

罗欢:逐梦赛场,成就更好的自己

本报记者 洪 斌

在浙江体育职业技术学院体操系的训练馆内,罗欢和队友们各自忙碌着,跳跃、翻腾、落地,这一系列动作下来,使每一寸肌肉看上去都显得饱满、健美、富有张力。罗欢今年21岁,对于大部分体操运动员来说,这个年纪已过巅峰期。不过,在队伍里她仍是“老大姐”,经历过不少大赛、拥有丰富经验,且一直保持着勇猛精进的势头,她说九月还想去全运会的赛场上拼一拼。

感恩百年党恩

开启崭新征程 24



人物名片:罗欢,2000年出生于湖北省仙桃市,由温州输送至省队训练。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。

多苦多累都不曾后悔 她说:我可以更好

体操赛场上,罗欢张扬着青春与活力,将力与美、动与静完美结合,让世界赞叹。

这一切的背后,是日复一日,年复一年的枯燥训练。

当记者问及可曾后悔选择体操时,罗欢稍作停顿,然后郑重地说:“不后悔!”

罗欢告诉记者,若非走了体操路,自己或许会选择舞蹈。自己打小就爱跳舞,且跳得不错。不过,选择体操也不错,能够享受在赛场上的感觉。未来,她将继续把自己的热情投入到体操运动中,为自己的体操梦想努力,做最好的自己,绽放体操魅力。

2020年年初,罗欢回到省队训练,成为浙江体操队的主心骨。看着现如今队伍中的师弟师妹,她恍惚看到了十年前的自己。作为队内的大师姐,她很愿把自己的经验分享给他们,告诉他们运动员成功的关键就是毅力和决心。

她说,自己退役后将继续学业。“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。接下来,我瞄准了杭州亚运会。我相信,我可以更好。”

A 天赋异禀,梦想起航

“天赋高”“人聪明”“是个值得培养的好苗子”……这是历任带训教练给罗欢的评价,一直以来,大家对她寄予厚望。

罗欢从三岁开始接触体操,蹦蹦跳跳同时也跌跌撞撞地在这条道上走过了十八年。她清楚地知道教练们对她的欣赏。所以,一直以来都尽力用出色的训练成绩回报这份信任与赏识。

“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。据妈妈杨凤兰介绍,罗欢打小就展现出惊人的运动天赋,10个月不到就已经能够走路。

在启蒙教练刘芬的眼中,罗欢自小便展现出超乎同年龄段的学习能力。别的小朋友需要两三天才能学会的内容,她往往一个下午就掌握了。因此,刘芬对她寄予厚望。而小小年纪的罗欢也未辜负教练的期待,一直对自己有着明确要求,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,甚至师姐们也被她渐渐超过。“我心里总是憋着一股劲,就想一直当最优秀的那一个!”

罗欢8岁那年,被浙江省体

操队相中,从此开启了她的专业运动员生涯。教练叶盛一眼就看出,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。一时难以适应,也曾崩溃到嚎啕大哭,嚷嚷着想回家。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,罗欢开始在日后的比赛中展露锋芒。

在浙江队训练期间,罗欢还经常收到奥运冠军、武汉体育学院教师程菲的鼓励信。程菲不仅给她寄体操服,还会写上几句贴心的话语,鼓励她坚持体操梦想。

B 直面困难,从不轻言放弃

2013年,罗欢进入国家队。凭着一股不服输的劲头和艰苦的训练,开始在比赛中崭露头角。此后,罗欢不断在国内、国际大赛中斩金揽银。

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。

这次打击无疑是沉重的,但罗欢却咬牙坚持了下去,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。2018年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。

2018年,对于罗欢还有一份

特别的记忆,这一年,作为替补的她担任“救火队员”重任,临危受命、火线驰远,奔赴雅加达参加亚运会,替意外受伤的队友征战。她清晰记得自己匆忙收拾行囊,下了飞机直奔亚运村,来不及倒时差,就一头扎进赛场进行适应性训练。“我带着另外几位替补姐妹的梦想来到赛场,正式比赛时候,心无旁骛,专心发挥出自己的水平。”重任在肩的罗欢最终不辱使命,凭借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”。

“对于未来,我有很多期待。除了训练外,我还有一件很重要的事要做,那就是争取加入中国共产党。”罗欢告诉记者,不少同年龄段的队员已经成为光荣的党员,她也在为之努力,而且时刻以一名共产党员的标准来要求自己,不断在学习中自我完善。

Q&A 罗欢快问快答:

记者:日常训练之余,有什么兴趣爱好?

罗欢:跳舞、阅读、赏析影视作品,偶尔也会追看综艺节目放松心情。

记者:父母对你的期望?

罗欢:保重身体,好好训练,争取尽快入党。

记者:日常都是如何自我提高的?

罗欢:看纪录片,在学习强国平台学习党史。

记者:对自己的目标?

罗欢:和队友们一起在全运会上拼出好成绩。

