

范忆琳：爱笑的女孩运气不会太差

记者 顾娴慧 文/摄



嘉定小囡范忆琳



人物档案

范忆琳,1999年生,中国女子体操队运动员。2010年获得全国少年体操比赛总决赛甲组高低杠、平衡木、自由操三项冠军;2013年获得第十二届全运会体操女子团体冠军;2014年6月,进入国家队;2015年世界体操锦标赛获得女子高低杠冠军;2016年8月,里约热内卢奥运会获得女子团体季军。

北京时间8月21日凌晨三点,奥运体操小将范忆琳“一瘸一拐”到家了,这是长途飞行后腿肿胀的祸。

就算时差没有倒过来,腿仍然肿得像“猪蹄”,面对采访,范忆琳依然笑得一脸灿烂。她告诉记者,一回家顾不上睡觉,就扑在电视机前看奥运精彩瞬间,根本停不下来。

这个嘉定小囡从世锦赛到奥运会,一路走来成绩斐然。原来,爱笑的女孩运气真的不会太差。

1 范范岂是泛泛之辈

范范,是队友给范忆琳起的昵称。“出发里约啦,做好自己,不要留下遗憾,范范,加油加油加油!”这是出征里约奥运之前,范忆琳在微博上给自己的留言。她做到了,团体第三、个人第六,这个17岁的女孩带着明亮的笑容站在了奥运会的领奖台上。

光环背后,是汗水和艰辛。

37公斤,这是范忆琳参加奥运会时的体重,这也是她参赛的标准体重,一旦超过就会影响比赛成绩。外号“小馋猫”的范忆琳直呼,控制体重好难,“我喝口水都会重。”为了减重,范忆琳加大跑步的训练强度,拒绝所有的零食。去年,她回了三次上海,但只进了一次家门。“那次回来,菜烧得多了,女儿回去训练时重了几斤,教练就不准她再回家了。”范忆琳的爸爸范炳柱说。如果已经“管住嘴”、“迈开腿”,体重还是下不来,怎么办?范忆琳还有一招“杀手锏”——蒸桑拿,身体会因为失水而减重,但是为了巩固效果,

桑拿之后的跑步仍然不可避免。

每个女孩都喜欢逛街,范忆琳也不例外。在上海市队训练时,每周末都可以回家,她和妈妈逛遍了嘉定城:州桥老街、清河路、罗宾森广场、博乐广场……州桥老街的小商品市场是范忆琳经常光顾的地方,家里所有的十字绣商品都是在那儿买的。但自从进入国家队后,逛街成了范忆琳遥不可及的愿望。一年365天,没有双休日,也没有假期,除了训练就是上文化课,无限重复循环。这次回家,范忆琳终于约上同学,如愿以偿地逛了整整一天,“美好的一天!”她在微信上写道。

“在体操队,哭都不是个事儿。”范忆琳是笑着说这话的,有时候,无论怎么样练,就是达不到教练的要求。这时候,只要教练一开口,眼泪就掉下来了。“其实教练从来不骂我们,但只要她一发声,就会崩溃。”平时训练中,哪怕练得再晚、再累,只要动作完成比较好,范忆琳就笑着,不抱怨。

2 奥运赛场不紧张

生活中的范忆琳是个“慢性子”,不但做事慢吞吞,连听个笑话反应也比别人“慢一拍”,常常被队员取笑“笑话不好笑,范忆琳更好笑”。

也许天性使然,练就了范忆琳沉稳的心理素质,被教练说成是比赛型选手。这次,站在奥运会的赛场上,因为资格赛中的一个明显压分情况,范忆琳意外地无缘高低杠决赛。但在随后的团体决赛中,范忆琳调整好

心情,以近乎完美的表现得到15.733分,用实力为自己正名,也为中国队拿下铜牌贡献了自己的力量。

在奥运赛场上紧张吗?“一点也不。”范忆琳说,如果紧张的话,就会影响发挥。好不容易参加了奥运会,怎么能因为紧张而留下遗憾?因此,在赛场的范忆琳是充满自信的,抱着放手一搏的心态全力以赴。

没有夺冠是否有遗憾?范忆琳

并没有遗憾,“我觉得自己发挥得还行,就是评委打分有些不公平。”范忆琳对自己的表现还是满意的,“我们团体赛的时候,只有两次失误,教练说已经是最好的表现了。”

4年后东京奥运会再见吗?“这也不好说,不知道后面的孩子怎么样,也不知道自己还能不能保持水准。”她马上要着手准备的,是明年的世锦赛和全运会。

3 见到孙杨很兴奋

第一次参加奥运会,对一个17岁的女孩来说充满了新鲜和好奇。但遗憾的是,因为赛事的关系,范忆琳无缘观看其他比赛。不过,开朗的范忆琳还是找到了其他的乐趣。

在奥运村,体操队和游泳队相距不过200米,但因为赛事紧张,两队几乎零交流。“看到过孙杨和宁泽涛,就是没机会说话。”谈到游泳队两大帅哥,范忆琳有些遗憾。不过有一次,体操队的小花们在奥运村楼下接受领导接见,孙杨从楼上的窗户探出

了半个脑袋,足足看了她们好几分钟,让小花们兴奋不已。“我是孙杨的迷妹,当时觉得好开心。”范忆琳至今还有些兴奋。

媒体报道,里约奥运村的伙食不咋地,真相究竟如何呢?“真的不好吃,米饭像生的,牛排像牛肉干。”范忆琳说起里约的伙食,也是一脸的不满。在她看来,除了鱼和鸡肉还凑合之外,别的食物就难以下咽了。“在里约,我没吃过一顿米饭,而是把番茄酱当米饭吃,那里的食物实在太淡

了。”范忆琳告诉记者,运动员的饮食控制是相当严格的,不能吃外面买来的肉类,因为一旦吃到瘦肉精,被尿检抽查到,那就完蛋了。

“在里约最开心的事情,是和各国运动员交换徽章。”除了比赛,这是范忆琳最爱忙活的事。和上海世博会的“小白菜”一样,范忆琳只要看到其他国家的选手,第一件事不是合影,而是交换徽章。在她的家中,大大小小、五颜六色的徽章有几十枚,都是她的宝贝。

4 在家不谈训练话题

范忆琳是浙江台州天台县人,3岁跟着爸爸妈妈来到嘉定居住。在这里,她走上了体操的赛场。

嘉宾饭店后面的红卫幼儿园,是范忆琳的母校。5岁时,刚上中班的范忆琳就被虹口少体校的老师选为体操苗子。6岁时,范忆琳离开父母,寄宿在体校,一门心思练习体操。

为了缓解女儿的压力,范炳柱立下规矩:在家不谈与训练有关的话题。每一次范忆琳回家,都是满满一桌她喜欢吃的饭菜。茶余饭后,聊天的话题也是各自的兴趣爱好和一些趣事。在轻松的家庭氛围中,范忆琳每次都能调整好自己的状态,开开心心回队里训练。

2011年,范忆琳从二线运动员转

为一线运动员,因跟不上训练节奏,也曾一度想过放弃。“那天,我去体校接她回家,在车上,她对我说我不想练了,吃不消。”范炳柱听了女儿的话之后,并没有接话,而是转移了话题。回到家中,范炳柱一如既往地烧了一桌菜,并岔开了话题。“我很了解她,她只是一时冲动,等适应了训练节奏,就会没事了,放弃她会后悔的。”

果然,范忆琳还是回到体校继续训练。很快,她就适应了一线运动员的训练节奏,从此再没提过放弃二字。

在家中,范忆琳和弟弟的关系最为亲密,几乎无话不谈。姐弟俩只差一岁,上了同一所幼儿园,也一同走上了体育这条路。从里约奥运会回家后,姐弟俩就形影不离,两个小脑袋总是凑在一起看奥运会的视频,不时哈哈大笑。在范忆琳眼里,弟弟是最帅的射击运动员,如果遇到了委屈,弟弟也会第一时间安慰姐姐。

里约奥运会,体操女团决赛中的范忆琳



▲上场前

◀比赛中