



达州融媒

# 达州晚报

## 教育

### 周刊

达州市教育局联办

2025年11月7日

星期五

乙巳年九月十八

值班编委 王爱民

达州融媒网 www.dzrm.cn

# NEWS

达州市融媒体中心(达州日报社)主管主办 国内统一连续出版物号 CN 51-0063

总第6821期 今日12版

## 奖牌的背后

### 专访达高中江湾城校区田径队

步入深秋,寒意渐深。11月4日傍晚6点30分,夜色渐渐笼罩达州市高级中学校江湾城校区(以下简称达高中江湾城校区)。田径场上,数十名身着运动装的青少年正进行着常规训练,他们是学校田径队的成员。室外气温不过15摄氏度,但热火朝天的训练让这个秋夜显得格外温暖。

十余日前,在江西婺源的全中国中学生田径冠军赛场上,这群少年创造了奇迹。牟荧焱夺得初中女子U16组四项全能金牌,胡杨获高中U18组男子110米栏铜牌并打破赛会纪录;肖婷婷获高中U18组女子800米铜牌;伍语蔓、牟荧焱、段星宇、肖婷婷四人合力拿下高中U18组女子4X400米接力铜牌。

如今,他们成了学校的明星。但鲜为人知的是,每一块奖牌背后,都浸透着汗水与伤痛。



达高中江湾城校区田径队参赛队员合影。

#### 从空有天赋到破纪录者

跑道上,胡杨正反复练习跨栏动作。1米92的身高在灯光下拉出长长的影子。

在刚结束的2025年全国中学生田径冠军赛中,17岁的胡杨以强劲的表现,在高中U18组男子110米栏中打破赛会纪录,达到国家一级运动员水平,最终夺得铜牌。谁能想到,两年前的他还在为进不了市中小学生田径运动会决赛而苦恼。

尽管身高突出,胡杨的起步并不顺利。“别人总觉得长得高就是天赋,可我除了高,真没什么天赋。”初入田径队时,他的百米成绩在同龄人中并不出众。“比我矮一截的同学都跑得比我快。”

初中阶段,胡杨主攻短跑,却屡屡受挫。“百米短跑,训练时能跑

到11秒多,一上场就只能跑12秒。”他坦言自己一度陷入自我怀疑。“每次比赛成绩没达到预期,就觉得对不起教练,也对不起自己。”

初二那年,胡杨没能进入全市中小学生田径运动会决赛。周围的质疑声此起彼伏:“空有一副身高”“还是没认真”……这些话像针一样扎在他心上,却也激起了他的倔强:“我偏要证明,一个被说成‘废物’的人,努力到极致能变成什么样子。”

转机出现在初三暑假。教练潘博建议他改练跨栏。“我身高有优势,但协调性差,练跨栏是一条新路,还能同时提升短跑能力。”胡杨回忆,最初的训练异常痛苦,“每次落地脚踝都像被震碎一样,拉韧带痛到想哭。”但他没有退缩,而是把痛苦当成了日常。

胡杨几乎全年无休。“初三

暑假两个多月我只休息了七天。春节从除夕休息到大年初一,就恢复训练。”他说,“国庆、中秋,一天都没休息过。”

冬训强度更甚。一周有三天要跑坡道,1100米的长坡,要来回跑10趟,休息三分钟后又继续。他还要进行高强度间歇训练,8组200米,每组28秒内完成,休息时间只有3分钟。

这些付出终于在赛场上得到回报。2025年上半年,胡杨在四川省中学生田径冠军赛、四川省青少年田径锦标赛(以下简称“省青赛”)110米栏中夺得亚军,突破了持续多年的瓶颈。但他并未满足。他又陆续参加了诸多赛事,但都以微小差距与“国家一级运动员”称号失之交臂。“每次都差0.2秒左右,差点以为自己真的不行了。”

(下转02版)

