

姚妍君:荣誉,是我坚持守护的信念

本报记者 洪 凝

人物名片



姚妍君,1988年出生于嘉兴。自幼练习体操,后转项蹦床项目,曾获全国锦标赛亚军、全国冠军赛冠军。2017年、2021年均被浙江省人民政府记二等功,现任中国国家蹦床队教练。

姚妍君

A 幼年时,她被教练一眼相中

从基层幼儿园选材,是不少运动队招生的主要方式,姚妍君最初也是在幼儿园被教练慧眼识珠。姚妍君回忆,她小时候很好动,当其他小朋友午睡时,她总是趁老师不注意,独自溜出教室玩滑梯。“嘉兴市少体校体操队两位教练来我们幼儿园招生时,老师们推荐了我。”姚妍君说,“教练拉着我看了半天,然后简单测试了一下运动能力,回去后就通过幼儿园将一份通知单转交给了家长。”即使过去将近30年,姚妍君对当日发生的事依然印象深刻。

姚妍君说,热爱运动的父母其实一开始对体操并不了解,以为和舞蹈大同小异,所以赞成孩子去尝试。正是这个决定,让姚妍君的人生跟体操、蹦床结下了不解之缘。

刚进入体操队时,姚妍君每天就是在器材上玩,很开心,但到了正式开始训练的日子,则尝到了训练的枯燥和艰辛。姚妍君回忆,自从练体操后,她就没有机会和同学结伴放学。“每天上完文化课,爸爸送我去体操馆,训练很艰苦,每次练完,我都累得不想动。入夜,爸爸再蹬着自行车载我回家,然后吃饭洗漱做功课。”姚妍君说,“看到小朋友们在院子里玩,很羡慕。”

姚妍君的身体条件是同期队员中较为突出的,教练李红对其寄予厚望,训练要求也更加严格。功夫不负有心人,经过多年刻苦训练,姚妍君于1998年的省运会上摘得四金二银,为日后顺利进入省队打下坚实基础。

“

北京体育大学国家蹦床队训练基地内,为备战五月将在杭州举行的亚运测试赛,国家蹦床队的队员们正紧锣密鼓地进行训练,他们的教练姚妍君神情严肃,仔细纠正着每一个队员的动作。

姚妍君,嘉兴人,18年前,在全国蹦床冠军赛荣获冠军,斩获我省蹦床史上女子个人项目第一枚金牌;退役后,她迅速从运动员转型成为教练员,培养出的爱徒曹云珠“蹦”出“新高度”,夺得全国蹦床锦标赛桂冠,为浙江女子蹦床抒写了浓墨重彩的一笔。在她身上,可以清晰看到一位体育人对体育事业的专注与热爱,以及一代代传承下来的蹦床精神。

”



姚妍君(右二)与队友荣获第十一届全运会团体第三名

B 进省队,斩获我省蹦床女子个人项目首金

1998年的省运会上,姚妍君的出色发挥受到省队教练的青睐,并向她递来了“橄榄枝”。“当时,我的小学班主任不舍得我走。我的文化课成绩不错,即使训练占据了大量时间和精力,但考试成绩依然名列前茅。”姚妍君说,“不过,经过深思熟虑,最终还是选择了职业运动员这条路。”

在姚妍君进入省队之前,还有个插曲。当时省体操队和刚成立的蹦床队都有意向将她招入麾下,李红教练建议姚妍君从自身发展前景出发,加入蹦床队。不过,姚妍君最终还是选择加入体操队,并先后师从王明友、徐惊雷两位教

练。“谁曾想,一年后我还是被通知转项蹦床。”姚妍君说,在孙培利和赵漪波两位教练的指导下循序渐进地和器械磨合,逐渐适应并且认可了这个项目,且进步飞速,很快成为队内的中流砥柱。

2003年,练习蹦床3年多后,姚妍君在全国锦标赛上斩获一枚银牌,这也是她职业生涯的第一枚个人奖牌。次年的全国冠军赛上,她更是将宝贵的金牌收入囊中,这也是我省蹦床女子个人项目第一枚金牌。值得一提的是,时隔十五年后的2019年全国蹦床锦标赛上,问鼎女



姚妍君(左)与曹云珠

子蹦床个人决赛金牌续写荣耀的正是姚妍君的爱徒曹云珠。

C 任教练,守望初心为荣誉而战

“我一直以来都觉得荣誉高于一切。”姚妍君说,从运动员到教练员,这是她坚持守护的信念。

2009年全运会结束后,姚妍君开始着手办理退役的相关事宜。此前她作为老队员其实早已参与教练员辅助工作,起

到了以老带新的作用,因此,身份的过度对她而言可以说是水到渠成。“当运动员的时候,我就立志将体育作为我的终身事业,所以我认定了自己退役后一定要当教练,当好教练。”

对于力排众议将刚退役的她安排在一线任教的恩师孙培利,姚妍君心中非常感激:“孙教练就像我的父亲,他放手让我带队员,然后站在一边默默给予支持,给了我这样的年轻教练创造了很好的成长空间。”

作为一名教练,姚妍君直言她的职能不仅仅是要传授专业技能,更多的时候是扮演“称职家长”的角色。“小队员就像我的孩子,发烧了由我

送去医院,近视了我陪着去配眼镜,甚至有些退役队员的家长还会给我打电话,说‘孩子不听我们的话,姚教练你说说他吧’。”当教练的这些年,姚妍君觉得,帮助小运动员们树立正确的三观,培养其独立思考的能力至关重要。“个人素养以及思维方式决定了运动员最终能走多远。”

2019年,姚妍君首次带队前往日本东京参加2019年世界蹦床年龄组比赛,曹云珠在比赛上稳定发挥顺利摘金,为中国青少年蹦床运动赢得了荣誉。当国歌响彻赛场的瞬间,姚妍君潸然泪下:“那一刻,我觉得付出的一切都是值得的!”杭州亚运会近在眼前,姚妍君希望与队员一起努力,在亚运会上赛场上为祖国争光。



姚妍君指导队员训练