

十一月二十九日,彭建华在南京马拉松赛上冲刺的瞬间。

突破自己 不留遗憾

——中国运动健将、赣南师大学生彭建华的追风逐梦故事

□上官小青 记者余书福 文/图

田径是欧美及非洲人相对强势的体育项目,尤其是马拉松赛事,冠军长时间被非洲选手垄断。尽管与世界顶尖选手存在不小的差距,但中国选手一直奋起直追。近日,一颗马拉松新星正冉冉升起,他就是来自赣南师范大学、2017年被国家体育总局授予运动健将称号的彭建华。2016年至今,他先后参加了国内外近30场田径赛事,获得冠军十余个。

11月29日,彭建华以2小时08分50秒破赛会纪录的成绩,夺得2020南京马拉松暨全国马拉松锦标赛冠军,成为我国男子马拉松历史上第二位能够两次跑进2小时10分大关的运动员。12月1日,记者电话采访了远在云南冬训的彭建华,听他讲述与体育结缘的故事。

A 天性好强 永不服输

将时钟拨回到2019年12月8日的广州马拉松赛,参与全马比赛不到一年的彭建华站在起点线上。此次参赛,彭建华给自己定了一个冲击目标:冲击2小时11分30秒的东京奥运会参赛标准。当天央视五套现场直播了本次比赛,赣南师大师生早早聚在电视机前,隔着屏幕为彭建华加油。

上午7时30分,广马鸣枪开跑。朝着既定目标,彭建华一路紧随老大哥董国建。经过激烈比拼,最终董国建夺得国内男子组冠军,彭建华以2小时09分57秒获得亚军,两人双双打破赛会纪录。彭建华如愿实现了赛前目标,成为继多布杰、董国建之后,第3位达标东京奥运会的中国男子马拉松运动员。参与全马比赛不到一年便闯进2小时10分大关,彭建华的成长速度令人瞩目。

“广马结束后,有人称你将成为中国男子马拉松的领军人物,你认同这样的说法吗?”对于记者抛出的这个话题,彭建华自信答道:“认同,我今年24岁,有实力去担当!”

1996年,彭建华出生于湖南省湘西土家族苗族自治州龙山县金线村,那里有连绵起伏的大山。活泼外向的彭建华,个性张扬,从小学一年级就跟着哥哥姐姐们,翻山越岭去到离家两公里的山脚下读书。因为上下学路上常和小伙伴们你追我赶,渐渐地练就了彭建华的耐力,同时也懵懵懂懂爱上了跑步。

初中二年级,彭建华被选到县体校进行训练,一练就是五年。由于训练刻苦,加上骨子里有一股不服输的劲头,在体校队里可谓战无对手。彭建华清楚地记得,他首次参加龙山县运动会3000米比赛就夺得了冠军,并打破该项目县运会纪录。一鸣惊人的爆发力,超乎常人的耐力,彭建华开始慢慢走向更高的舞台:从县运会到州运会,再到省运会,他将3000米、5000米、10000米中长跑项目的原纪录破了个遍。

2014年,年仅18岁的彭建华被选拔到江西省田径游泳管理中心,开启了正规的专业训练,但并不是跑步,而是铁人三项。

2017年,彭建华带着大学录取通知书走进赣南师范大学的校园,成为该校运动训练专业一名新生。从此,彭建华的名字和赣南师大、赣州紧密连在一起。成为一个向赛而生,不断突破自己,用战绩为江西添彩的阳光男孩。


近日,彭建华(后)在云南参加冬训。

B 首战全运 惊艳摘金

2017年8月18日,第十三届天津全运会田径跑游两项全能项目如期举行。该项目是全运会的新设项目,也是第一次登上全运会的舞台。项目要求参赛选手一鼓作气完成10000米长跑及400米游泳,这是全运会为跨界选材进行的一次改革,对全体参赛队员是一次全新挑战。而对于肩负代表江西夺取本届全运会首枚金牌重任,又是首次登上了全国运动会赛场的彭建华来说,更是双重考验。

赛前几乎无人看好彭建华。然而,比赛结束后,“第一名,彭建华!”当大屏幕上亮出比赛成绩时,现场欢呼一片。成绩显示,彭建华以6分37秒获得400米游泳第一名,又以30分51秒的成绩获得10000米第一名,以总成绩37分28秒的绝对优势夺冠,如愿为江西代表队夺得本届全运会的首枚金牌。

三年过去了,每每忆起第一次参加全国运动会就勇夺冠军的情景,彭建华仍很激动:“没想到我第一次参加全运会,就为江西代表队夺得金牌,没有枉费我的付出!”然而,本届全运会留给彭建华的并非全是甜蜜,也有苦涩。跑游项目夺冠后,彭建华迎来了自己擅长的项目——10000米决赛。赛前信心满满的彭建华,却在比赛中出现了重大失误,最终仅位列第19名。

这次失利看似苦涩,但对于年轻的彭建华来说,依然是一笔宝贵财富。当时29分28秒的成绩,是彭建华参加10000米比赛以来跑出的最好成绩,也是江西省的新纪录。正是从这次开始,彭建华给自己定下一个目标:就算训练也要和在赛场上一样,都要做到极致,只有这样,每一滴汗水才不会白流。

“拼命苦练,刻苦苦练,自觉苦练,以赛苦练。这是教练告诉我的四句话。”从此,彭建华将这16个字牢记在心。

只要付出,终有回报! 2017年,彭建华被国家体育总局授予运动健将称号。彭建华没有辜负这一称号,在2018年第十四届亚洲越野跑锦标赛上,代表中国参赛的彭建华,以38分22秒的成绩战胜多名日本选手,夺得男子12公里的冠军。这一成绩,不仅是江西近30年来中长跑项目的历史性突破,也是中国队历年来在亚洲越野跑锦标赛上取得的最好成绩。喜讯传来,赣南师大师生无不为彭建华感到骄傲。


彭建华(左一)在参加2020特步国人竞速精英赛暨首届中国多伦马拉松赛。

C 徐马首秀 一鸣惊人

自信、阳光、坚定,这些都是彭建华身上的标签,他也一次次地用优异成绩回报教练、家人、老师和同学对他的支持和关爱。

2018年全国田径锦标赛,彭建华一举包揽男子5000米和10000米两枚金牌。其中,10000米以29分17秒98夺冠,是当年度中国男子万米的最好成绩。2019年5月23日,彭建华参加全国田径大奖赛第三站金华站万米大战,最终以29分44秒76的成绩力压群雄获得冠军,进发出年轻新势力。

根据教练肖丽的建议,2019年彭建华从5000米和10000米项目转到马拉松,旨在追逐奥运梦想。

2019年3月25日,徐州国际马拉松如期开赛。尽管在5000米、10000米的赛场上,彭建华用冠军证明了自己的实力,但首次参加马拉松,在众多高手面前是“菜鸟”。然而,天性好强的彭建华却一鸣惊人,最终以2小时13分27秒夺得季军。这种起步直接突破215大关的成绩,是很多老队员都难以企及的高度,可谓惊艳开场。

2019年10月27日,长沙国际马拉松,彭建华以2小时13分19秒斩获国内男子全程赛的冠军。同年11月10日,在南昌国际马拉松赛上,作为东道主选手的彭建华志在必得,从鸣枪起跑开始,就一直紧追多名非洲选手,始终位列第一集团。最终,彭建华以2小时12分55秒完赛,夺得国内男子全程冠军。值得一提的是,其成绩位列男子全程第四,是前六名中唯一的中国选手。

2019年3月至10月间,彭建华经历了4场大赛,除柏林马拉松跑崩退赛外,其余三场一场比一场跑得快,并连夺两次冠军,在国内马拉松的赛道上凭借超凡的能力,逐渐缩小与外国选手的差距。

彭建华说,徐州马拉松虽是自己的首马,但也算是有备而来。在徐马之前,自己特意去肯尼亚冬训了70天。不过,真正踏上马拉松赛道,感觉还是有点懵懂无知。首场徐马比赛,就因没有经验,结果连饮料都没配,要不然成绩会更好。

比赛就是总结教训,积累经验。转眼到了2019年12月,广州马拉松赛上,彭建华不负众望获得亚军,成功达标奥运标准。

也许是刚涉入马拉松领域,每一场比赛,彭建华都如猛虎过江,从比赛一开始就不惜体力地拼外国选手,拼其他国内顶尖选手,这也是他转战马拉松赛场屡创佳绩的秘诀。赛场上,彭建华展现出来的狠劲、韧劲,深得教练喜欢。

据了解,肖丽原本是带国家女队的,彭建华是她的第一个男弟子。在肖丽的精心调教下,彭建华从开始时的默默无闻到现如今的国内顶尖。彭建华说,因为有教练,自己才有了现在。去年广州一战,奥运成功达标后,彭建华第一时间就向教练表达了感激之情。

D 追逐梦想 为国争光

为了备战东京奥运会,去年冬彭建华随国家集训队前往肯尼亚达埃尔多雷特训练。这座位于海拔2400米的肯尼亚西部高原之城,曾诞生了40多名长跑世界冠军。尽管训练条件简陋,但对于从湘西大山走出来的彭建华来说,没有比这里更棒的训练场。

彭建华说,在肯尼亚训练期间,队中老大哥董国建对他关爱有加。今年33岁的董国建来自云南,是国内男子中长跑的顶尖运动员,在非洲期间担任中方教练。两人相处一起,彭建华一直视董国建为学习榜样,也正是有了董大哥的言传身教,使自己少走了许多弯路。虽然是队中的小弟,但彭建华吃苦是出了名的。看到彭建华训练成绩直线上升,肯尼亚著名男子田径运动员基普乔格的教练通过翻译告诉彭建华:你是目前中国中长跑最具天赋的运动员! 直到现在,彭建华的心里还有点小得意,他也默默地定下一个目标:朝着中国最具天赋的中长跑运动员去努力。

今年3月中旬,彭建华从肯尼亚回国后一直在云南呈贡基地训练,没有比赛,队员们感到很沉闷,彭建华也一样,他期待能在赛场上证明自己的训练成果。随着国内疫情的好转,9月15日至18日,2020年全国田径锦标赛在浙江上虞举行,在男子5000米决赛中,彭建华以14分13秒78获得冠军。不久,他又在2020岳阳·君山最美长江岸线马拉松(半程)比赛中夺得男子组冠军。最惊艳的当属前不久结束的2020南京马拉松暨全国马拉松锦标赛(奥运会马拉松达标赛),彭建华以2小时08分50秒破赛会纪录的成绩勇夺冠军,成为我国男子马拉松历史上第4位跑进2小时09分大关的运动员。

“明年你有望代表中国去东京参加奥运会马拉松赛,对于首次参加奥运会,你有什么目标?”谈及奥运会,彭建华语气显得有点激动:“登上奥运舞台,是每一名运动员追逐的梦想。在田径赛场上,论实力我们与外国顶尖选手确实存在较大差距,但踏上赛道就得全力以赴,突破自己,不留遗憾,为国争光,这就是我的目标。”

2016年以来,彭建华用一个个冠军来证明自己是中国马拉松的“希望之星”。但冠军背后,却是常人看不到的辛酸与苦累。彭建华承认,当运动员真的很苦很累,不仅要在赛场上面对残酷的竞争,还要遭受伤病的打击。所幸每次在失落想要放弃的时候,总是有教练给予开导,有家人给予支持,有同学和老师给予鼓励,在坚持梦想的道路上,他们是自己背后坚不可摧的力量。

褪去中国马拉松“希望之星”的光环,生活中,彭建华和其他年轻人一样,喜欢新事物,爱在微博上与粉丝互动,在抖音分享训练生活、参加粉丝发起的挑战话题。训练比赛之余,偶尔也会玩玩游戏,看看电影追追剧。场上是追风少年,场下则是一个新潮年轻人。

“困难与折磨对人来说,是一把打向坯料的锤,打掉的是脆弱的铁屑,锻成的将是锋利的钢刀。”彭建华常用这段话来激励自己,同时也用实力证明中国运动员已经在缩小与世界的差距。

赣南师大体育学院党委书记叶云明表示,自2017年彭建华入校以来,全校师生都在关注这颗“运动新星”,他也用一个又一个的冠军为赣南师大争光,为赣州、江西乃至祖国争光。赣南师大体育学院的同学们,也以彭建华为榜样,勤奋学习、刻苦训练,把时间留在了教室,把汗水洒向运动场。