早完成中国田径的奥运首秀,更是我的奋斗目标。”19岁的刘凯正处在黄金上升期,以“冠军教父”张增惠为代表的教练团队与高水平赛事打磨,为他提供了肥沃的成长土壤。全运会金不是终点,“45秒大关”绝非上限。明年亚运会是检验实力的舞台,而冲击44秒36的亚洲纪录、43秒03的世界纪录更是刘凯长远的追求。青岛小伙以自身的韧劲和对田径的赤诚,在“更快、更高、更强”的赛道上加速奔跑,全力实现中国男子400米在亚洲乃至世界赛场的每一次突破。

青岛早报/观海新闻记者 刘世文