

“

受新冠肺炎疫情的影响,过去这一年里各项体操赛事或延期或取消。在青年赛场上早已崭露头角的杨皓楠没有心浮气躁,在日常训练中继续稳扎稳打。出色的稳定性和良好的心态给了他更多前行的动力,在去年10月底的全国体操冠军赛男子个人全能比赛上不负众望,夺得冠军。17岁的年纪,第一次参加成人组比赛就获得金牌,这样的“奇迹”,杨皓楠做到了。

“去年大部分时间都在巩固自己的所学,将基础打扎实,才能在比赛中稳定发挥。”日前在省队训练的杨皓楠谦逊地说。这个曾经不善言辞的少年,如今面对记者采访神采奕奕,他笑着说,自己已经瞄准目标,力争以最佳竞技状态完成全运会任务。箭在弦上,一触即发。

”

A

年少成名 多年苦练收获亮眼成绩

全国体操冠军赛决赛,杨皓楠以163.550分问鼎金牌。一时之间,表现如此抢眼的少年成了媒体聚焦并争相报道的对象。不过,众所周知,耀眼成绩背后势必是鲜为人知的付出。

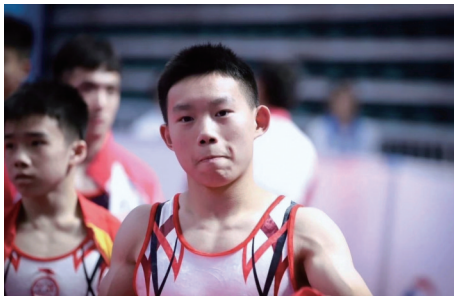
和许多优秀体操队员一样,杨皓楠自幼开启运动员生涯,一路走来吃了不少苦。“练习体操是因为我小时候身体不太好,父母希望我能通过体育锻炼增强免疫力。”杨皓楠告诉记者。起初,好动的他一头扎进体操馆就仿佛进入了游乐园,可开始往职业方向发展后,一路上的艰辛便只有自己知道。“小时候打基础非常重要,训练十分艰苦,还曾经因为实在坚持不住,向父母表达过放弃的念头。”

所幸的是,放弃的念头只是一闪而过,好胜心极强的杨皓楠有着同龄人身上少有的狠劲儿。或许正是这股子狠劲儿,让他一路坚持走了过来。随着年龄增长,运动水平也跟着飞速提升,杨皓楠很快脱颖而出,在2010年的省运会上一举拿下3枚金牌,之后年仅10岁的他便进入省队训练。在浙江体操队主教练陈红眼中,杨皓楠是个“性格内敛、发展全面、心理素质佳”的孩子。

人物名片

杨皓楠,2003年出生于嘉兴市,浙江体操运动员,国家队队员。2018年曾获全国青年体操冠军赛双杠冠军。2019年第二届全国青运会,杨皓楠获得个人全能、男子综合全能、鞍马、跳马和双杠5枚金牌。去年10月,获得2020全国体操冠军赛男子全能冠军,这是浙江男子体操时隔12年再次获得全国成人冠军。

杨皓楠



B

褪去稚气 一步一脚印稳扎稳打

“训练不怕慢,就怕停”这是一句时常挂在教练嘴边的话,而伤病就是教练员运动员最大的敌人。2019年7月,杨皓楠迎来自己的第一场世界级比赛——世界青年体操锦标赛。可是就在赛前1个月,他练习自由操时跟腱突然受伤,一时间令他措手不及。

为了能继续参赛,杨皓楠顶住压力,咬牙坚持带伤上场。“比赛时尽量忽略脚伤,力争发挥出自己平时的水平,毕竟第一次参加世界级的大赛,所以心里还是比较紧张。”杨皓楠告诉记者,此番经历让他意识到伤病对一个运动员可能造成的伤害之大,也提醒他在日

常训练中合理安排训练和休息。这位2003年出生的小将,就是如此在摸爬滚打中一步一个脚印从稚嫩走向成熟。

值得一提的是,杨皓楠还因性格憨厚而在队里有着极好的人缘。他刻苦稳健的训练作风,更是受到了队友们的一致好评。作为队里的大哥哥,杨皓楠很会照顾师弟们。

杨皓楠告诉记者,训练之余他还喜欢用玩游戏和踢足球的方式给身体“放个假”。每周日,只要有队员相邀,他肯定欣然赴约。谈及自己的爱好,他略显傲娇:“我玩游戏可是很厉害呢!平时都要我带着队友们一起通关。”

C

瞄准目标 不负韶华未来可期

自全国体操冠军赛结束后,杨皓楠就从北京回到浙江体育职业技术学院训练。学院体操系主任庄晓鹏、体操队主教练陈红都表达了对这名小将的期许。“从青年队里面的佼佼

者,到成年组的中流砥柱,对他来说,是一个非常大的跨越。”浙江体操队主教练陈红表示,比赛让杨皓楠在与其他高手的切磋中,认识到自己跟这些成年组的高手相比还缺什么,存在什么问题,继而能够针对自身的弱项,在今后的训练中好好下功夫。

练习体操十四年,杨皓楠早已习惯艰苦奋斗四个字的意义。为了取得更好的成绩,他愿意付出比别人更多努力。“大家都这么练出来的,我也习以为常。相比有些运动员天赋异禀,我必须更加勤奋。”

目前,杨皓楠正积极投入到2021年全国体操锦标赛的备战训练中,计划于今年上半年举办的全国体操锦标赛和下半年的全运会是他最看重的两场比赛。“我会在平时训练强化巩固比赛动作,尽量避免伤病,适当发展难度,通过努力,我相信未来成绩应该也不会太差。”杨皓楠充满希冀。

杨皓楠：一路坚持，一路绽放

本报记者 李笑莹



TaiShan 泰山