

都市时报记者独家专访杨凡予微： 很荣幸在体操领域留下自己的印记

都市时报全媒体记者 李可

3月26日，体操世界杯安塔利亚站比赛结束后，杨凡予微跟随国家队返回国内，并接受了都市时报记者的独家专访。她非常感谢大家对她的关注，同时讲述了她的体操故事和经历，以及未来在体操事业中的想法和努力方向。

暂时没有考虑洛杉矶奥运会

都市时报：能用自己的名字来命名一个动作，当时你是什么样的心情？

杨凡予微：对于一个运动员来说，能在从事的领域留下一份印记，感到非常荣幸和开心，当时动作成功以后也是非常激动。

都市时报：这个动作你是什么时候开始训练的？你身高1米68，要完成这么高难度的动作是不是比一般人更加困难？

杨凡予微：这个动作是我冬训的时候开始练习的。对于我的身高来说，做动作确实会比别人沉重一些，我的身高对核心和能力的要求也会更高。

都市时报：体操是一项非常辛苦的运动，在训练中容易受伤，你是不是也曾受过伤，当时有没有想过放弃？

杨凡予微：体操算是一个高危项目，我的膝盖就骨折过两次，虽然当时恢复都比较困难，但是我从来没有想过放弃。我也是一个特别倔的人，我说过的事情一定要做到才会满意，当然也是因为从小就特别喜欢这个项目，不想轻易放弃。

都市时报：对女子体操运动员来说，黄金年龄一般是十四五

岁，你今年已经20岁，是什么力量支撑着你呢？

杨凡予微：我觉得对于我在这个年龄来说，一直支撑我的就是因为我还想继续往更高的目标靠近，所以让我有动力继续坚持训练。

都市时报：5月份就要开始全运会预选赛，10月份是决赛，对于全运会你有目标吗？

杨凡予微：我的目标当然是站上最高领奖台。下个月就开始预赛赛程了，要先把预赛打好。

都市时报：有没有想过去争夺2028年参加洛杉矶奥运会的机会？

杨凡予微：对于洛杉矶奥运会，我还没有考虑那么远，因为奥运会还是需要全能性更强的选手。

喜欢的运动员是羽生结弦

都市时报：在国家队训练之余，有没有什么爱好？

杨凡予微：在国家队除了训练就是学习大学课程，此外，我平时的兴趣就是看书。

都市时报：对于你来说，有没有偶像？

杨凡予微：我没有很喜欢的明星偶像，但有一个特别喜欢的运动员是花样滑冰的羽生结弦，我很敬佩他的体育精神。

都市时报：在运动生涯中，哪些教练给你较大帮助？

杨凡予微：在运动生涯里，每个教练都对我有很大的帮助。吴飞教练是在我受伤之后来带我的，他给了我很多的鼓励和帮



3月22日，中国选手杨凡予微在赛前准备

新华社记者 刘磊 摄

助，帮助我一步一步恢复起来。钟老师（钟德开）是我进省队的第一个教练，让我练好了基本功。我们的前辈侯老师（侯之良）在我进国家队以前跟吴老师搭档，帮助我恢复和备战全运会。我现在的教练李老师（李丽君），跟我一起到国家队，一直陪伴我训练和生活，帮助我解决很多问题。

然后就是我现在国家队的教练周导（周世平）和殷教练（殷晓峰），周导让我有机会进入国家队训练，我才有这么好的平台去比赛和学习。殷教练跟周导一起带我，我的技术包括现在比赛的成套动作都是他给我规划和设计的。所有教练都是我职业生涯中不可或缺的，我特别感谢他们一直以来给予我的帮助、陪伴和支持。



杨凡予微（右二）和队友在土耳其安塔利亚海边合影 供图

（上接 A06 版）

在伤痛挫败中破茧成蝶

竞技体育的路上，没有人能够一帆风顺。2019年，正当杨凡予微的竞技生涯步入快车道时，她的膝盖却在一次训练中不慎受伤，导致原本的旧伤再遭重创，必须接受膝关节手术。苏冰说：“当时她的父母心疼她，让她不要再练了。但她很坚持，这份热爱也打动了父母。”随后的日子里，大家便无条件地支持她。休养的时间里，正是女孩子身体发育的关键时期，杨凡予微经历了长高长胖的阶段，技术水平也比队友差了一大截。

虽然心急，但杨凡予微没有放弃，回到训练场上，她付出了比别人更多的努力，和教练一起不断打磨新的技术动作。然而到了

全国赛场上，因为微小分差卡在决赛边缘一度让她产生自我怀疑，比起重伤、休养、恢复训练、控制体重等，这种心理上的煎熬对于她来说更难：“坚持下去是否有希望、是否值得？”面对孩子的动摇，父母也曾劝她太辛苦就不要勉强，可小小年纪的杨凡予微，思考再三后向父母和教练明确表示，自己还要坚持。“难，但我还是不想放弃，想进国家队，想去世界赛场上比赛。”

2022年的全国体操团体锦标赛成为杨凡予微职业生涯的转折点，她动作的独特美感与高挑匀称的身材给国家队教练留下了深刻印象，她终于进入了国家队。进入国家队后，压力接踵而至——由于此前膝盖的伤病，她只能主攻高低杠项目，然而国

家队更需要的是全能兼有单项突出的选手，如果她无法在高低杠上拉开差距的话，很容易被国家队退回。“压力大的同时，我的目标也更明确，只做一件事就要更加专注。”在国家队的时间里，她逼着自己进步，逼着自己突破，在难度和技术上一直努力，以近乎苛刻的标准打磨每一个动作，终于在训练和比赛中获得了认可，让更多人看到了她在高低杠上的优势。

下个目标：全运会夺冠

2024年3月，杨凡予微迎来了进入国家队之后的第一次国际大赛。在土耳其体操邀请赛上，以预赛第一名的成绩进入决赛的她却在决赛中失误掉杠。面对教练的安慰，她回复给教练一

条简短却坚定的短信：“成功需要积累，我会再接再厉！”仅仅两个月后，杨凡予微站上了亚洲体操锦标赛的赛场，她表现出色，获得了女子团体和高低杠两枚金牌，这是云南女子体操运动员时隔30年再次获得亚锦赛金牌，也是近30年来云南女子体操运动员首次获得亚洲赛事高低杠单项金牌。

而在这一次的体操世界杯，杨凡予微使出了“杀手锏”，自己苦练已久的高难度动作不仅完美呈现，更得到了国际体联的命名，“杨凡予微空翻”是对她在技术动作上不断追求更好更强的肯定，世界体操史上从此也有了这位昆明女孩的名字。站在领奖台上，杨凡予微早已把目标投向了下一个赛场。“每一次比赛都

是新的起点。”

比金牌更可贵的是，身高1米68的杨凡予微也打破了外界对中国女子高低杠运动员“身材娇小”的刻板印象，“她的身材高挑匀称，在杠上的动作幅度大、力量足，身体姿态也特别优美，也更具观赏性。”苏冰说，“我特别希望更多家长从微微的身上看到练习体操的另一种可能。”

从昆明市体育学校的体操房，到世界赛场的最高领奖台，杨凡予微用10余年时光书写了热爱与坚持的意义，她还用行动证明，成功从来不是偶然的绽放，而是无数个日夜的汗水浇灌与永不言弃的信念支撑。“接下来，非常期待她能够在全运会上为云南拿到冠军，而之后，一起期待她站上奥运会的赛场！”苏冰说。