



“6月16日，从东风高中传来喜讯，该校竞走小将黄培杨以优异成绩被清华大学录取，成为我市建市以来，首个考上清华大学的体育特长生。

■文/记者 詹妍 图/记者 罗杰 通讯员 潘峰

东高学子黄培杨

靠“竞走” 敲开清华大门

黄培杨近影。

12岁进入东风高中田径队，14岁开始练习竞走，16岁拿下全国竞走大奖赛男子20公里竞走团体第五名，获得“国家一级运动员”称号，17岁代表东风高中参加湖北省中学生运动会，获5公里竞走第一名，破了该项目的省历史

记录，18岁取得第十四届全运会男子20公里竞走团体第四名……这些简单的数字背后，不仅是黄培杨日复一日的艰辛付出与汗水，还是他渴望站上最高领奖台的梦想与情怀，更是他不惧困难、不畏挑战的勇气和毅力。

12岁被选入校田径队 再苦再累从不轻言放弃

2015年，12岁的黄培杨被市田径队总教练周群力看中，进入东风高中田径队，并在他的指导下，开始练习中长跑项目。

回忆起黄培杨刚入队时的表现，周群力表示，虽然当时他的身高只有1米3左右，试训成绩也不是很理想，但通过观察发现，他具有非常坚韧的意志品质，这是成为一名合格运动员的必要条件。“他那时和一些比他大很多的孩子一起训练，即使被甩出很远，也始终坚持跑完全程。我一看就觉得是个好苗子，有股不服输的劲儿，于是就正式开始带他练习。慢慢地，他的训练成效越来越好，在初三那一年破了东风高中的中长跑记录。”周群力说。

2017年，在周群力的建议下，黄培杨开始“转行”练习竞走项目。没过多久，他就发现，竞走比中长跑训练要苦得多。“竞走是个非常枯燥的项目，非常考验运动员的意志力和专注度。”黄培杨说，在训练的过程中，他虽然时常因为脚疼、膝盖疼难以入眠，却仍坚持完成每天的训练任务，动力就在于教练的支持和竞赛的成绩。

“偶尔在训练中受伤，周教练会及时调整训练方案，还会自费为我们改善伙食。每当在国家级、省级体育赛事获奖，我们为争得了荣誉感到自豪，这也促使我们更加认真、积极地投入到训练中去。”黄培杨说。

刻苦训练七年 没在家过满一次春节

每年休息两天半、每两个月换一双鞋、每天竞走20公里以上……自从进入校田径队的那一天起，黄培杨的生活就被训练和比赛填得满满当当。

“训练是从每天早上五点开始的，差不多7点钟左右结束，下午六点钟又开始训练，持续到晚上八九点。”周群力告诉记者，所有田径队的队员们每年只有大年三十的下午和初一、初二能休息两天半，其余时间都必须严格按照时间表来训练，所以练田径的孩子基本上没有在家过满一次春节。

作为竞走项目的运动员，黄培杨的训练时间比其

他田径队员更长。到了备赛的关键时期，他甚至要从早上5点练到下午1点。练竞走特别费鞋，平均每两个月，就会有一双新鞋“报废”在黄培杨的脚下。“我平时的训练量是每周150公里左右，这个训练量能让我很好地保持最佳状态。只有坚持不断地练习，才可以帮助我在不退步的基础上进步。”黄培杨说。

如今，已成为清华大学“准大学生”的黄培杨依旧每天早晚坚持训练，今年10月，他将代表清华大学参加全国大学生运动会。

日常竞走训练。

体育文化双丰收 靠“竞走”敲开清华大门

今年1月13日，黄培杨参加清华大学高水平运动员测试，以40分56秒的成绩夺得男子万米竞走第一名，获得清华大学高水平运动员资格认定，这也意味着他只需要通过清华大学体育生文化课指定分数线，即可考上清华大学。

为帮助黄培杨迅速提升文化课成绩，东风高中组建了教学专班。东风高中党委书记、校长杨德其带领东风高中优秀教师齐上阵，为黄培杨进行文化课查漏补缺。4月16日，黄培杨参加了全国2022年体育单招文化考试，最终以超过清华指定录取线142分的优异成绩顺利考入清华大学经济管理学院。

“感谢校长、教练对我的栽培，在他们的帮助和支持下，我可以尽情发挥我的才能。”黄培杨坦言，在此之前，他从未想过自己能够通过竞走考入名校。接下来，他将谨记教练的教诲，放平心态、脚踏实地，把技术抓好、把实力夯实，常怀为国争光的信念，争取有朝一日站上最高领奖台，看着国旗升起。



黄培杨与教练周群力合影。



教育周刊

主办：十堰市教育局 十堰日报社



2020年12月28日 星期一

第364期 共8版

电话：8208200 8208300 E-mail: syjyzk@126.com

责任编辑：王勇 编辑：李炎 詹妍