

人物名片

2018年,获得全国体操冠军赛男子跳马银牌。
2020年,获得全国体操锦标赛跳马铜牌。
2021年,获得第十四届全国运动会体操-男子跳马比赛银牌。
2022年,参加2022年首届全国体操团体锦标赛,浙江夺得男子团体冠军;2022年全国体操锦标赛男子跳马决赛中,陈忆路获得冠军。

陈忆路

陈忆路:
“老骥伏枥”志在千里

本报记者 洪波

“

练习体操对年龄有严格要求,很多运动员过了20岁,在业内就被认为是“高龄”运动员,甚至面临退役。不过,浙江男子体操队队长陈忆路则打破了大家对于这个项目的传统印象,25岁的他,今年1月刚入选国家队,4月将参加体操全国冠军赛。

”

A 误闯体操世界
“我感觉我被‘骗’了”

陈忆路1998年出生,户籍台州仙居,从小随父母在嘉兴生活。走上体操路,对他而言有些误打误撞。

“4岁多时,嘉兴市少年儿童体育学校的体操教练来我所在的幼儿园选材,也不知道怎么看中了我。”陈忆路说,自己并没有深究过教练一眼相中了他什么,只记得事后母亲牵着他走进了嘉兴市少年儿童体育学校体操馆,“第一眼,觉

得场馆很大,好玩的东西很多,训练的小伙伴们也很开心。”

这一幕过去差不多有20年,陈忆路半开玩笑半认真地说:“被骗了,其实,不好玩。”原来,那天以后,教练就和陈母达成一致,孩子留下来练练看。“我也不记得他们当时有没有征求我的同意。但是我白天上课、傍晚训练的日子开始了。”

陈忆路正式进队后,师从启蒙

教练顾鸣麟。当其他孩子做完功课可以嬉戏打闹时,陈忆路则需要乘坐班车抵达场馆,开启日复一日的枯燥训练,一遍遍重复着单调的技术动作。“一开始挺不适应,甚至还有些痛苦,后来慢慢习惯了。”

2006年,在台州举行的第十三届省运会上,陈忆路所在的嘉兴代表队取得了团体冠军的好成绩,也正是这场比赛让他在日后获得了前往省队大集训的机会。

B 上升期遭遇伤病
“心态差点崩了”

进入省队,陈忆路不过是个心智半开的半大小子。相比教练和父母对他的期待,他自己对于新环境的最初感受只有“新奇”二字。“记得妈妈带着我和一些床单被套衣服等生活用品到的新环境。帮我收拾好后,她叮嘱我‘好好练,听教练的话’,然后就把我留在了省队。”在这里,他先后师从于陈亮、褚超、许刚三位教练。

在这里,陈忆路很快和大家打成一片,在训练上,他可不马虎。他认为相比其他天赋型选手,自己是更加注重勤奋的努力型选手,“虽然偶尔也会偷懒,但我心里清楚,只有比别人练得多,才有更大把握。”

陈忆路说,自己很钦佩奥运冠军体操王者内村航平。“2008年的北京奥运会,我看到他在赛场上意气风发的表现,也跟着莫名兴奋起来,后来一直关注他的经历,见证这一传奇人物的辉煌与低谷,他永不言弃的精神深深影响着我。”

不过2015年发生了一场意



外,导致左脚内踝骨折。“当时就动不了了,疼得眼睛都闭上了。”陈忆路说,“当下就知道断了,但又寄希望是错觉。”如此一来,上场比赛显然不可能了。第二天拍了片打了石膏的陈忆路依然惦记着队友们,于是他单脚跳到赛场,坐在角落为大家加油。彼时,陈忆路并没有意识到,这一伤差点断送了他的职业生涯。

“回到省队后,综合考虑下采取了保守治疗的方案,开始在寝室慢慢恢复。”除了复查的日子,陈忆

路只能躺在宿舍休养,“一开始还期待能有奇迹,说不定很快就能好。”但是,奇迹终究没能出现,陈忆路在床上躺了将近3个月,期间教练安慰,舍友帮忙照顾日常等虽然有让他稍微好过些,但最难受的心理关依然要自己慢慢消化。终于在恢复了一些状态后,陈忆路一瘸一拐回到了熟悉又陌生的比赛场馆,虽然不能进行系统训练,但是可以独立完成一些上肢、腹背肌等基础训练,这也让陈忆路倍感开心,“那就重新开始吧。”

C 重回赛场找回状态
“我觉得自己还有可能”

2016年,经过几个月爬坡式的艰难恢复后,他终于追平此前的训练状态,并在当年的一场邀请赛上夺得了成年组跳马项目银牌的好成绩。“这枚奖牌帮助我找回了自信,也看到了一些可能性,我意识到自己还有希望向着这个方向延伸发展。”

2018年,在教练的建议下开始专项训练跳马,并再次收获一枚全国冠军赛银牌。这让他对自己的实力有了更为准确地认识。同时,训练上也加倍刻苦,有时还会请队员帮助录制训练视频,每一次腾空翻转落地后,他都会来到场边回看,以求能以更客观的视角来监督自己,寻求细节上的突破。

2021年9月,四年一届的全运会在陕西举行。“除了奥运会,对于大部分运动员而言全运会便是职业生涯最关键的战役,每支队伍、每位选手都为之付出几乎200%的努力,我也不例外。”赛前,陈忆路忐忑得睡不着觉,甚至正式比赛时是发着烧上场,“比赛中,抛却杂念,只想完成好每个动作。”最终,陈忆路夺下一枚银牌,创浙江体操男队全运会新纪录。对此,他自己却深感遗憾:“离冠军太近了……如果不是第一,那和第八又有什么区别。”

去年,2022年全国体操锦标赛在黄龙体育中心举行,已经24岁的陈忆路以两跳平均分14.999分,喜获全国冠军。这枚金牌,是他努力过后的水到渠成。赛后,他接受采访时心情已经从激动恢复平和,自信从容地说:“就是有这个实力,之前也错过,不想再错过。”

私下里,他还向记者透露了另一个细节:“其实10年前,我还是青少年选手时曾在这个场馆夺得过全能冠军,这里是我的福地。”另外陈忆路与教练许刚还有一个不为人知的约定,“许教练曾获得两枚全锦赛金牌,一枚全运会铜牌。我发誓一定要超过他,不仅要为自己争口气,也要给教练争口气!”

D 25岁“高龄”入选国家队
“希望在家门口参加亚运会”

今年1月,陈忆路入选国家队,在教练李德志的带领下备战今年的各项赛事。“进入国家队,很兴奋,但我也提醒自己不能过于兴奋,避免疲劳。”

陈忆路告诉记者,接下来的每一场比赛都十分重要,事关亚运会入场券,他也将加倍用心。“还欠着教练一枚奖牌呢,希望有机会能在家门口参加亚运会。”

另外,训练之余的陈忆路其实也有着童心幽默的一面:“我的兴趣爱好很简单——吃,什么好吃的我都喜欢,最不挑食。另外,我也向往旅行,但是从来没有过机会。”

陈忆路说,自己也曾想过未来,他对未来最大的期待就是“身边人都能平安顺遂”,其他的随缘即可。