

本报记者 袁雪婧

在横亘上百年的奥运历史长河中，能在成绩上展现垄断性称霸的项目并不多，巴黎奥运会前的艺术体操算一个，因为从未有欧洲以外的队伍夺得金牌。俄罗斯、保加利亚、意大利等欧洲国家，一度引领艺术体操项目的发展趋势，“欧洲审美”等同世界标准。巴黎奥运会上，中国艺术体操队完美演

绎赛容国际范与中国风的《共生共舞》《凤鸣凌霄》两套节目，勇夺集体全能金牌，打破欧洲对艺术体操奥运会牌长达40年的垄断，实现历史性突破。国人惊喜地发现，中国艺术体操以汉唐盛世为主题的中国风吹到了巴黎，更将中国人的文化自信吹向世界，成功让艺术体操项目的审美逐渐走向多元化。中国艺术体操突破的背后，有太多不为人知 的故事。

披星戴月共筑梦 文化自信

——中国艺术体操巴黎夺金背后的故事



加强保障 复合型团队强力支撑

苦练“内功”输出文化自信

《凤鸣凌霄》初段有一个非常吸睛的设计：当极富东方声韵的古箏奏起，伴随场上队员们将彩带拉起做成“琴弦”，黄张嘉洋曼妙地拨弄彩带“弹琴”。中国风之雅，让世界侧目。

艺术体操是一个多元化的项目，既在舞蹈和表现力上展现艺术性，又在身体和器械难度上展现竞技性，对运动员的综合能力要求极高。中国艺术体操集体组队员每天的训练时间要持续10小时左右，芭蕾课、体能课、专项训练、舞蹈训练等项目和内容繁多。

“从小我们就要上芭蕾课，也从很早就接触爵士、街舞等多种舞去充实自己，因为每一年我们都会更新成套编排，风格也一直在变化。”郭崎琪表示，为了演绎好3带2球《凤鸣凌霄》成套，从去年冬训开始队员们进行了很系统的古典舞训练。“古典舞中会有很多眼神、情感的交流，会带来很多潜移默化的影响，让我们成套中的舞蹈动作更有感染力。”黄张嘉洋说。

用主教练孙丹的话来说，芭蕾是艺术体操的基础，是“骨头”，而舞蹈更多是风格上的充盈，是“皮肤和血液”。孙丹对于舞蹈的细节精益求精，让队员们经常害怕走进舞蹈房。“我们会不断放慢动作，我会一帧一帧去抠，20秒的动作可以抠2个小时，你的呼吸、你的手位，你的左肩好像高了5公分，你的眼睛跟到了哪里，甚至你的头发丝都会有表情，功夫下在大家看不到的地方，最后才能呈现出接近完美的作品。”

队员们在训练中都很拼，执行力也很强。郝婷出现过右脚脚背裂这样严重的伤病，但她一天训练都没耽误。“孙导在训练中对我们要求很严格，追求完美，也是希望我们在比赛中能展现出最好的一面。在训练中遇到完成不到位的时候，大家都会很努力地调整配合，当我们终于控制到器械并且能处理到位时，就会感觉很快快乐。”郝婷说。

不同于郭崎琪、郝婷、黄张嘉洋三位参加过东京奥运会的老将，巴黎周期才进队的小将王澜静、丁欣怡，在年龄上与姐姐们差了6、7岁，最初在个人能力、技术、团队配合上差距很大。2021年底才从个人项目转到集体项目的王澜静，最初很难适应。“在技术上完全不同，个人需要把器械抛给自己，集体需要抛给别人，找准出手的感觉，掌握配合与协作的难度都很大，教练和姐姐们一直在帮我。有时候太累了练不下去了，也必须跟上集体的脚步，不能让大家因为我耽误了训练。”2022年世锦赛时，王澜静在背撑时出现失误，影响了团队的得分和排名。“当时非常愧疚，那段时间一直很沮丧，也想过到底该不该选择这条路。2023年世锦赛前的一个月，我压力大到睡不着觉，一闭眼就会想到去年的失败，每天提心吊胆。好在心理老师帮助了我，我每天扎实的训练也渐渐给自己建立起信心，把每一个成套，每一个小段、每一次出手都当作世锦赛现场，从训练开始就不允许自己有任何失误，最终扛下来了。”丁欣怡的情况类似，开始时她经常掌握不好技术要领，跟大队员配合不上。“姐姐们给我做示范，告诉我怎么做，我就会课后自己补差、加练。刚上成套的时候会特别困难，脑子跟不上，体力考验也很大，每天晚上回去我都要‘回课’，把一天下来没做好的或者失败较多的地方写下来，第二天训练前掏出小本本去看一下，昨天的要求到底是什么，今天要格外重视。”磨合的过程很艰难，但队员们团结一心苦练“内功”，“有一次我们没练好，一直练到半夜12点。有时候情绪崩溃或者训练量太大的时候，晚上回去我会哭一会儿，但也知道自己必须尽快调整过来，继续做好第二天的训练。”丁欣怡说。

训练量最大、强度最高的时候，运动员会累哭，孙丹也会哭。“你要非常强势，让所有人按照你的要求推进训练，一直在逼迫别人，推着他们前进，虽然大家都知道这是对的，但训练结束后回到家里，我也会为一直强迫别人，逼不得已扮演一个刻薄冷酷的教练而难过，她们还只是孩子。但是在这个重复的过程中，我们的承受力也都在越来越强。”巴黎奥运会上，中国艺术体操集体组5圈《共生共舞》、3带2球《凤鸣凌霄》两个成套都特点鲜明。《共生共舞》以环保为主题，展现国际化视野；《凤鸣凌霄》以汉唐盛世为背景，输出中国文化。这样的编排一方面展现中国文化自信，输出中国之美；另一方面也与国际接轨，有国际视野和大格局。体现出既能讲好中国故事，也能演

绎国际潮流的特点。

中国艺术体操集体项目输出文化自信，也经历了一个漫长的过程。孙丹在2008年北京奥运会作为主力队员，见证中国艺术体操首次触碰到奥运奖牌，到2019年接过国家队教鞭，一路走来有着颇多感慨。

“2008年我理解的国风，只停留在比如一小段戏韵的声音、中国乐器的伴奏，或者几个点缀性的舞蹈动作，这样一些零星的元素。那时我们能看到的素材，也不像现在这么丰富。做运动员时，我接触更多的是现代舞，风格也更偏向欧洲。最初带训时，我更擅长摇滚、爵士、桑巴等外放的风格，因为这是我擅长的东西。但慢慢的，我必须打破常规，去思考队伍最适合和需要的风格。”“在这个过程中，孙丹查找了大量的素材，做出了勇敢的尝试。”“我创编的第一套国风成套是敦煌题材的飞天乐舞，是在‘一带一路’的大型演出中看到芭蕾舞结合敦煌飞天，当天就觉得很这个创意太好了，触类旁通把它应用到了自己的项目中。当我真正尝试走进中国传统文化中去寻找灵感，我才发现它的博大精深。我能接触到的素材也更多了，如今遍地都是中国风，对于传统民族文化的自信才是真正的强大，因为它走进了我们每一个普通人的生活里。”

文化自信再强大，也需要靠扎实的功底去展示和输出。“从上个周期开始，我们每年都会带中国风的成套，东京奥运会上编武术风格的3圈2球《天地英雄》就得到了认可。首先是我们有文化自信，其次随着我们的成绩越来越好，也可以更大胆去展示自己的传统文化。”郭崎琪表示，刚开始大家也担心过，国外裁判和观众能不能理解中国风，但是很快就有了这种顾虑。“因为真正好的东西，大家都能感受和理解，会有共鸣。”

巴黎奥运会上外教安娜意外受到外界关注，但在孙丹看来，这个执教团队缺一不可，两位助教功不可没。“安娜主要在技术的细节和要求、规则的把控等方面提供支持，许尚书在基本动作训练、日常管理等方面花費了大量时间，有时我已经离开，她在馆里继续盯着队员训练一小时，非常努力和上进。她与三个老队员以前是队友，更能打成一片，在生活上对队员们操心很多。很少有三个女性组成一个团队，我们非常团结。安娜非常有融入感，她不拿自己当外国人，她是一个素质和修养非常高的人。我们三人都是集体项目出身，都非常有服务和协助他人的意识，分工明确也密切配合，一起工作非常开心。”

带着比往届奥运会更有信心和底气的成套来到巴黎赛场，但资格赛中国艺术体操集体组遭遇“当头棒喝”，仅以第五名的成绩挺进决赛，明显低于队伍的预期。

“资格赛分数出来，我们都挺惊讶的。今年参加了多站世界杯赛，艺术分、完成分排位我们都比较靠前，资格赛完成分与我们的期望相差很大。”尽管有些疑惑和失望，但常成和冯玉娟叮嘱孙丹，不要让队员们受到影响，决赛还有机会，稳定性至关重要。

冯玉娟表示：“我对孙丹说不要失去信心，决赛准备贯彻八个字：做好自己，等待机会。”自东京奥运会保加利亚、以色列分别夺得集体、个人项目金牌开始，艺术体操项目的国际格局就陷入混战。“集体项目上，以色列、保加利亚、意大利、西班牙、中国、巴西、法国7支队伍谁都有可能上领奖台，但也有可能是第7名。没有俄罗斯队在，没有一家独大，谁也没有绝对把握。出发巴黎前，我们就希望团队只要能把自己可控的部分做好，把心态调整好，把训练水平拿出来，以挑战者的

巴黎周期队伍刚刚组建时，体育总局体操运动管理中心统筹领导，提出集体组以登上世界大赛领奖台为目标，队员都觉得这是在“画大饼”。当时新补充进队的两名小队员底子薄，队伍的保障水平也无法满足备战的目标要求，集体组备战难度显而易见。而且除了北京奥运会外，队伍站上国际重要比赛领奖台的次数屈指可数，让5名队员所在的省市都派遣了长期驻队的保障人员。

仅仅三年，从打卡世界杯领奖台的“小目标”，到以最艰难黑马之姿勇夺奥运金牌，这个团队创造了太多“里程碑时刻”。“欧洲还是领先我们很多很多年，最终‘弯道超车’的原因，是我们整个团队很团结，我们走的方向是正确的，一方面快速国际化，吸收了精华；另一方面也没有放掉自身的长处，我们做了最好的结合。”孙丹动情地说，“我们的姑娘是非常能吃苦的一代人，能耐得住寂寞，在训练中她们高度聚焦、认真刻苦。”

体操中心副主任冯玉娟2022年分管项目之初，就意识到艺术体操项目备战保障必须加强，要拉起一个囊括高水平教练、医疗康复、体能、信息收集、营养调、生理化和心理等在内的复合型保障团队。“在中心的统筹领导下，体操中心能投入的都全力投入，我们还发挥‘钉钉子’精神，将上海、江苏、四川、浙江、重庆动员起来，让5名队员所在的省市都派遣了长期驻队的保障人员。”

集体项目和个人项目不同，一个队员出了问题，全队都不能系统训练了，“在奥运年整个团队都如履薄冰，每天的训练要密切监测，如果有队员疲劳了就及时调整，教练组训练量掌控好，伤病反应大的队员要单独制订训练计划，同时加强了康复、体能、心理、信息收集等各个方面的力量。”从防伤和保证技术水平稳定发挥的角度都需要强化体能，因此队伍除了长期跟队的3位体能老师外，还聘请了来自意大利的体能师在重要时间节点来队指导。心理辅导老师会经常在队员训练时坐在场地里，观察她们的训练和生活。“团队有心理的训练方法和手段，比如会定期组织读书会活动，心理老师根据队员们的年龄特点推荐书籍阅读，大家一起交流。艺术体操项目需要文化和艺术修养的支撑，队伍会经常安排队员们看演出、看展览、看电影等，这也是必修课和基本功，因为艺术和文化熏陶需要一点一滴积累，没法速成。”在奥运中哪阶段，队伍还加强了营养保障。

“她们有时会练到中午，晚上食堂关门了才下课，我们就买了小拖车、微波炉，保障人员打好盒饭送到训练场地或宿舍。有时候训练量大，保障人员就将水果、干果、酸奶打成奶昔，让队员在训练中途补充能量。练得太累时，队员练完根本吃不下晚饭，我们就帮她们加餐、煲汤补充营养。”冯玉娟说。

在增加师资力量方面，这个周期孙丹的身边多了两位助教，一位是俄罗斯外教阿纳斯塔西娅（简称安娜），另一位是东京奥运会后退役的国家队队员许尚书。“领导给了我们很多支持，我们能时刻感受到关心、关爱以及期盼。”孙丹是这个团队的一个“引领者”，“队员们还很胆小，两个助教很年轻，所有人都向着这个目标努力，我在中间的位置，经常感觉很有压力。”有时深夜孙丹会在公寓黑漆漆的走廊里来回踱步，“你编的东西对不对？符不符合规则和潮流？会不会只是你觉得还可以？我也有自我怀疑的时候。但是无论遇到多大的事，第二天我推开训练馆的门，都要做那个最开朗、最有能量的人。”

巴黎奥运会上外教安娜意外受到外界关注，但在孙丹看来，这个执教团队缺一不可，两位助教功不可没。“安娜主要在技术的细节和要求、规则的把控等方面提供支持，许尚书在基本动作训练、日常管理等方面花費了大量时间，有时我已经离开，她在馆里继续盯着队员训练一小时，非常努力和上进。她与三个老队员以前是队友，更能打成一片，在生活上对队员们操心很多。很少有三个女性组成一个团队，我们非常团结。安娜非常有融入感，她不拿自己当外国人，她是一个素质和修养非常高的人。我们三人都是集体项目出身，都非常有服务和协助他人的意识，分工明确也密切配合，一起工作非常开心。”



“请进来 走出去”从了解到认可

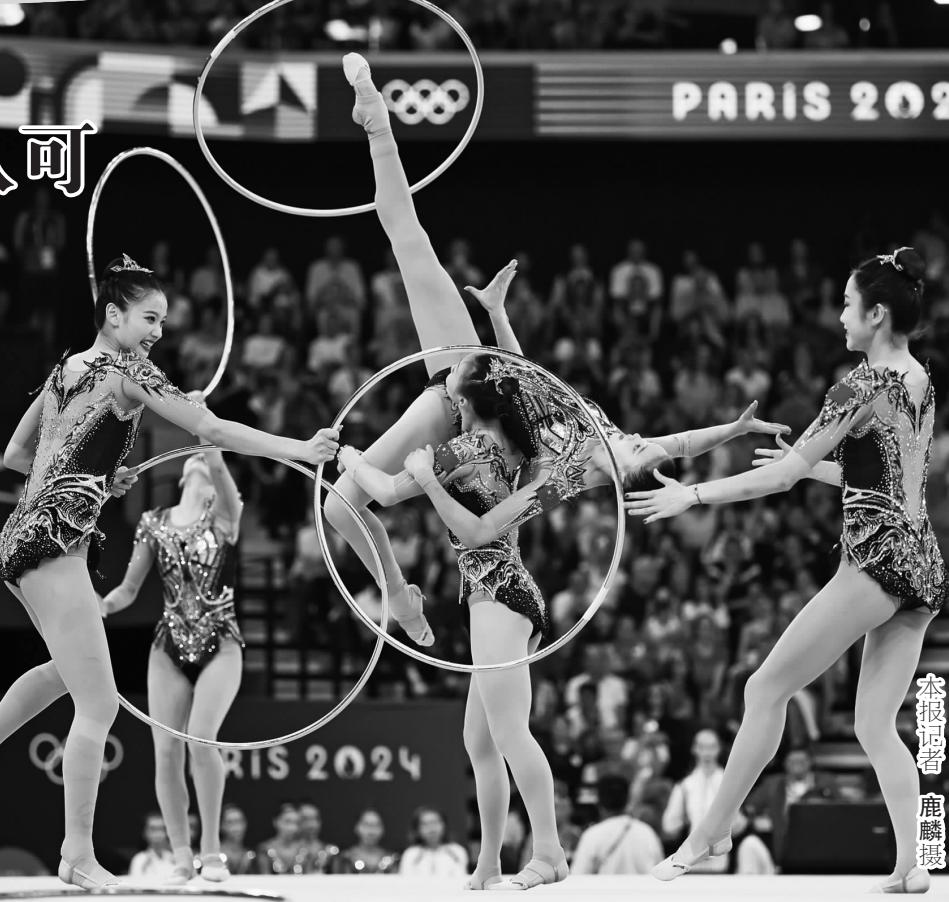
邀请阿纳斯塔西娅来中国队执教，是中国艺术体操“请进来”的重要一步。“2022年4月我在网上面试了安娜，对她提了一个问题：队伍一天练10小时，你能承受吗？结果安娜说她可以接受一天超过15小时的训练。我以为自己听错了，又问了一遍，还是这个回答。我这才意识到，她的训练不见得是最多的。”回想这一幕，冯玉娟笑了。“在艺术体操项目称霸多年，俄罗斯队一定有独到的训练理念、方法和手段，此前我们没有机会接触到，安娜给我们打开了一扇窗。”

作为伦敦、里约两届奥运会冠军，以及东京奥运会亚军，安娜对运动员生涯何其辉煌。如果不是特殊时期和背景下，她恐怕很难选择来中国执教，中国队最初对于她的到来也怀着忐忑的心情。“安娜远道而来，语言不通，成长背景和文化不同，与队伍势必有一个困难磨合期。但是我们拿出关心家人那样的态度与她相处，全队都真心实意对她好，她也感受到了。”安娜适应得很快，与中国艺术体操集体团队相处融洽。“一开始安娜看到中国队员练得苦时，她就会哭，她想起了自己做运动员时期的经历。她真心想帮助中国队，作为俄罗斯高水平运动员，安娜带来了先进技术，她经常亲自做示范，非常敬业。所以在巴黎奥运会前，我们就完成了新周期的阶段性续约工作。”冯玉娟说。

除了“请进来”，总体体操中心还大力支持中国艺术体操队“走出去”。“以前我们很

含蓄，2019年刚接手时，队伍在国际大赛的成绩在10名左右，运动员也会胆怯，在国外不敢主动去交流。我会给她们更多鼓励，我们主动走过去和其他人拍照、交流，表达对对方的尊重、欣赏和喜爱，就会发现国外的教练员、运动员非常好相处，她们也非常愿意帮助中国队。”孙丹带领队员去国外参赛、训练，与不同国家的裁判、教练沟通交流，主动去听取别人的意见，“从国际裁判的角度，亚洲文化是小众的，你怎么讲好自己的故事？一方面我们要有很好的编排，另一方面也要不断与别人交流沟通，告诉别人你的立意、理念，让对方感同身受。比如2022年我们在意大利训练，在与教练和裁判交流时，对方听到我们中国风的成套音乐《水龙吟》，我把音乐中的水声和节奏慢下来的设计解释给意大利人听，我说希望每一滴水能滴在你的心上，她们笑了，也理解到了东方的留白这种独特的审美。”孙丹说。

艺术体操项目的特点，决定了“走出去”是发展的必然选择。以前队伍根据规则文本自己琢磨，缺乏与裁判的交流，导致成套难度认定上缺乏与裁判的共识，并不清楚哪个动作的难度被认定成功，带一种“盲猜”性质。由于项目规则是半开放的，成套编排不符合规则要求需要通过比赛去检验，所以巴黎周期在体操中心的大力支持和保障下，中国艺术体操集体组能赛尽赛，加大了国际交流力度。通过不断参赛和交



流，队伍更能吃透规则了。通过不断研究制胜规律，队伍在奥运会前的冬训大力发展身体难度，相比2023年的5圈成套提高了难度2分2，3带2球也提高了1分多，新成套在难度价值上更有竞争力了。为了在奥运会前就吃透裁判的评分导向，在体操中心副主任常成和冯玉娟的支持下，队伍还将高水平裁判“请进来”，从去年冬训到奥运会前，不断请国内外高水平裁判进队一轮轮看编排、把关，然后在成套编排上不断推

敲、复核，日臻完善。

奥运会前一个月，队伍转训至与巴黎奥运会比赛场地气候和场馆条件相似的城市，组织了三场赛前测验，严格按照奥运会的比賽时间和资格赛出场顺序，进行全流程模拟测验。同时，队伍在北京的训练基地搭建起在尺寸、布局等基本1比1模拟巴黎奥运会比赛场地的台。这些前期准备，都对运动员在奥运会上快速适应比赛环境起到了重要作用。

巴黎绽放 一舞成名天下知

看到有的队伍失败了，我们心里也五味杂陈，所以对于拿金牌的结果我们是渴望的，但是如果没拿到也是能释怀的，因为我们已经做到了最好的自己。”

队员们就没这么淡定了，奥运会结束一个月再回顾夺冠的瞬间，激动之情依然溢于言表。“我们的分数出来之后，后面三个队伍逐一上场。第一个没有高过我们，能上台奖了！这时我跟队友说‘那个奖牌能变成银色的就好了’。然后第二个也没有超过我们，银牌了！我又说‘好想再在奥运会上唱一下国歌呀’。最后一个队伍的分数出来，金牌！激动的心，颤抖的手，我们都没办法说话了，只能抱在一起喊。”黄张嘉洋笑着说。

王澜静是个“狠人”，“在等最后的分数时，我总愿意用10年寿命换一个金色的奖牌。”回顾从上海杯到奥运会都觉得是“画大饼”，到拿下奥运金牌这个过程，王澜静觉得自己很幸运。“就像做梦一样，非常不容易，整个团队给了我们很大的支持，所有心血都耗在这两套作品上。我觉得自己很幸运，姐姐们很不容易，从上个周期一直努力到现在，我才上来两三年时间，就拿到了

心态去冲击对手。”“‘做好自己，等待机会’不仅仅是一句安慰，更是基于数据分析基础上的预判。”统计今年世界杯赛各队表现，主要对手每站比赛能做到4套全成的队伍不多。我们的成功率排在前列，能跟我们相当的就是以色列队。结果最后我们就赢在了成功率，决赛几乎所有对手都出现了失误，甚至有2个队出现了‘灾难性失误’，而中国队在资格赛到决赛的4套没有出现掉器械这样的大失误，基本可以说做到了零失误。”冯玉娟说。

回顾这个先抑后扬的过程，孙丹充分肯定队员们的表现。“太勇敢和太谨慎都可以，你必须保持在一个平稳的水平线上，因为场上的每个动作都有失误的风险。在奥运会这种紧张场合，5个姑娘心态平稳，每个人都能把握住自己，不急不躁，在世界的舞台上呈现出高质量、完整的作品，是非常不容易的。”对于奖牌的颜色，孙丹并不执着，在她看来做到了最好的自己便已足够。“其实在那里等其他队伍出分的时候，心情很复杂。我当然希望我们能拿奖牌甚至金牌，因为整个团队为此付出了很多，但也有不忍心看到的一点，你怎么能说你就是最努力的呢，有哪支队伍不努力。当

奥运金牌。感谢之前那么多代的前辈们的积淀，我们也会继续把艺术体操刻苦训练、顽强拼搏、团队协作、互帮互助的品质和精神传承下去。”

结束奥运冠军港澳行活动回京后，丁欣怡和王澜静就已经恢复训练了。“姐姐们在前面打下了一个很稳定的基础，所以我和澜静才能走得这么稳。洛杉矶奥运周期，我们也要踏踏实实走好每一步。”丁欣怡说，有时也会羡慕普通20岁女孩可以轻松享受生活，但走上艺术体操之路让她收获更多。“虽然苦了点累了点，但今后的发展会更好。特别是这次拿到奥运金牌后，更感谢之前的努力坚持。”

巴黎奥运会结束后，按照体操中心统一部署，在10月全国冠军赛、11月全国训练营上，中国艺术体操队就将开启洛杉矶奥运会人才选拔工作。“下个周期我们要一如既往做好保障，加强教练力量。这枚奥运金牌上全国艺术体操界都很振奋，各省市对项目的高度重视程度和支持力度也会更大一些，希望能促进项目更好发展。”在冯玉娟看来，中国艺术体操未来仍要夯实基础、谋求新突破。“我们的家底摆在这里，欧洲传统强国在人才储备实力与厚度上仍旧很强，我们的差距还很大，依然任重道远。”