

云南师范大学教师杨帆——

十二载耕耘 完成“不可能”的任务

本报记者 徐颖

在高手云集、名校林立的全国大学生田径赛场上，“云南学生运动员”曾是一个鲜少被提及的名字，尤其是在对技术要求极高的短跑和跳跃项目中，“从未进入全国前八名”像一道无形的壁垒，横亘在几代云南学子的梦想之前。

然而，一位名叫杨帆的云南师范大学副教授，用12年的坚守、创新与无私奉献，亲手打破了这道坚冰。他带领着一批又一批起点不高，甚至被外界认为“天赋平平”的学生运动员，从省级赛场一路逆袭，登上全国冠军领奖台，闯入世界大运会，书写了云南省体教融合的崭新篇章，响亮地宣告：“相信没有不可能！”



杨帆（右一）指导的学生在全国大运会田径锦标赛100米夺冠。

1

主动请缨，挑战“不可能”的使命

2013年9月，一个信念在杨帆心中愈发坚定：云南的学生田径运动员，完全有能力站上全国大赛的领奖台。他主动向学院领导请缨，组建云南师大首个长期系统训练的田径队。这个决定在当时看来，近乎“疯狂”。

“我们在云南省的成绩已经很不错了，但和省外比差距太大，不可能进入前八名的……”朋友、师长的宽慰语重心长，也道

出了残酷的现实。田径作为基础大项，是清华、北大等几乎所有“双一流”高校竞技体育的重点布局领域，强手如林。云南师大招募的学生运动员，其入校成绩在全国同龄段排名普遍在80名开外。尤其在短跑和跳跃项目上，云南学子从未染指全国大赛前八。

杨帆深知挑战的艰巨：“保证训练的系统性只是基础，因为所有对手的训练都很系统。我们必须在这

基础上，做到更科学、更高效，才有可能实现超越。”他清醒地认识到，自己面对的执教环境与名校教练有着“天壤之别”——学生运动员的技术动作往往根深蒂固，速度和力量潜力普遍不大，部分运动员的速度能力甚至不如优秀的初中生。这意味着，唯有在技术层面做到“全国最优”，才能弥补先天条件的不足，去挑战那些中学阶段从未赢过的对手。

2

“一个人的复合型团队”：科学训练点亮希望

改革技术谈何容易。运动员们对陌生的，甚至感觉“别扭”的新技术充满抗拒，成绩停滞甚至下滑的情况时有发生。杨帆顶住压力，做了大量思想工作：“以当前的技术能力再练十年也不可能站上领奖台，必须精益求精！”他心中的目标从未动摇。

随着时代发展，高水平运动队普遍构建包括主教练、体能教练、科研教练、康复师在内的复合型团队。然而，经费短缺是现实。“我们没有经费，但考虑到运

动员的基础和目标，复合型团队又极其必要。”杨帆做出了一个大胆的决定：自己一人分饰多角！

他开始了近乎疯狂的自主学习。自学美国国家体能协会（NSCA）完整体系，整理了上万字学习笔记。两年后，他成功考取NSCA-CSCS（体能训练专家）认证，这通常是国家队招募体能教练的资质门槛。有了“主教练”和“体能教练”两个身份，他又带领研究生利用生物力学分析软件采集训练数据，每次

训练后做成图表发给运动员详细解读。近几年，他又钻研美国运动医学会（ACSM）体系，在实践中帮助运动员解决了不少疼痛问题。

“靠经验、凭感觉训练的时代过去了。”杨帆坚信，“在有实践经验的基础上，向学习型、科研型教练发展，才有可能帮助‘非天赋型’运动员登上领奖台。”他用自己的知识积累，硬生生搭建起了一个人的“复合型”保障体系。

3

“艰苦是成功的必经之路”：风雨无阻的坚守

回顾最初的训练条件，艰辛难以想象。下午5点练到晚上8点，天黑看不清起跑？杨帆就把队员的电动车推到跑道边打开车灯照明。为了精确计时，运动员跑150米，他得站在70米位置起表后，再冲刺80米到终点。一组训练下来，他要跑30多个80米。为了抠技术细节，田径场关灯后转战体育馆是常事，多次被下班的场馆管理员“请”出去。

“全身心投入时，4个小时一眨眼就过去了，回到家才会感觉到疲倦。”杨帆回忆道。晚上8点多训练结束，队员吃饭成了大问题。于是，田径场边出现了一道独特的风景：杨帆教练单手拎着高压锅走来，里面是热腾腾的炖牛肉和卤鸡蛋，队员

们围在临时拼凑的桌子旁大快朵颐。

这十二年来，杨帆从未完整休息过一个法定节假日，包括教师独有的寒暑假。曾有运动员不解：“为什么过年不能放假回家？”他的回答直接而深刻：“因为清华、北大的田径队过年也一直在训练，而你们的成绩，还远远不如他们。”为了践行训练理念，杨帆还自费购置了大量训练器材，他说：“只要对提高训练质量和运动成绩有帮助，这钱就花得值。”

为清华、北大的田径队过年也一直在训练，而你们的成绩，还远远不如他们。”为了践行训练理念，杨帆还自费购置了大量训练器材，他说：“只要对提高训练质量和运动成绩有帮助，这钱就花得值。”

4

从“预料失败”到“厚积薄发”：冠军的诞生

在学校和学院的大力支持下，杨帆的队伍在2015年首次亮相全国大学生田径最高水平赛事，结果“颗粒无收”。除了技不如人，运动员在赛场上的胆怯和不自信更让杨帆揪心。他明白，成绩和自信是正相关的。

转折发生在2016年。在福建泉州，队员廖玉燕在女子100米比赛中一举夺得第五名！这是云南学生运动员在该项目上首次闯入全国前八，实现了历史性突破！杨帆为廖玉燕量身定制了更精细的计划。2017年全国大学生田径锦标赛，廖玉燕一路过关斩

将，在决赛中大幅刷新个人最好成绩（PB），第一个冲过终点线！云南历史上第一个由高校自主培养的100米全国冠军诞生了！两个月后，在四年一届的全国大学生运动会（现全国学生青年运动会）上，廖玉燕带伤作战，三枪均创PB，再次强势夺冠！

中国青年报记者采访杨帆时的一句话，让杨帆记忆犹新：“我了解你们的故事，因为这个项目的冠军总是被个别省份垄断。”廖玉燕的辉煌虽因毕业任教而未延续至更高平台，成为杨帆的遗憾，但她点燃了后来者的

希望之火。随后加入的跳远组队员，起点同样不高。2017级的董晓蕾和李宏一，被杨帆称为“最慢”的女子跳远运动员和“最矮”（172cm）的男子跳远运动员。为他们制定一周训练计划，杨帆往往要耗费近90分钟，“有什么问题，如何解决，没有参考，过程完全是创造性的。”

厚积薄发在2019年绽放。全国大学生田径锦标赛上，李宏一勇夺男子跳远金牌，董晓蕾摘得女子跳远银牌，距包揽金银铜一步之遥！这一幕，在几年前是“任何人都敢想象的”。

5

迈向“更大的舞台”：体教融合的里程碑

2018、2019年，江南和张敏娟加入队伍，她们的技术同样存在严重缺陷。最初参加全国比赛，均在及格赛即遭淘汰。彼时，云南学生在全国三级跳远项目上甚至从未闯入过决赛。

经过杨帆两年科学系统的雕琢，2020年全国大学生田径锦标赛迎来爆发：江南勇夺女子跳远冠军、三级跳远亚军；张敏娟获得女子跳远季军、郑爱伟获得男子跳远季军。江南的跳远和三级跳远成绩分别提升了惊人的60厘米，张敏娟两个项目提升了1米！

杨帆决心不留遗憾。2021年，凭借在全国赛的优异表现，江南、张敏娟和教练杨帆被选调进入云南省田径队。这是云南省体教融合历史上具有

里程碑意义的事件——首次由高校自主培养的运动员和教练员直接输送至省专业队！

在职业赛场，她们再次飞跃。全国田径大奖赛，张敏娟将成绩再提43厘米，以13米44获三级跳远第四名；全国田径分区邀请赛，江南和张敏娟分获女子跳远和三级跳远冠军。同年，江南在全国室内赛斩获三级跳远冠军，在全国田径大奖赛再夺女子跳远冠军！张敏娟也在全国锦标赛上刷新PB并打破云南省纪录。

回首旧照，杨帆感慨自己“老了很多”。教学、训练、科研三重压力巨大。他将实践凝练成学术专著《三级跳远技术与力量训练实践问题研究》出版。进入

省队后压力倍增，“凝练与学习得越多就越觉得自己无知。”他自费学习国际顶尖的ALITIS远度跳跃体系，结合队员问题写下两万字学习体会。在机场、高铁站，甚至飞机上（利用文件传输助手记录无网时的思考），他都在争分夺秒地学习、反思。

2023年，首届全国学生（青年）运动会（整合原大运会、学运会）上，江南夺得三级跳远亚军，张敏娟获得跳远季军。这是该赛事自1982年创办以来，云南省在远度跳跃项目中获得的首枚奖牌和最好成绩！从场场被淘汰到成为夺冠热门，杨帆深切感受到：“竞技场上，实力是获得尊重的核心因素。”



杨帆指导日常训练。



杨帆世界大运会赛后接受央视焦点访谈采访。

杨帆 云南师范大学田径队教练员 就是帮助她改变很多东西

6

闪耀世界舞台：云南体教融合的样本

更大的荣耀接踵而至。江南成功入选2023年世界大学生运动会中国代表团，成为云南省高校自主培养的首位世界大运会选手！在成都的赛场上，她再次创造个人最好成绩，获得女子三级跳远第七名！这一系列突破，不仅是对杨帆执教能力的最高肯定，更是云南省体教融合探索成功的生动例证。

2023年，云南师范大学体育学

院获得国家体育总局和教育部的联合表彰。央视《焦点访谈》栏目敏锐地捕捉到江南的特殊性——她是整个中国代表团田径队中，唯一在19岁时运动技术等级还是二级（非一级或健将）的运动员。栏目组对她国家队训练比赛进行了跟踪报道。杨帆对此充满自豪：“可想而知，我们的训练不一定是最好的，但在这个平台，我们是起点最低和进步最大的！”

7

初心不改，跬步千里

十二载光阴，杨帆始终怀揣对体育教育事业深沉的热爱。“施以爱心、大胆创新、精心育人、不图回报”，是他体育工作的真实写照。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。杨帆用点点滴滴的积累和日复一

日的坚守，不仅帮助一批批云南学生运动员站在了全国乃至世界的竞技舞台，打破了历史桎梏，更以卓越的实践成果，为云南省深化体教融合、探索高水平竞技体育人才培养新模式，树立了标杆，作出了不可磨灭的杰出

贡献。他用自己的行动证明：在科学的训练、不懈的奋斗和深沉的热爱面前，“不可能”终将化为通向荣耀的阶梯。



江南在世界大学生运动会女子三级跳远比赛中。



李宏一获得云南首个全国大学生田径锦标赛男子跳远冠军。