

罗欢:带着乐观上路,为梦想努力

本报记者 洪漩

“

罗欢从三岁开始接触体操至今,蹦蹦跳跳却也跌跌撞撞地在体操这条道上走过了十八年。一路走来,历任带训教练对罗欢的评价多为“天赋高”“人聪明”“是个值得培养的好苗子”。不过欣赏的同时,还伴随着一份“小无奈”——罗欢那起伏不定的小情绪。

“我小时候练着练着就陷入和自己较劲的地步,特别容易崩溃,然后就大哭。”罗欢有些不好意思地和记者分享起这不为外人所知的一面。不过,随着成长,罗欢早已从那个被情绪左右的小姑娘,蜕变成体操领域脚踏实地坚守梦想的佼佼者。

”

人物名片

罗欢,2000年出生于湖北省仙桃市,曾在武汉体育学院训练,后来被交流到浙江队训练。2012年加入国家队,2017年体操亚锦赛获得女团冠军,2018年体操世界杯阿塞拜疆巴库站获女子平衡木冠军、女子高低杠亚军,2018年雅加达亚运会获体操女子团体赛冠军。

罗欢



自信助长“野心”

小花初绽 梦想起航

“我小时候就很调皮,经常爬上爬下。”谈起自己从小学习体操的经历,罗欢有些不好意思地说。

罗欢打小就展现出惊人的运动天赋,罗妈妈杨凤兰告诉记者:“罗欢10个月不到就已经能够走路了,越大越好动,我们工作太忙,没有时间照顾她,听说边上有学校可以上托班,我们就把她送过去了。”

就这样,3岁多的罗欢开始接触体操训练。启蒙教练刘芬稍作观察后便告诉杨凤兰:“罗欢学动作出奇得快,别的小朋友需要两三天才能学会,欢欢一个下午就都掌握了。”此话似乎是为罗欢未来走上体操路做了铺垫。

罗欢深知只有练得好,才能走得更远。小小年纪的她几乎从未辜负过教练的期待,对自己也有明确要求,那就是比赛拿金牌。“从获得第一枚金牌开始,我对它就有了向往。”

好胜心驱使小罗欢不断超越同龄人,甚至开始赶超师姐们的步伐。与此同时,收获的成绩,在不知不觉间滋生出了她的另一“野心”。“我心里总是憋着一股劲,就想一直当最优秀的那一个!”

从省队到国家队

一路自我突破

8岁那年,罗欢被输送至浙江队,师从教练叶盛。叶盛一眼就看出,小姑娘几乎具备好苗子的所有条件。

不过,初来异乡的罗欢训练生活上有诸多不习惯。“一下子难以适应,情绪起伏比较大,有时候一个动作练了三遍还不行,我就会崩溃,嚎啕大哭。”罗欢回忆,自己体力惊人,每次都能哭上个半个小时,着实令教练头痛。面对罗欢的情绪波动,叶盛帮着她安抚情绪调整状态,慢慢地,体操小花开始在日后的比赛中展露锋芒。

作为替补奔赴雅加达

临危受命成就最佳“救火队员”

一次特别的“救火”经历,是罗欢体操生涯中最特别的记忆之一。

2018年,中国体操队为迎战雅加达亚运会,经过三次严格的选拔测验,确定了出征名单。这份名单上,没有罗欢。

“是黎琪去比赛,她比我小两岁,又是我的直系师妹,我还安慰她不要紧张,好好比赛。”得知这个消息时,罗欢难免有些沮丧,但她更深知自己虽没能前往雅加达,但作为一名替补队员,“在家中”她也要战斗到最后一刻。“我甚至还给另外两个替补选手加油打气,说咱们三个一起开开心心地练,同样也是一种成长。”

谁曾想,第18届亚运会比赛期间,黎琪在进行热身训练时,因膝部意外受伤退赛。一直在北京训练的罗欢接到任务,火线

驰援,替补参赛。罗欢回忆,当时自己在宿舍,只见教练周世平风风火火冲进房间,一边说着“快快快,收拾行李,黎琪受伤了”。罗欢定了定神后,火速收拾行李,第二天直奔机场。“当时又累又困,只在飞机上睡了几个小时,下了飞机直奔亚运村,来不及倒时差,一头扎进赛场进行适应性训练。”

作为一名体操运动员,不仅训练过程艰苦,还不时会被伤病这一“拦路虎”困扰。2016年,进入里约备战大名单的罗欢,在外

训时腿部骨折,遗憾退出奥运备战。参加奥运会是罗欢打小的目标,没能去成里约,着实受到了一些打击。所幸的是,经过三个多月的调整,罗欢将遗憾留在过去,带着饱满精神再度出现在赛场。

2017年全国体操锦标赛高低杠决赛中,罗欢凭借绝对的优势一骑绝尘,获得一枚含金量极高的全能金牌。同年,她还在墨尔本和多哈两站世界杯分站赛上收获1银1金。在2018年的体操世界杯阿塞拜疆站中,罗欢凭着过硬的专业水平又获得1金1银。

驰援,替补参赛。

罗欢回忆,当时自己在宿舍,只见教练周世平风风火火冲进房间,一边说着“快快快,收拾行李,黎琪受伤了”。罗欢定了定神后,火速收拾行李,第二天直奔机场。“当时又累又困,只在飞机上睡了几个小时,下了飞机直奔亚运村,来不及倒时差,一头扎进赛场进行适应性训练。”

“出发的时候,替补的队友们都祝福我,说让我带着她们的梦想去。”彼时的罗欢深感肩上使命之重。机会总是留给有准备的人,抵达雅加达不到48个小时,专注比赛心无旁骛的她,便稳定发挥斩获了个人全能项目的银牌,并在高低杠比赛中再次成为“双保险”。

从未后悔选择体操

退役后希望能教体育

练体操,后悔吗?

听到这个问题,罗欢停顿了十几秒,然后郑重地说:“不后悔!”

她说,如果不是练体操,她或许会走上舞蹈之路。“其实我小时候很喜欢跳舞,也跳得不错。但是体操教会了我什么是奋力向前、坚忍不拔的体育精神。”这个喜欢跳舞的小姑娘与热爱的舞蹈失之交臂,却在体操赛场上张扬着青春与活力,将力与美、动与静完美结合。或许,这就是命运的安排。

2020年年初,罗欢回到省队训练,成为浙江体操队的主

心骨。“离开时我才初一,回来却已经大三了。现在看着队里的师弟师妹们,我会给她们分享训练经验和心得,教会她们如何调整心态。”她告诉记者,退役后自己将继续学业。“我想念完研究生,有机会的话从事体育教育工作。”

目前,罗欢最大任务便是备战全运会。“我的目标很明确,就是在9月的比赛中能有不错的表现。”



TaiShan 泰山