

奖牌的背后

专访达高中江湾城校区田径队

(上接01版)

但渐渐地，胡杨学会了接受。“我依旧追求我的目标，保持向上的动力，但我同时学会了接受，能坦然地接受别人的天赋和机遇，不嫉妒、不浮躁，接受自己的平庸。”他的心态也从“急切”转为“平静”，“不能总想着赢，要想怎么跑好自己的节奏。”

这样的心态也帮助胡杨打破了持续半年多的“比赛魔障”。此次是他第二次参加全国比赛，面对的是一群常年征战全国赛场的对手。“预赛时，我左边是刘翔的师弟谢文俊，右边是今年全国体育单招状元。”胡杨全程很松弛，发令枪响，他的起跑反应时0.142秒，排在所有选手第三位。前三个栏，他按照自己的节奏稳步推进。进入中途，他感觉状态越来越好。

“整个人特别轻盈，越跑越兴奋，”他描述着比赛时的感觉，“跨栏动作流畅自如，落地干净利落。”在第七个栏架处，他已追至第二。最后三个栏，他全力冲刺，用时13.52秒——不仅打破了该项目的赛会纪录，更取得梦寐以求的国家一级运动员资格。

当他以打破赛会纪录的成绩冲过终点时，那些曾经质疑过他的人都沉默了。“竞技体育有些残酷，”他说，“除了用实力证明自己，别无他法。”

离胡杨不远处的跑道上有一个身影，那是肖婷婷，刚刚在全国赛中夺得高中U18组女子800米铜牌的女孩。虽然比赛成绩还未达到个人最佳，但在全国赛的舞台上已足够出色。

“潘老师给她定的一周跑30公里，”队友牟荧荧解释，相当于绕标准运动场跑75圈，这不仅仅是体能的考验，更是意志的磨砺。“她就这么一圈一圈地跑，从不喊停。”

肖婷婷的目标很明确：达到国家一级运动员标准。为此，她愿意付出更多汗水，承受更深的孤独。当其他队员结束训练离开时，她还在暮色中奔跑，身影在暮色中越来越模糊，只有规律的脚步声回荡在空旷的操场上。

金牌的重量

这次比赛在牟荧荧眼中，原本是个“不可能完成的任务”。

10月20日下午，江西婺源体育中心，初中女子U16组四项全能进入最后一项——800米对决。此刻的牟荧荧总分暂列第二，与榜首相差160分。这意味着在即将开始的800米比赛中，她必须拉开对手至少15秒。才有机会夺冠。

“潘教练告诉我，800米比赛必须领先对手至少15秒，才有机会夺冠。”牟荧荧解释，15秒相当于150米的距离，“我心想，这几乎

是个不可能完成的任务。”

热身时，牟荧荧脑海中浮现出此前省青赛的场景。“我全程领先，最后80米却被反超，就是因为前面冲得太猛。”牟荧荧话中透着遗憾，从市赛到省赛，她已经获得不知道多少个“第二”，“我太想要个第一了！”

回忆很快被打断，选手已经陆续就位。这一次，她选择第一圈紧跟领先队伍，保存体力。进入第二圈，她敏锐地察觉到对手配速下降，就果断超前。“她们确实太慢了，我只能临时调整策略。”最后300米，她开始全力加速。左脚踝的伤痛让每一步都如踏针尖，但此刻她脑海中只有一个念头：“一定要把比分追回来。”

最后的直道冲刺，她如离弦之箭，将对手远远甩在身后。冲过终点时，计时器显示她领先15秒多。而更让人惊喜的是，在她最薄弱的标枪项目中，也实现了从14米到18米的突破。“进步了4米。”她笑着说。

时间倒回两年前，小学六年级的牟荧荧因为身高优势被体育老师选中“凑数”。“当时我身高已经1米65，体育老师拉我去集训了两周，参加了跳高和200米比赛。”她笑着回忆，“跳高只跳了‘1米4’，200米跑了16秒，前八都没进。”虽然成绩平平，但她却被潘博发现潜力。

真正让她下定决心走体育之路的，是参加省青赛跳高比赛时，一个女孩的身影深深吸引了她。“她的动作和别人完全不同，背弓姿势、起跳姿态，一切都那么优美，一下子就吸引了我。”

为了追随那个身影，她说服父母，进入了这所学校。然而追梦之路远比想象中艰难。“教练当初跟我妈说训练不累，结果从初一到初三，每次训练都是跟队里的高年级运动员一起跑。”她笑着说，跳高本不需要那么大跑量，但因她基础差，必须从提升身体素质开始补课。

那段时间，她经历了大量跑步训练，身体素质大大加强，这也为她后来转项全能打下基础。初二下学期，在潘教练的建议下，她开始从专项跳高转向女子四项全能。

“转型并不容易，”牟荧荧坦言，一方面跳高总是受伤，心态也不好；另一方面全能项目训练更复

杂，需要兼顾多个项目。

“第一次比全能，我只练了一个月，”她说，“坐在赛场上，感觉自己像个笑话。”最终仍闯入前十。这次经历让她看到了新的可能。

成绩背后，是长期伤痛的困扰。跑道上，牟荧荧正在练习起跑。她的左脚踝上缠着绷带，每一次蹬地都会让她微微皱眉。“骨头里面有积液，初一就发现了，平时没啥问题，但气温下降后会难受。”西医建议抽液，中医则让她包药治疗。“现在天气冷，跳高已经跳不了了。”牟荧荧轻描淡写地描述着她的伤痛，有时候比赛前需要吃止痛药，或者把鞋带勒得很紧才能上场，“这样不得痛。”

即便如此，她从缺席训练。牟荧荧是队里的典型的天赋型选手——普通人要练两天才能达到的水平，牟荧荧半天就能达到。但仅有天赋不够，还得努力。冬训开始后，队员们的跑量都在提升，作为全能选手，虽然不用跑那么多，但每天5-7圈的训练量也从不打折扣。牟荧荧平时爱玩手机，“以前和教练斗智斗勇，晚上偷偷熬夜玩手机，结果第二天跑两圈就晕倒了。”牟荧荧笑着回忆，为了保证休息时间，教练收走她的手机，周日才能玩半天。

新的征程

当被问及是否后悔选择这条充满艰辛的体育之路时，牟荧荧语气坚定：“从不后悔。我想通过体育考上理想大学，如果可能，还想代表国家参赛。”她的父母也从最初的犹豫转变为全力支持。“我拿全国第一后，他们马上发朋友圈，在亲戚群里发红包。”

全国冠军赛的辉煌已成过去，田径队已将目光投向了更远处。

潘博告诉记者，本次比赛学校

团体总分位列全国第24名，距离前20名、拿到锦标赛资格仅一步之遥。“我们希望通过努力，争取明年打进前20。”

新的赛季即将开启，队员们各自确立了清晰的目标。牟荧荧已开始为明年赛事做准备：“潘老师希望我在市中小学生田径运动会能突破自己以往的纪录。”她也期待能在省青赛夺冠，并在全国冠军赛中达到国家一级运动员标准。

胡杨的目标更加远大——成为“健将级”运动员，这是比一级运动员更高的等级。“我要在成年男子110米栏达到14秒20。”他冷静地分析自身的不足，“目前我的力量还不够，冬训要重点提升综合素质。”

训练场上，奋斗的接力从未停止。刚刚获得全国冠军的牟荧荧在场边做着拉伸，左脚踝上依旧缠着绷带。她看着新入队的学妹们，仿佛看到了两年前的自己。“她们现在经历的，我们都经历过。”她说，“疼痛、失败、自我怀疑……但这些都让你变得更强大。”

不远处，胡杨正在指导一个新队员练习起跑。那个男孩和他当年一样，总是掌握不好节奏。“别急，”他对男孩说，“我当年比你还差。”跑道上，肖婷婷已经开始执行新的训练计划，每天下午五点准时出现在跑道，开始她漫长的奔跑。

夜色渐深，训练场的灯光将少年们的身影拉得很长，汗水在灯光下闪闪发光。他们的故事，不在领奖台上，不在获奖照片里，而在每一天黄昏的训练场上，在每一次疼痛的呼吸间，在每一个不肯放弃的瞬间。

这个秋夜，达州很冷，但达高中江湾城校区的田径场很火热。

(图片由受访者提供)

□记者 文莉萍



牟荧荧等四人合力拿下高中U18组女子4X400米接力铜牌(右)。