

勿忘初心 方得始终

李玲:做最简单的飞越者

□本报记者 陈亮

“

认识李玲已经有些年头,从伦敦奥运会到辽宁全运会……一个又一个的备战周期,作为中国女子撑杆跳的第一人,李玲的心态其实并没有什么改变,“其实每个周期都会对自己有不同的目标和期待,但是我不强求,做好自己就行。”

淡淡的语气,轻松的神情,她还是那个恬淡但执着的飞越者。

”



奥运之星 15 李玲

项目:撑杆跳高
生日:1989年7月6日

荣誉

2008年全国田径大奖赛以4.45米的成绩获得冠军(达到奥运A标)
2013年第十二届全国运动会上,获得冠军并打破亚洲纪录
2016年亚洲室内田径锦标赛李玲以4米70成绩获得冠军,将自己保持的亚洲纪录提高了19厘米
2016年在南京进行的全国室内田径锦标赛,以4米40获得冠军
2016国际田联世界挑战赛荷兰亨格罗站,以4米50获得女子撑杆跳冠军

15年运动生涯 迎来最好时机

6月的北京,骄阳似火。

清晨,国家体育总局训练中心门口,与记者约好的李玲跳下班车,背对着阳光,穿着红色运动服的她冲着我们微笑。阳光有些晃眼,但笑容格外明显。打了声招呼,李玲便转身领我们走进了国家体育总局的大门。“最近怎么样?训练得苦吗?”因为相识多年,所以话语间多了份随意,一路上有一搭没一搭地聊着。

“还好,这段时间在上量,加上天气那么热,有点难熬。不过也习惯了,毕竟奥运越来越近了。”清早的田径场有些冷清,李玲径直走进室内馆,从背包里拿出几个小玩意:几个网球、两块泡沫垫。再从墙边扯过一个瑜伽垫,一屁股坐了上去。泡沫垫并排放好,把脚搁在上头,再把网球垫在凌空的小腿下,边滚边揉地开始热身。

“这个热身运动有些年头了吧?看起来熟练得很。”

“那是,从练撑杆跳起就这么做了,得有十几年了吧。”谈话间,李玲顿了顿,“对了,我是几岁开始练撑杆跳的?”有点懵的她扳着手指算起了时间:“从2001年开始到现在,得有15年了,时间过得太快。”

还没等李玲感叹完,周铁民走进了室内馆。跟李玲一样,周铁民作为教练,跟她一同走过了这15年。因为要

先进行日常训练,于是,记者在边上经历了一堂平常的训练课。

力量训练——挺举、抓举、重量逐渐增加。

耐力训练——十组两百米,与男助教追逐跑。

一上午,在枯燥的训练中结束了。擦着汗,李玲继续与我们聊起她的运动生涯。

“今年的里约奥运会是我第三次参加奥运会,一不小心也成了三朝元老。”她笑着说,“2008年第一次参加奥运会,都没啥印象了。那时候也年轻,对成绩没什么要求,就当去长见识。”谈起自己的第一次奥运之旅,李玲觉得更多的是幸运。“20岁不到(当年李玲19岁)就能参加奥运会,并能和世界顶尖的运动员同场竞技,这对我来说无疑是幸运的。”

时间过了4年,2012年伦敦奥运会,李玲在长大的同时,成绩也一直保持在世界一流水平上。“伦敦的时候想着要拼一下了,但还是没经验,面对一些意外情况准备不足导致没能发挥最好的水平,甚至连决赛都没能进。”

对于今年的里约奥运会,李玲坦言已经准备好了:“你想想,我都三朝元老了,奥运会经验也足够。”对于自己的目标,李玲用一句颇有诗意的话回答:“安心做事保持稳步前进,做好自己,就一定会离天空更近一些。”

亦师亦友亦父 15年铸就“黄金搭档”

15年前,一次偶然的机,李玲被周铁民收下成为他的弟子。“那年李玲才12岁,原本她是想练跳高的,但是我一眼就相中了她,把她‘抢’了过来。”回忆起那年的“横刀夺爱”,周铁民笑得有些“贼”。15年一晃而过,这对中国女子撑杆跳的“黄金搭档”依旧在书写他们的历史。

“其实李玲是个特别简单的人,生活简单,性格也很单纯。”周铁民如此评价道他的弟子,“比赛、训练、宅在家,这些内容组成了她的生活,但一走进训练馆,她就格外投入和认真。”

其实,在中国田径队,李玲一直有“颜值担当”的称号。身高1米85,白净、匀称,笑容更是甜美,安静地站在那就是一个天生的衣架子。这不禁让人好奇,在这个“泛娱乐化”的时代,先天条件那么好的李玲,就没想过参加娱乐节目的拍摄和录制吗?

“啊?参加娱乐节目?压根没想过,我觉得我就是个运动员,做好自己的本职工作就好了,我喜欢让自己过得更简单点。”李玲有些呆萌地回答道。而周铁民在被问到同一个问题时也表示了一样的意思:“李玲更适合简单的生活,她是一个很本真的人,而且

这几年是她最能出成绩的黄金时期,训练和比赛都已经占据了绝大部分的时间,更别说去参加娱乐节目了。”

两人携手走过15年,李玲说陪父母的时间都没有与教练待在一起的时间长,而周铁民也说陪李玲的日子要远远多于陪自己的儿子。李玲特别感谢教练这么多年来一直以来的指导,无论是自己还是家人,都把李玲当作女儿、姐姐一样,是弟子更是家人。

要说李玲有多依赖周铁民,一件“糗事”可以说明:2012年伦敦奥运会期间,周铁民和李玲一起到了英国。但由于名额问题,周铁民未能到比赛现场指导李玲的比赛,这让从来没有“单飞”过的李玲一下子找不到比赛的感觉。“比赛的时候总会不自觉地在看台上找教练的身影,然后才反应过来这次只有我一个人比赛。”于是,比赛时老是“开小差”的李玲还是没能在伦敦奥运会上展现自己的最佳水平,甚至没能进入决赛。说到这件事,周铁民也是又好气又好笑,“伦敦回来之后,我还特意加强了她独自比赛训练的频度,为的就是能够让李玲做到‘我在没在一个样’。”

女神嫁人 婚后生活平淡中积蓄力量

前几次采访李玲,她的个人问题总是会被笔者问及。关于伴侣的事,李玲早就被媒体记者锻炼得“水火不侵”,一问三不知就是她的看家法宝。但是这次“习惯性”问起李玲时,没想到她竟然说已经嫁人了。

“我已经结婚了,今年刚结的。”看着有些发懵的记者,李玲有些得意地笑了。

“那婚后生活有什么不同呢?”记者问道。

李玲想了想说:“也没有什么改变,该训练的还是训练,该比赛的还是比赛。因为我丈夫也是运动员,和我一样是撑杆跳选手,所以他也很理解我。唯一要说到改变的还是内心,变

得更平静了,有了归宿做什么都觉得心里有底。”说到这里,李玲脸上才有了一丝害羞,但更多的是满满的幸福。

静悄悄地结婚,李玲来了回“瞒天过海”。而周铁民作为陪伴了李玲15年的“亲人”对李玲结婚这件事,直到现在说起来语气里还有些“吃味”。“看着她结婚,就像嫁女儿一样,舍不得。”周铁民说道,“不过他老公也是熟人,是个实诚的小伙,看到李玲有个好的归宿,终究还是为她感到高兴。”

嫁为人妇的女神,带着满满的幸福和自信即将出征里约奥运会。但正如李玲自己所言,不过多想去想成绩和目标,我只想做个简单的飞越者,越过一个个横杆,找到自己的价值。

