

李玲：期待在家门口实现亚运三连冠

本报记者 丁梦婧

“

作为中国女子撑竿跳高领军人物,由她创造的亚洲纪录至今未破;33岁的她如今是北京体育大学的一名教师,也是本届田径世锦赛“80后”女将之一。

她就是李玲。世锦赛上获得第六名,她首次闯进世界前八,这也让她对明年家门口的亚运会实现三连冠充满了信心。

”

选 热爱的

李玲的父母是排球运动员,“我爸妈特别想让我往排球、篮球方向发展,继续他们的事业。”从小开始,在妈妈的带领下,清晨六点便起床出操,打好体能基础,父母想要让个子拔高的李玲去练排球,“结果我在训练场上看中了撑竿跳,喜欢这个项目。”

练撑竿跳不轻松,“我身高算突出的,一排运动员站一起,我能看到他们头顶。”突

出的身高需要让李玲花更多时间来练习平衡性,“制空的时候要完全把握好身体的每一寸。”选择了热爱的撑竿跳,就要把这件事做到最好,“平时我要做一件事情,会想这件事情会不会对我训练有帮助。”于李玲而言,生活的中心点是撑竿跳,“然后我围着它转圈。”

李玲的手上有很多茧,“我们是摸器材的项目,手上

肯定就会有一些茧子。其实我们是很喜欢这个茧子的。有茧子感觉很好,不容易破皮。破皮的话疼是一个,还耽误训练。茧子一在,安全感也在。”从小看惯父母在家摸球的李玲时刻牢记,器材项目,手感很重要,她每天都会去摸竿,做动作模仿,“准备一个竿子,定一个闹表,晚上九点钟做模仿,不断去重复举竿动作。”



人物名片

国家田径队现役运动员
2013年亚洲锦标赛冠军,打破赛会纪录。
2014年仁川亚运会冠军。
2015年亚洲田径锦标赛冠军,以4.66米刷新亚洲纪录。
2016年亚洲室内田径锦标赛冠军,以4.70米刷新亚洲纪录。
2018年印尼雅加达亚运会,蝉联冠军并打破赛会纪录。
2019年上海钻石联赛亚军,以4.72米刷新亚洲纪录。
2019年多哈亚洲田径锦标赛冠军。
2022年7月8日,以4米60的成绩获得第六,创造个人在世锦赛上的最好名次。

李玲

跳 往高处



在7月份的俄勒冈田径世锦赛上,李玲以4米60、第六名的成绩创造个人世锦赛最佳名次,同时让中国选手时隔17年重返世界前八。

当她落在海绵包上那一刻,她知道,状态回来了,她离高处的目标又近了:“我觉得我做得还可以。”因为伤病、因

为近期没有大赛,世锦赛上她没有为自己设定目标,“心态比较放松,比赛时能够更专注自己的状态、动作,把比赛当成我自己的比赛,不受对手或者其他因素的影响。”

东京奥运会的暴雨、备战中的伤病等各类问题都是梦想高度上的“拦路虎”,困难面前,她再次成长。“这些困难让我对比赛的认知达到了一个全新的高度。”以放松的状态参赛,技术表现会更好,达到的效果亦是最佳,“杭州亚运会是全国人民都很期待的一次体育盛会。如果能够实现三连冠,那肯定是更好的。”

李玲,是亚运之星。在她参加过三届亚运会中,2010年在广州收获亚军,2014年仁川成功夺冠,2018年雅加达亚运会上,她打破赛会纪录夺冠,助中国田径实现该项目

亚运六连冠。比起“亚洲一姐”的光环,她更爱与队友携手并肩取得的进步:“我们好几个女孩子都很强,这件事让我更骄傲。朋友和队友的支持会从心理上给你一种很强大的力量。比赛的时候,看到咱们的中国红,听到队友的呐喊,你就会特别有信心,给内心一种很强的力量。”

7年4次刷新亚洲纪录,但李玲想要追求的只有更高:“跳完4米72的高度后第二天就在为下一个高度进行准备了。这几年因为受伤病影响,成绩一直没有上升,我也在期待这个上升,一直在做准备。期待自己能够再次刷新纪录。”

拼 趁年轻

12岁开始练习撑竿跳,起步不算早,漂亮的成绩全靠努力得来。盛夏接近50℃的田径场里,依然可以看到李玲的身影,训练时带上一包纸巾都未必够,“擦汗的,但很快就用完了。”一年365天,没有几天是不需要做康复的,“主要的伤病问题还是劳损。”在与伤病博弈的过程中,“拼”是李玲坚持的信条。6年的坐骨伤病找不到原因,李玲听到最多的是:“不练就好了。”但她不信:“谁不都是在自己的人生路上全力前行,在自己的困境中奋力厮杀,我也只是

其中一位而已。还没到最后,我不想给自己过早下定义。”这部位不能练,那么就练上肢力量、腿部力量,就是绝对不能干等着。

李玲的拼劲不仅展现在训练中,还有生活中。她是北京体育大学的一名教师,赛季结束,运动员可以通过假期进行调整。但这段时期,李玲会开启另一种模式,“回到学校,赶紧去补课、上课。”全年无休的模式,李玲表示:“很适应,很充实”。

她喜欢钻研,钻研运动带给自己的变化,钻研些许调整

带来的结果变化,钻研如何避免伤病,“想趁着现在有这么多学习的机会多学习,多训练,运动员的职业生涯也是蛮短的,像我这么长的不多,我觉得很幸运了。现在快进入职业生涯的尾声,想在最后的时间更多地学习一些东西,体会一些东西。”李玲说,在竞技体育中,体验挫折感的时刻要远远多于成就感,但成就感一旦获得,就会把所有的挫折感全部覆盖掉。竞技体育里吃的苦是为了让你在品尝胜利时能将甜味无限放大,“趁年轻就要拼搏。”

