



策刊:朱帆 统筹:林本剑 苏苻文/羊城晚报记者 龙希 赵亮晨 实习生 梁潇静

2008年北京奥运会,杨伊琳终于站到了体操最高级别的赛场上,她没有任何失误,获得了中国体操历史第一块奥运女子团体金牌、中国女子体操全能奥运会最好成绩,同时参加女子团体、个人全能、高低杠单项比赛,全部获得奖牌,在奥运赛场上展示出自己最高的水平。很多人都从电视直播观看了杨伊琳比赛的过程,也记住了这位美丽爱笑的广州姑娘。转眼间,当年的“E分女王”,已从光芒四射的奥运冠军到虚心求学的大学生、和蔼可亲的老师到温柔慈爱的母亲,杨伊琳在她人生的赛道上不断地获得新身份。变的是年龄和身份,不变的是杨伊琳对体操的初心,而闪耀,不只在赛场。

从光芒四射的奥运冠军到推广体操的大学老师

新手妈妈杨伊琳:闪耀,不只在赛场



杨伊琳

A 千锤百炼 “老杨”在国家队练成“大心脏”

在上幼儿园时,杨伊琳被体操启蒙教练看中了。在父母的支持下,身高、体型等各方面条件均出众的杨伊琳走上了体操之路。在日复一日的练习和比赛中,看到身边的同学和队友被层层筛选掉,而自己在一路慢慢往上输送,杨伊琳的冠军之路越来越清晰。她无数次地向自己:“我能不能一直往上走?我是不是会有机会成为全国冠军?成为世界冠军?”

勤奋+天赋+冠军心,让杨伊琳走上了最高领奖台。冠军不仅是对她多年辛苦练习的回报,体操也在潜移默化中将体育人的精气神植入了她的血液中。

在杨伊琳看来,运动员的奥运精神是非常值得当代青少年学习的,她向羊城晚报记者详细介绍了当年自己的训练过程。

成长过程中,从情绪化有个性的队员,逐渐成为处事不惊、比赛极度冷静的运动员。“冷静、淡定、少情绪化,是我们体操运动员的情绪标配。在训练场上你也许可以放松,但是在竞争残酷的赛场上根本就不允许你情绪化。”在更新换代很快的体操队里,十三四岁的小队员们才比了两年赛就成了老队员,年轻的队员们一茬接着一茬。

当时杨伊琳才十五六岁,但是新来的小队员们都是叫她“老杨”。杨伊琳认为,竞技体育犹如逆水行舟不进则退,在国家队时对自己高标准严要求是有了队伍有更高的竞技水平,有利于队友之间互相促进,共同进步,在赛场上,就要拿出最好的竞技状态,展示出自己最高水平,因为自己胸前挂着国旗。

在国家队训练多年的杨伊琳

悟道,“我们出来比赛,代表的是中国体操最高水平,这一套比赛内容的背后,是国家的支撑,几代教练员的心血,更是我们这一代体操人的水平。身边所有人都会告诉你你要坚强一点。这是我们体育人的责任,要主动学会面对困难并战胜困难。”

在国家队,不仅有心理老师的专门辅导,教会队员们在有几万观众的赛场上如何保持最好的心态,还会有日常的抗压测试。比如一上午进行四个项目连续全部成功两轮测试,任何时候出现失败,都需要从头开始,直到全部成功。这就要求队员们不仅要在技术上发展高难度,同时还要兼具绝对的稳定性。即便如此,还是有很多运动员顶不住压力,而杨伊琳是真正的“大心脏”“冠军心”。很多选手在转场休息时都很焦急地等待,而杨伊琳却可以利用这个时间好好休息,甚至有时还可以短睡十到十五分钟,以帮助保持自己良好的竞技状态。

正是在这种频繁的抗压训练下,小运动员们快速成长。她们在比赛中更加自信,也相信自己在准备充分的情况下,能和对手正面对抗并取得胜利。

在国家队千锤百炼的训练经历,让杨伊琳对当下家庭的教育有了比较深刻的认识。“现在的小朋友都是家里的宝贝,出社会后如何面对残酷的竞争?如何提高自己的受挫力?多学学我们体操运动员,我们正是因为青少年时就接触了很多不同维度的压力和竞争,才使自己变得强大。在学习、工作和生活中面对压力和困难时,都会想办法自己去克服和解决。”

B 推广体操 “教师包袱”比“冠军包袱”更重

回顾自己2008年北京奥运会的夺冠经历,杨伊琳认为这只是人生的一个重要经历。拿到冠军后,杨伊琳开始自己做出人生路上的重要抉择——去求学,去充电。

“2008年在主场,我们拿到了体操女子团体金牌,实现了历史性的突破。这是我运动生涯的一部分,走下领奖台,我希望进入到一个新的周期。去求学、去充电,未来要把我冠军路上所学所见所想,总结分享给更多的学生”,杨伊琳目标清晰且走得十分坚定。

在职业生涯圆梦奥运后,杨伊琳的求学生涯又圆梦北体。2012年,杨伊琳进入北京体育大学。带着冠军光环去当一个普通学生,会有“冠军包袱”吗?杨伊琳很清醒:“奥运冠军是对我这么多年体操生涯的一个肯定,它只是一个里程碑的象征,冠军光环不会让我有心理包袱,去感受不同的生活对我来说更重要。”从小就在体操房长大的杨伊琳并没有一直沉浸在从前的小圈子。在学校,杨伊琳参与学生会的工作,加入社团,参加校队比赛,校园生活丰富多彩。

研究生毕业后,杨伊琳选择去中山大学当一名老师,在不同的领域,她选择继续在体操付出。

在成为一名教师后,参赛无数、得奖无数的杨伊琳反而

开始紧张了。“我觉得我的‘教师包袱’会比我‘冠军包袱’更重。作为一名教师,责任感是非常重的,在传道授业的过程中,我经常思考自己到底能给学生带来什么?我不仅要教会他们体育技术,让学生在体育课上锻炼身体,我还希望把我身上的正能量传递给他们。”

杨伊琳告诉羊城晚报记者,在中大有很多学生会选择体操课,有一部分学生的确会因为自己是奥运冠军的原因来选择体操课,还有一部分学生是自己意识到运动对他们很重要,体育不仅能够强身健体,也能缓解他们在学业上的压力。“在上学期结束后,学生们会和我下学期还要选我的课,我一定要来给他们上课。”学生的憧憬和期待,让杨伊琳找到了和赛场上不一样的认同感和成就感。

退役后,从学生到老师,杨伊琳一直致力于普及推广体操运动。让体操项目回归校园,让大众更容易接受体操,让大

家改变练习体操辛苦和不长个子的刻板印象。“田径是运动之母,体操是运动之父。我希望通过自己奥运冠军的身份,在课堂上、演讲中,身体力行地去告诉大家,体操是一个很适合全民运动的项目。”

杨伊琳认为,现在的孩子应该多参与体育运动,“我们父母那一代人,他们小时候可能在马路牙子上都会打侧手翻,会玩双杠,那些对他们来说是很简单的事情。但是现在的小朋友都是家里的宝贝,家长不是怕摔了就是怕撞了,对他们过度保护。我希望小朋友能在运动敏感期接触体操运动,这样他们以后无论发展什么体育项目,都有体育基础,也有强健的体质。”

在繁忙的工作之后,杨伊琳还喜欢在短视频平台给粉丝分享她的第一视角。在视频里,杨伊琳经常和大家分享一些运动健康小知识,不仅是想让大家了解自己在生活中不一样的一面,更多的是希望能做好大众体育的普及和推广。

U20男足亚洲杯

拼到加时赛! 中国队憾负韩国队

虽然无缘18年后再度挺进世青赛,但他们的表现仍然令人惊喜

3月12日,U20男足亚洲杯在乌兹别克斯坦的塔什干继续进行,在中国队与韩国队的1/4决赛中,双方在90分钟内战成1比1平,中国队坚守至第100分钟后被对手连进两球,最终以1比3止步于八强,和时隔18年再度挺进世青赛的美梦失之交臂。

打出强硬风格

由于亚青赛(即U20男足亚洲杯,下同)四强即可获得印尼世青赛的门票,本场比赛对双方的意义不言而喻。中国队此前三场小组赛使用相同首发,但主力后腰陈哲宣和中锋拜合拉木的停赛,让主帅安东尼奥被迫做出调整,后腰鲍盛鑫和前锋木塔力甫获得先发。

在赛前展望本场中韩对决,中国国青主帅安东尼奥将制胜关键归结为两点:与韩国的比赛真正有压力的不是中国队,球队不需要有任何心理或思想的包袱;中国队必须像“狼”一样,“死死咬住韩国的边路!掐断对手的进攻通道。”虽然在整体实力、阵容厚度和竞技状态上全面处于下风,但精神层面注入“狼性”特质,且有针对性地协同作战、局部精准布防,成为中国小将们能否以弱胜强、时隔18年再战世青赛的关键。

安东尼奥的赛前部署可以说非常有预见性,韩国队两翼进攻、中国队伺机防反成为此战的主旋律。在防守端,虽然缺少了主力后腰陈哲宣,但球队在上半场时刻保持“狼性”——上抢积极、回收及时、补位到位,在防守层次和逼抢的侵略性上,都展现出超乎寻常的强度。

上半场火药味十足,人仰马翻的场面比比皆是,伤愈回正的艾菲尔丁在锋线继续用速度冲

国青“赢得未来”

下半场,有耐心有韧性的中国队在开场阶段收获意外惊喜。第47分钟,艾菲尔丁前场逼抢造成韩国队门将传球失误,木塔力甫右路零角度攻入技惊四座的进球。领先后,中国队变阵为631阵型开始“摆大巴”,但第62分钟双方重回同一起跑线,韩国队左路突击破门,裁判判罚中国队禁区内手球犯规,金龙鹤主罚点球将比分扳平。

双方缠斗到加时赛,坚守至第100分钟的中国队防线出现松动,韩国队右路斜长传,中锋成镇煥门前抢射破门,随后韩国队又利用角球机会锁定胜局。

虽然未能圆梦世青赛,但本场中韩对决,堪称中国男足近年最提气的超燃一战。中国小将们战斗到了最后一刻,很多球员拼到腿抽筋,打造出一支拖不垮、打不烂的“钢铁之师”。面对韩国队的全场高压进攻,球队并没有被对手击垮,球员们在战术执行力和防守强度上做到了极致,打出了血性和精气神。安东尼奥以理性和务实为当下的中国足球指明了方向,将中国足球百折不挠的精神展现得淋漓尽致,他们也为四面楚歌的中国足球点亮了希望之光。

羊城晚报记者 柴智



中国球员艾菲尔丁(中)在比赛中突破 图/视觉中国

短道速滑世锦赛

中国队1金1银收官

“劳模”林孝俊表现亮眼

世界短道速滑锦标赛12日在韩国首尔落下帷幕,中国队在收官日夺得一金一银,在男子5000米接力A组决赛中,由李文龙、林孝俊、刘冠逸、钟宇晨出战的中国队力压意大利、加拿大和韩国队三个对手,夺得一枚宝贵的金牌。这也是林孝俊代表中国队参赛后夺得的第一枚世锦赛金牌。

本届世锦赛,中国队以新人挑大梁,男队的李文龙、林孝俊、刘冠逸、宋嘉华、钟宇晨,以及女队的公俐、王欣然、王晔、臧一泽和张楚桐参加比赛。这也是林孝俊入籍中国以来参加的首个世锦赛,此次重返韩国参赛,备受关注。

此前在男子500米决赛中,林孝俊头名冲线,却因未佩戴计时器被判犯规,无缘领奖台。赛后他及时给出回复:“没有佩戴计时器,导致比赛中没有计时成绩。真的非常抱歉,愧对自己一直支持我的冰迷和我的教练保障团队。”

夺冠后林孝俊迅速调整心态,在男子5000米接力上展现定海神针般的稳定性,和队友李文龙、刘冠逸、钟宇晨一起,帮助中国队以7分01秒430的成绩位列小组第二,顺利晋级A组决赛。在12日下午进行的决赛中,四人再次出战,凭借刘冠逸和钟宇晨的快速交接,中国队从第三位赶超至第一位,最后两圈林孝俊滑行如飞,率先冲线,夺得中国队本届世锦赛第一枚也是唯一一枚金牌!意大利和韩国分获银牌、铜牌。

此外,在混合2000米接力比赛中,由公俐、李文龙、林孝俊和臧一泽组成的中国队获得亚军,荷兰和意大利分获冠军和季军。男子1000米项目,林孝俊被撞出赛道,止步四分之一决赛。中国队在女子1000米和女子3000米接力项目均无缘半决赛。荷兰队包揽女子项目全部金牌。羊城晚报记者 苏苻

C 初为人母 生娃时老公播放《运动员进行曲》

2021年10月,杨伊琳成为了一位母亲,回忆自己生产的过程,这位年轻的母亲红了眼眶,几度哽咽。

所有的新手母亲,在回忆生产时都散发着母性的光辉,这是一段痛苦并快乐时光,里面有最不愿回想的痛和最不能忘记的甜。

每一位妈妈在事后每次想起孩子出生的场景,迎接新生命的喜悦都会将自己承受的痛苦掩盖得严严实实,她们还会用特别温馨有趣的小故事去描述当时的点点滴滴,杨伊琳也不例外:“从白天痛到夜晚,进产房前就按照网上说的,带士力架,带宝矿力,带红牛,但是我进产房后,医生说你应该准备点热的汤。我那时候疼得已经不行了,我老公陪产时放《运动员进行曲》给我听,在当时的场景又好气又好笑,我是真的没法专心使劲了。终于生下儿子后,我已经痛到讲不出话来。”“当他的生出来那一刻,你真的能感觉到书里或者是电视剧中所描述的一个小孩子的出生确实是一束光,那是新的希望,给一个家庭带来了希望的亮光。”“生完后我把自己都感动哭了,医生说你不要哭,小心大出血。”……聊起孩子,杨伊琳有



杨伊琳和孩子

着讲不完的话题。

休完产假后,杨伊琳马上回到了学校,因为有妈妈和婆婆的帮助,在产假期间,杨伊琳还考取了体操的国际裁判证。拿到裁判证的杨伊琳去年也克服和年幼孩子短暂分离的困难,参与了两次赛事执裁,之后也默默承受了刚回家之后儿子只叫爸爸不叫妈妈的失落。“但是你会发现这个年龄段的小朋友他就是黏妈妈,你只要通过陪伴,他到了晚上还是只会黏你。”杨伊琳笑道,同时也夸赞丈夫:“他在照料孩子的过程中会做的比我还多。”

孕育生命、陪伴孩子、成为

母亲让杨伊琳的内心变得更加柔软:“孩子的成长不是任何物质可以代替的,他的每一个进步都让我开心,他对我依恋的眼神让我觉得什么都值得。”

在奥运冠军、大学生、老师之后,杨伊琳又多了一个新的身份——母亲。一路走来,变的是年龄,变的是身份,不变的是身上体操人的精气神。体操人的烙印牢牢地印在了杨伊琳成长的每一段经历中,教会她从容面对人生,稳稳把握幸福。在不一样的赛道,杨伊琳继续用自己的青春和热血为自己所爱的体操事业发光发热。



杨伊琳的全家福

杨伊琳小档案

出生:1992年8月26日
出生地:广东广州
运动生涯履历:2003年成为广东省体操队正式运动员,2007年进入中国国家体操队,国际级运动健将。
主要荣誉:2008年北京奥运会体操女团冠军、个人全能季军、高低杠季军;2010年鹿特丹体操世锦赛团体季军、2010年广州亚运会冠军等。广州亚运会第一棒火炬手、国际奥林匹克推广大使。

国务院授予先进个人、中华人民共和国体育荣誉奖
广东省授予一等功
广东省授予二等功
广东省五一劳动奖章
广东青年五四奖章
广东省三八红旗手
广州市劳动模范
全国红军小学建设工程爱心大使
目前岗位:中山大学讲师,体操、啦啦操校队教练

本文图片均由受访者提供

更正 本报2023年3月12日A9版刊发专访《冻东妹:我的“柔”情一往情深》一文,文中的图片说明应为“冻东妹(左)和教练付国义在访谈节目录制现场”,特此更正。