

陈妍菲：“小调皮”也有大将风范

本报记者 洪 斌

“

日前,在国家体育总局公示了关于2022年优秀运动员本科保送推荐名单,共有873名运动员通过审核,获得保送大学的推荐资格。在体操类保送名单中,除了奥运冠军管晨辰,我省还有另一位体操女将也拟保送浙江大学,她就是出生于2004年的陈妍菲。

陈妍菲最近正在吴兴金耐斯运动基地,训练、吃饭、睡觉,三点一线。对于将在浙江大学就读这一消息,她说虽然很期待全新的大学生涯,不过在此之前,她还是会将主要精力放在训练上。

”

A 因“好动”结缘体操 “小调皮”有了最期待的课程



初次登上国际赛场,就独揽4金,这对于体操运动员而言,并不是一件容易的事。但在2019年捷克举行的奥林匹克希望杯体操赛上,年仅15岁的陈妍菲做到了。彼时眉眼间还有些稚气的她,一到了赛场,就展现出与年纪不符的大将风采。或许是有几分幸运女神的偏爱与眷顾,耀眼成绩背后的秘诀也终究是多年如一日的勤勉付出。

提及如何会选择体操,陈妍菲莞尔一笑,和记者分享起自己的童年趣事。“我出生在武汉,小的时候很好动,父母就想把我送去少年宫学习舞蹈。结果我没被跳舞吸引,反而被体操教室的场景吸引住

了,脱了鞋子就窜了进去,前滚翻、后滚翻、跑跳……玩得特别开心。”陈妍菲的“主动”选择,也得到了父母的支持,自此以后,这“根”算是埋下了,“每周两节课,双休日也不落下,去上体操课成了我最期待的事。”

后来,奶奶得知陈妍菲喜欢体操项目,便联系了当地体校的老同学,将小孙女送了过去试试。“当时教练看到我,说我身体很协调,便收下了。”陈妍菲回忆,自己就是这样开始了体操专业道路的第一步。后来,她又辗转来到了武汉汉阳体跳游中心,后因机缘巧合,被天台县少体校引进,并输送浙江省体操队训练。



人物名片

陈妍菲,2004年8月19日出生,武汉市江阳区人,2010年3月开始练习体操,天台县少体校将其作为人才引进,并输送省体操队训练,师承叶盛、郭靖。在2018年全国体操冠军赛上,陈妍菲代表浙江队出战,这位小将实力明显高人一筹,再加上不错的现场发挥,惊艳全国青年体操U系列冠军赛赛场,最终收获4金1银。

陈妍菲

B 进入省队与偶像同组 “潜力股”渐显大将之风

“能入选省队一直是我的心愿。因为当时这里有我崇拜的人。”陈妍菲口中的“偶像”就是第十三届全运会体操项目女子平衡木决赛冠军黎琪。“得知我和黎琪姐姐同在郭靖教练的组里,我真是高兴极了!”

对于彼时的陈妍菲而言,黎琪不仅是“偶像”,更是目标。在喜欢的环境,有着严师精雕细琢和师姐的“光芒照耀”,陈妍菲练得很刻苦。功夫不负有心人,2018年9月,在河南许昌举行的全国体操冠军赛上技惊四座,她勇夺U14女子全能、平衡木、自由体操、跳马冠军,高低杠亚军,收获4金1

银。2019年全国体操冠军赛上,陈妍菲再次一举击败多位国家队名将,夺得成年组全能金牌,一战成名,崛起势头之猛,令人欣喜。

紧接着,2019年的奥林匹克希望杯体操赛,陈妍菲先是与队友合作帮助中国队拿下了女团冠军,随后又以稳定的发挥问鼎女子全能金牌。其实当时陈妍菲还打算参加自由操比赛,后与教练组商量,决定集中精力专注在跳马、平衡木两个单项决赛。最终她没有辜负期望,如愿在这两个项目上夺得冠军,以4枚金牌的成绩圆满结束了自己在国

际赛场的首秀。

记者在与她交流中发现,陈妍菲性格乐观,而这一点也体现在她对比赛的态度——不论什么赛事,丝毫不怯场。“每次比赛之前,教练都会告诉我:失败没有关系,做好自己就行。于是我就想着,既然状态还不错,那接下来的只要稳定发挥就好。”或许就是因为心无旁骛,陈妍菲在比赛中才能发挥出色。她还神秘地告诉记者,自己有一个赛前缓解压力的“法宝”：“快轮到我之前,我都会在脑海里梳理一遍所有的动作。”陈妍菲说,这一招屡屡成功。



C 爱拍照、爱烘焙、爱看剧 她仍是小女孩心性

随着老队员退役,陈妍菲如今成了队里的中流砥柱。与此同时,她也不得不面对几乎所有女运动员都要面临的挑战,那就是身心发育。众所周知,发育是不少体操队员职业生涯难以跨过的一道坎。令陈妍菲感到幸运的是,纵使过程不易,自己较为顺利地顶住了考验。“很多运动员,发育带来的发胖会导致没有办法

完成技术动作。”陈妍菲说,“很多训练课,我靠着肌肉记忆和灵活性,一遍遍重复动作。偶尔也会因为体重问题情绪起伏,是教练们苦口婆心,引导我走出低谷,最终挺过了那个艰难的阶段。”

训练之余的陈妍菲是个小女孩味很重的姑娘,她喜欢拍好看的照片,做美食,也喜欢跟着时下潮流刷刷。此外,她也会拍

一些视频分享在社交平台上。“主要是将一些业余生活拍成段子,这也是我解压的方式之一。”陈妍菲说。对于未来,陈妍菲有着自己的计划,“目前想先安心备战亚运会,希望有机会能为国争光。以后退役了,我或许会回到家乡,陪伴在父母身边,做个贴心的乖女儿。”