

本版图文 本报记者 洪璇

冬藏理想 且待春发 浙江体操队： 以变求稳，以稳求进

“难度与质量并重，不管是在国家队的重点运动员，还是在‘家里’的这些孩子们，大家都要抓住冬训的重要节点，在稳定性、质量上，都有所精进。”浙江体操队主教练陈红如是说。她深知，今年冬训的开始，意味着东京奥运会序幕正式拉开，陕西全运会的备战号角已吹响。冬训，成为队伍水平再上台阶的关键环节之一。

前段时间，杭州的气温一度接近零摄氏度，当记者来到浙江体育职业技术学院体操馆时却发现，女队员们身着体操服，如小鹿般灵巧地跳跃腾挪，一些男队员赤膊上阵，在器械上练得如火如荼。如此热火朝天的训练场景，简直与馆外刺骨的寒冷行程鲜明对比。在这里，每一个动作、每一滴汗水、每一份勇气、每一次坚持，满满的都是体操人的梦与爱。

陈红告诉记者，在全省冬训动员大会上，体操队上下深受启发。“‘家里’的大小大小都以大力提高体能，发展难度动作为目标，训练热情高涨。其中在省队较为突出的运动员，如女队的陈妍菲，男队的曾嘉俊都积极投入了火热的冬训中，也起到了很好的表率作用。”

在训练场上，记者见到了刚刚从捷克利贝雷茨参加2019年奥林匹克希望杯体操赛回来的陈妍菲。15岁的她，此行以4枚金牌的辉煌战绩结束自己的国际赛场首秀。

“我的时差还没倒过来呢。”陈妍菲笑着说，冬训进入了攻坚阶段，刚刚回国的自己必须第一时间调整状态，投入训练。“今年已经没有比赛任务了，接下来就是练新的难度动作，在细节上提升动作质量的时候。”

自从在去年9月举行的2018年全国体操冠军赛独揽4金1银后，陈

妍菲便快速地闯进大家的视野，这个肯吃苦、爆发力强、弹跳好、综合实力全面的姑娘经过教练的精雕细琢，渐渐从璞玉出落成一方美玉。陈妍菲说：“我要一步步稳扎稳打，练好自己。冬训的效果，决定了我来年比赛的动作质量。不仅是明年的全锦赛，还有后年的全运会、大后年在‘家门口’的亚运会，我都想要争上一争，必须全力以赴。”

小花儿们在训练场上“绽放”的同时，“小鲜肉”们也不遑多让。一个个身上的腹肌都是杠杠的，记者数了数，8块腹肌简直是每个人的“标配”。这其中，“颜值与实力并存”的主力运动员曾嘉俊更是练得十分用心。在今年于广东肇庆举行的2019年全国体操锦标赛暨世锦赛选拔赛上，这个小伙子不负众望，将季军奖牌收入囊中。要知道，这是浙江体操男队经过8年低谷后，首次在全锦赛上拿到前三的好成绩。拨开云雾见月明，这一枚奖牌的宝贵程度自不必说。

男队的成长让陈红很欣慰：“此次时隔8年来零的突破也激励了男队的全体运动员们，说明我们在前进。与此同时，我们男队也立下了军令状，争取在2021年全运会上团体争取前八，单项力争拿牌。我相信通过大家的努力，一定能完成目标任务。”

相比于在“大本营”中训练的省队队员们，远在国家队的浙江体操健儿同样冬训正酣。陈红告诉记者，罗欢和管晨辰两个女队员如今正处于东京奥运会适龄年纪。她们深知自己肩上的使命——为争取入选团体大名单而努力，力争参加奥运会。

“虽说罗欢不在冲击奥运的最佳年龄，但是她在自己的强项高低杠和平衡木上，依然保持着良好的状态。与此同时，弱项跳马也在教练的帮助下有所发展。通过冬训，提高质量，力求一个‘稳’字。”陈红相信，经过一个冬训的准备，到明年的全锦赛上，罗欢的表现值得关注。

“就是一句话，永不放弃，坚持做好自己，争取我们的运动员能进入团体备战大名单。”陈红说。



初心不变，卧薪尝胆勇向前 罗欢：强项更强，恶补短板增砝码

“来到国家队后，我就再也没有回家过过春节，算起来大概有七八年了。”电话那头的罗欢，笑声如银铃一般。对于她而言，训练是比过节更重要的事，尤其在这关键的一年。所幸的是，在每年阖家欢聚的日子，父母都会北上，陪伴她左右，这于她而言，已经是莫大的幸福了。

当记者联系上罗欢时，已是晚上7点半，照理说这个点应该已经得闲，但是罗欢却告诉记者，自己训练结束后找了队医做了一会儿治疗，这个点她刚刚搭上回运动员公寓的班车。

“冬训阶段，最重要的就是发展难度，储备体能，不过，我自己也知道，如今的状态和3年前相比，有很大的不同。之前的伤病，也一度让我力不从心。”罗欢清晰地认识到，待到明年东京奥运会，自己这个年纪在体操运动员中并不占优。

不过，她的倔强依旧：“虽然不是

黄金年龄，甚至有些运动员到了20岁已经过了巅峰期，但是我相信，我还是有机会拼一拼。”

犹记得2016年的里约奥运会，罗欢遗憾未能参赛。记者当时和她通电话，都能感受到她的那份不服输：“我还年轻，也会不断努力，我可以等下一次。”白驹过隙，3年时间一晃而过，东京奥运会这场终极大考近在眼前。如今的罗欢，也已从当初倔强的“小将”，逐渐成长为国家队的中流砥柱。

浙江体操队总教练陈红告诉记者：“她现在心理层面上完全长大了，懂得调整状态，知道如何去更好地完成比赛。”罗欢在队伍里算是“大姐姐”了，这一点，可不仅仅体现在年龄上。每每在赛场上，经历过不少大赛，拥有丰富经验的她更是弟弟妹妹们眼中的榜样。在体操队小花陈妍菲眼中，罗欢姐姐就是“定心丸”一样的存在。“只要姐姐在，我就会格外安心。”陈妍菲

如是说。

在日复一日的高强度体能训练上，哪怕费尽力气，哪怕几次三番觉得快坚持不下去了，罗欢都一再努力克服。“咬着牙，也要突破极限。因为我知道，这次的竞争，比上一届更激烈。”因此，在这个至关重要的冬训阶段，罗欢除了以往较稳的高低杠、平衡木两个项目上，要一如既往保持优势状态外，对她而言较为薄弱的跳马项目，也要趁着冬训有所提高，尽力为进入奥运会团体大名单增加砝码。

回想十多年前，年幼的罗欢扬起小脸，郑重地对妈妈杨凤兰说出自己的目标：“和杨威哥哥一样，当奥运冠军”。多年后的今天，罗欢再次告诉记者，时过境迁，但自己的心愿不曾改变。目标，依然是那一个，脚步的方向，也不曾偏离。