



云南省体操队在训练中
本版图片
都市时报全媒体记者 熊少宇

云南省体操队积极备战第十五届全运会

力争有云南籍运动员站上洛杉矶奥运会赛场

都市时报全媒体记者 李可

3月26日,云南省体操队领队李苏南、云南省体工大队大队长李光炎、云南省体育科研研究所的宋文燕分别向记者讲述了自己眼中的杨凡予微,同时介绍了云南省体操队备战第十五届全国运动会的情况。

云南省体操队领队李苏南: “大龄”杨凡予微大器晚成

1953年,云南省体操队成立;1999年,云南省体操队分流到云南省体育职业学院;2018年,云南省体操队重新回到云南省体工大队……李苏南一边讲述着云南体操队的队史,一边将记者领到训练场边的一块“冠军榜”旁。她手指墙壁上的第一张照片说:“体操一直是云南的传统优势项目。这就是被誉为‘中国体操教父’的张健,他出生于昆明,是中国恢复国际体育交往后的第一代著名体操教练,培养了李宁、童非、张智辉等优秀运动员。”手指“冠军榜”,李苏南对每张照片背后的故事娓娓道来,当指到一位小伙子时,她语带着自豪地说:“云南省体操队最值得骄傲的事就是培养出了云南本土的第一位奥运冠军——郭伟阳。”

目前,云南省体操队共有56名队

员,分为少儿组、青年组、成年组三个组别。今年5月份,云南省体操队将参加第十五届全运会体操预选赛。李苏南说:“我们将派出24名队员,参加青年组和成年组的所有项目,首先力争获得男女团体前12名,保证进入全运会决赛。杨凡予微和杨春杰都具备夺牌实力。”

李苏南强调,杨凡予微今年20岁,在女子体操运动员中属于“大龄”,算是大器晚成,她一直能留在国家队,说明她的个人能力很强。李苏南介绍,普通人可能并不了解,体操运动员要想出成绩,运动周期是非常长的,大部分运动员在五六岁时就接触体操,同时教练也要从中挑选有运动能力的队员进一步训练培养。一般来说,运动员出成绩都需要最少七八年的训练周期。像女队员大部分在十四五岁就会出成绩,十六七岁就退役了,能像杨凡予微这样一直坚持训练、保持竞技水平到20岁的女运动员很少。李苏南感叹道:“这足以看出,杨凡予微是一位非常有韧性的运动员,也可以看到她体操的那份执着和坚持。我们希望她能继续在国家队有好的表现,同时也希望她能代表云南队在全运会上赛出好成绩。”

云南省体工大队大队长李光炎: “高个”劣势成为杨凡予微的优势

杨凡予微在此次体操世界杯夺冠的成绩是14.8分,放在去年巴黎奥运会也可以排到第三名,从而也能看出她的水平是处于世界最优秀选手之列的。李光炎说:“云南省一直以来对体操项目都非常重视,一直都在树立‘奥运规划’,从娃娃抓起,建立梯队,为国家队输送培养优秀运动员。杨凡予微是一个开端,也是一次尝试,目前从成绩来看效果还是很明显的。下一步,我们还将引进一些优秀教练员,挖掘本土苗子,力争有云南籍运动员能站上2028年洛杉矶奥运会赛场并取得好成绩。近几年,体操项目除了女队的杨凡予微之外,男队也涌现出了新星,包括在第一届全运会(青年)运动会上一人获得3枚金牌的杨春杰。”

之前,杨凡予微是一位全能运动员,但两次重伤之后,她选择专攻高低杠项目。很多人一开始认为她1米68的身高会成为一个劣势,没想到这却成为了她的优势。李光炎说:“对于体操运动员来说,如果身高太高,就需要在做翻转动作时有更强的控制能力和身体素质。当然,换个角度来说,这也成为了她的优势,让她的动作塑造出一种个人的独特风格。特别是在高低杠项目中,如果能完美地完成翻转动作,就会让她在杠上展现得比一般运动员更加飘逸和舒展,裁判员在打分时就会对动作美感给予更高的印象分,所

以杨凡予微的成功打破了大众对体操运动员的一些固化印象,是有一定示范效应的。”

云南省体育科研研究所宋文燕: 科学化引导是体操训练的关键

在体操馆内,云南省体育科研研究所的宋文燕正在为运动员做身体信息收集。她介绍,近年来,为了推进体育科技进步,提高体育运动训练科学化水平,云南省体育科学研究所积极推进信息化建设。宋文燕介绍:“体操是一个精细化的体育项目,特点是运动员年龄都很小,对身体体重的控制比较严格。特别是当女队员处于生长发育阶段,就是一个痛点,包括身体上和心理上影响都有,所以在这期间,如何科学化引导很关键。”

关于杨凡予微的成功,宋文燕认为教练和队员之间的磨合很关键,因为队员首先信任的是教练,所以在训练过程中教练需要不断学习,不断与队员沟通。她说:“在我眼中,杨凡予微是一个在训练和生活中都非常自觉,有韧性、毅力和内驱力的运动员,她平时也与教练有着非常好的交流,这些都是她获得成功的关键。同时,杨凡予微的成功会给周围的小队员树立起榜样,让他们知道,只要有目标、肯努力,也能像杨凡予微一样成为世界冠军。”



扫码看视频

