

身材最苗条的投掷女将 遭遇“滑铁卢”后迎来大爆发 罗娜全运会摘铜 有遗憾更有感动

□本报记者 张堃雷/文 韩伟/摄

一向以淡定著称的罗娜，在十四运的赛后新闻发布会上哭了。“这一年漫长又灰暗，我还是战胜了自己，也成长了。”她几乎是全程带着哭腔说完感言的。在十四运女子链球项目上获得铜牌后，罗娜接受了记者的独家专访，揭秘了自己在备战奥运会和全运会期间的心路历程，也分享了自己作为“最苗条”女子投掷选手的秘诀。

奥运备战遭遇瓶颈 罗娜陷入绝望

作为中国女子链球的“双保险”之一，罗娜在东京奥运周期的前半程可谓势头迅猛。2018年，罗娜迎来了职业生涯以来进步速度最快的上升期——雅加达亚运会冠军、投出75.02米的个人最好成绩、包揽上半年所有全国比赛冠军。在2019年多哈世锦赛夺得第八名后，她开始在国家队跟随外教进行训练。

正当罗娜为东京奥运会做冲刺准备时，突如其来疫情不仅让奥运延期，也让主管她训练的外教滞留在美国长达半年之久。那段时间，组内的所有运动员都只能封闭在北京，自己进行训练。直到那年的冬训，教练终于返回国家队，原本以为可以重回正轨的罗娜万万没想到，这竟成了自己的滑铁卢。

由于与外教磨合时间短，双方在训练理念上出现了分歧，罗娜心态上出现了明显的起伏，训练进度受到影响，成绩明显的下滑，原本可以轻松达到的70米，也让罗娜望尘莫及：“那时真就是叫天天不应，叫地地不灵的感觉。”对于即将到来的奥运会和全运会，罗娜已无心恋战，“就想今天比完奥运会，明天比完全运会，早结束早利索得了。”

启蒙教练赴京陪伴 心态逐渐回稳

最终，罗娜的情况被反映回

黑龙江方面。在经过慎重考虑后，黑龙江方面向国家队发函，将罗娜调整出外教训练组，让她的启蒙教练刘继冠前往北京，指导罗娜的日常训练。在看到刘指导来到北京后，罗娜扑到了刘指导怀里泪如雨下：“就像见到了亲人一样，恨不得一下子就把所有委屈都通过眼泪发泄出来。”

这时距离东京奥运会开赛仅剩18天时间，罗娜的状态短时间内无法迅速调整，每天几乎都是哭着完成训练：“身体和心理在长时间压抑后很难马上走出来，练着练着就崩溃了。”见此情景，刘指导把训练重点放在了帮罗娜减压上——散心、散步、讲道理、鼓励……即便两人已经11年没有配合过，但凭借罗娜链球启蒙时期培养出的默契，罗娜的心理包袱逐渐卸下了。

“东京奥运会，我对你没有任何要求，你也不要强迫自己，咱就高高兴兴把它比完，其他的事儿以后再说。”带着刘指导跟以往完全不同的嘱托和十几年来最差的状态，罗娜首次登上了奥运会的赛场。果不其然，在资格赛中，罗娜的成绩定格在69.86米，无缘决赛。尽管如此，罗娜依然如释重负：“虽然东京奥运会是我永远的遗憾，但比赛结束后真的感觉如释重负，就像和以前的梦魇彻底告别了一样。”

回哈备战23天 全运会迎来大爆发

结束隔离后，罗娜返回哈尔滨，为了自己的第三届全运会奋



力备战。在哈尔滨的23天里，罗娜跟刘继冠指导一直在摸索、尝试，做出训练计划。但23天想要重回巅峰谈何容易，带着对自己的怀疑和众多不确定性因素，罗娜来到了西安。

进入全运村后，罗娜似乎才找到了参赛的感觉。“我心中不想输的小火苗重新被点燃了，这是我第三届全运会，不能灰溜溜收场。”最终，在这场堪称国内女

子链球有史以来水平最高的“天王山之战”中，5名选手投出了70米以上的成绩。罗娜以73米72的成绩拿到了铜牌。

对于自己的第三届全运会之旅，罗娜说，有遗憾也有感动。遗憾的是没有替黑龙江队拿到金牌，感动的是对于十几年来状态最差的自己，家乡的领导、教练和队友们始终不离不弃。对于未来，罗娜说现在只想在比赛后休个假，回家陪陪爸妈。至于成绩方面，她一定会争取参加巴黎奥运会，发挥出自己的最高水平；而四年后的粤港澳全运会，她将全力以赴代表黑龙江队拿下金牌，回报家乡的栽培。

女神级投掷选手 好身材都是“天生的”

不同于大多数女子投掷运动员100公斤到110公斤的体重，罗娜85公斤的体重可谓“一道闪电”。凭借好身材和精致的面容，罗娜在田径界收获了一众粉丝。当被问及保持身材的秘诀，罗娜的回答有些“凡尔赛”：“我是该吃吃该喝喝，也没有刻意控制。其实我已经比4年前的

天津全运会胖了5公斤了。”罗娜说，这样的肌肉型身材让她比其他对手更灵活，也决定了她的技术特点。

在国家队，罗娜因为爱笑、随和的性格也收获了不少的朋友。尤其是她和“中国链球一姐”王峥，无论是国内还是国际比赛，两个人赛后总会惺惺相惜地拥抱，祝贺彼此取得的成绩。罗娜说，十几年来一起训练和比赛，自己和王峥已经培养出了深厚的感情。“我俩一直都是良性竞争，每次比赛不论谁取胜，都会彼此拥抱祝福，可能因为我们有过一样的经历，所以才‘英雄惜英雄’。”

女子链球向来都是中国田径队的优势项目，从张文秀到王峥，中国队已经在连续多届奥运会上拿到该项目的奖牌。如今，王峥已经在字里行间流露出即将结束运动生涯的想法。对于罗娜来说，前浪的退去和后浪的冲击，对自己而言既是机遇也是挑战。罗娜说，自己会和年轻的运动员们一道努力，让中国女子链球保持住在国际赛场上的集团优势，让世界田径继续见证中国运动员的风采。



三届全运会拿三铜 苗陈雷带伤出战再上领奖台



图片由黑龙江省体育局提供

本报讯（记者 张堃雷）23日，十四运武术散打比赛半决赛在陕西省安康市体育馆结束。黑龙江老将苗陈雷在男子75公斤级比赛中为黑龙江代表团再添一枚铜牌。

半决赛中，苗陈雷的对手张坤是上届天津全运会冠军，两人曾是国家队队友，对彼此的特点和打法都非常熟悉。面对主场作战的张坤，苗陈雷从开场就被对手遏制住了特点，没有发挥出快速下劈腿的优势，最终以0:2告负。

赛后，苗陈雷坦言：“昨晚打完比赛消耗很大，今天身体还没有得到充分恢复，而且对

手的实力非常强。我们俩之间比较了解，互相研究得都比较明白。他今天的状态、战术和整体都不错，第一局刚开始时，我的感觉还不错，但后面还是防不住他的摔法。这些年的比赛中，也就他能摔动我。”

由于武术散打项目不设三、四名决赛，所以半决赛败北的苗陈雷拿到了这个项目的铜牌。

苗陈雷1990年出生在河南虞城，2007年从河南武校进入黑龙江省散打队，2011年至2014年就读于黑龙江省体育运动学校，代表黑龙江连续参加了三届全运会，拿到三枚铜牌。

回首自己的全运生涯，苗陈

雷说：“打了三届全运会，第一届拿铜牌时很年轻，站到领奖台上很激动、很兴奋，感觉非常自豪；第二届又是拿了铜牌，就感觉心有不甘，因为有伤病很无奈；这一届准备得也挺充分，但第一场结束后，我的腿和膝盖都受伤了，一直在咬牙坚持，最后打到了半决赛。虽然没能改变奖牌的颜色，有些遗憾，但我也拼尽全力了。”

苗陈雷是中国散打界75公斤级的名将，其杀手锏是下劈腿、速度快、杀伤力十足，有着“无敌劈腿王”的美誉。2012年，苗陈雷进入国家队，并在2015年全国锦标赛拿下75公斤级冠

军。2018年全国锦标赛和冠军赛，苗陈雷获得双冠王，并多次在国际性散打对抗赛上KO对手。

如今，32岁的苗陈雷回忆起当初从河南来到黑龙江省散打队，以及在黑龙江学习和训练的这段历程时，表达最多的还是感谢：“黑龙江散打队从建队到现在，我那批队员都退了，就剩我一个还在坚持参赛。这十几年来在取得荣誉的同时，我也有不少伤病。”苗陈雷说，“我忘不了这段生活、学习、训练的点点滴滴，感谢黑龙江省队的培养和大家的帮助，让我在散打赛场上有了今天的成绩。”