



浙籍奥运冠军名片册

姓名:江钰源
籍贯:广西柳州
主要奖项:2008年北京奥运会女子体操团体冠军



“掀起了你的盖头来,让我来看看你的眉,你的那眉毛是细又长呀,好像那树上的弯月亮……”

这恐怕是江钰源一生中记忆最深的歌曲。2008年北京奥运会,在一曲《掀起你的盖头来》的伴奏下,她以近乎完美的表现完成了自由操项目,最后她的那张张力十足的亮相动作照也成为了中国奥运史上的经典一刻。

向《体坛报》

读者问好!

江钰源
2019.4.4



本报记者 余敏刚 摄

江钰源:体育“掀起”的是新人生

本报记者 洪耀东

PART 1 从小展现过体操天赋 “家门口”一战成名

小时候的江钰源非常活泼好动,以至于她的父母和邻居甚至一度怀疑她是不是有多动症。于是她的父亲决定送她去体育学校锻炼,想借此磨磨她的性子。就这样,年仅四岁的江钰源进入了体操学校,可没想到误打误撞之下,江钰源展露出了过人的体操天赋,经过几年的锻炼,她的体操成绩越来越好。

8岁的时候,正值浙江温州市体育运动学校招人,江钰源被一眼相中。之后,她也顺理成章地进入了浙江省体操队训练。2002年,江钰源正式进入国家队,从2007年开始,江钰源开始进入她的巅峰时期,曾多次获得奥运冠军和世锦赛冠军,而最辉煌的一战无疑就是2008年北京奥运会在“家门口”拿下女子体操团体的金牌。

说起11年前的夺冠夜,她的心情依旧不能平静。“最激动的时刻就是程菲姐的自由操做完,亮相动作一出来,我们就欢呼了,因为知道金牌是我们的了。(夺金之后)一直到晚上睡觉都在激动,到了想睡觉的时候,都还在想金牌该放到哪里。”

其实,选择《掀起你的盖头来》这首歌并不是完全江钰源自己做主的,而是舞蹈老师帮忙选择的,“当时老师就问我会不会动脖子,我说会,然后就选了这个。”江钰源还向我们透露,这首歌前奏一出来就瞬间点燃了观众的激情,但她自己反而并没有太听得到,“场上人太多了,音乐听不到,只是按照自己的节奏比赛。”

PART 2 失之交臂的遗憾,带来成长 “小身体”出任队长肩扛队伍

团体赛的成功夺金让江钰源倍感满足,但回顾起那届奥运会,她也有些许遗憾,因为她在伤病的影响下与全能赛单项的金牌失之交臂。

“当时我的全能倒也没有定目标说一定要拿金牌,只是说拿出冲金的状态去试一试。但结果大家看到了,我当时有一些老伤病,状态并不是最好,在跳马还有一些动作都躺下了,比赛之前一天还在打针。”重复枯燥的训练日复一日,磨炼了她坚强坚韧品质的同时,也带给了她大大小小的病痛折磨,这一切对她而言,几乎是不值得一提的小事。

“这一切都是理所应当承受的,既然你选择了一条有可能伤害自己的

路,那你就势必要默默承受。”江钰源说道,已经告别了高强度训练的她,并没有对那些年所受的伤而有什么抱怨。尽管对过往的伤病大大咧咧似无所顾忌,但江钰源还是不自觉地放缓了语速。是啊,记忆中那十几年的严寒酷暑、手术伤痕、摔伤骨折、吃药打针……又怎会是如此轻易抹掉的呢?所幸,结果是美好的,欢笑与泪水,浸染了时光,登上领奖台的那刻回首望去,苦中作乐亦是幸事。

中国女子体操在2008年北京奥运会的辉煌后,由于新老交替等原因陷入了一段时间的低谷期,江钰源在这段时间内扛起了大旗,担任女子体操队队长,

对内不仅需要在训练中起到带头作用,同时也要无私地帮助队员们解决困难、给小队员们加油打气,对外她需要克服经年累月训练下的累累伤病,咬牙坚持去拼各种比赛。

但是其实,自己也是第一次作为队长来肩扛队伍,只能在心里不停地鼓励自己“每个项目开始前都会默念甚至在嘴上叨叨出来,我们中国是冠军,一定可以拿到冠军。”因为她觉得能做好的事情,就一定要去做好。2010年世界体操锦标赛女子全能决赛中江钰源荣获亚军实现了历史性的突破,这也是中国女选手在世界大赛个人全能比赛中的最好名次。

PART 3 学习和公益,小我和大家 退役后的生活依旧精彩

2013年全运会后,江钰源选择了退役,走进了校园。因为骨子里对体育的

热爱,她选择就读于浙江大学体育管理专业,随后进入北京体育大学攻读硕士学位。22岁,对于很多人而言,正是大学毕业开始积累社会经验准备大展抱负的时候,但对江钰源来说,这是她转型的阵痛期。

从“不食人间烟火”的运动员转向融入大众生活,从国家队事事有人操心、活活有人安排到所有事情都需要自己亲力亲为,这样的转变一时间难住了她。从小训练的她底子薄、基础差,在学业上需要花更多的时间去“补课”,所以谈到自己的大学生活时,江钰源表示唯一的任务就是学习,运动员出身带来的执着心态让她忘我地补习着。如今的她,在北京体育大学读研究生,可她并没有满足,“活到老学到老嘛。”

作为通过体育里走出的奥运冠军,她并没有忘记回报社会。从还是运动员时期就热心公益的她在退役后并没有落下。她先后参加过多个公益活动,想通过这些活动将奥运精神带入贫困家庭、前往甘肃山区精准扶贫帮助那里的人们改善生活等等,正如她所说,她希望通过自己微不足道的力量去帮助自己能够帮到的人们,“不管有多少,但就是希望尽自己最大的力去做”。

回顾江钰源这28年的人生,有近20年是与体操、与体育为伴的。体操、体育早已深深烙印进她的人生。尽管有时她会打趣说“练体育太苦,千万别练呐!”但转过头,她同样会说“但是呢可以先有苦再有甜,比赛出好成绩就是甜啊”。而关于未来,江钰源强调着自己并不会离开体育,毕竟“体育是我的根”。

