唯美艺术体操 “地毯上的芭蕾”

大长腿，高颜值，一字马、前软翻信手捏来……这是艺术体操运动员留给大众的唯美印象。

艺术体操被称为“地毯上的芭蕾”，是竞技体育中最富魅力的项目之一，也是一项极富艺术观赏性的奥运比赛项目。

尽管艺术体操尚属小众项目，社会认知度不高，但宁波小将张悦晴、裘子涵、陈嫣兰、付诗悦已经开始在中国艺术体操圈子里崭露头角。

艺术体操和竞技体操的区别在哪里？艺术体操对运动员的身材要求有多严苛？记者近日采访了裘子涵的启蒙教练——宁波市艺术体操队教练王艺澄，听她讲述她的艺术体操之路。

A 无心插柳柳成荫
初入艺术体操世界

长发、小脸、身材颀长、气质出众，站在人群中，王艺澄就是一个女神级的人物。“我从小就是个瘦高个，幼儿园大班时被老师挑去练体操，因为个子太高，一年后被老师‘劝退’，这才学的艺术体操。”王艺澄是辽宁沈阳人，出生于1989年。她说艺术体操是一个很“挑人”的项目，她之所以能踏进艺术体操的世界，很大的一部分原因是“个子高、腿直”。作为家长，王艺澄妈妈的初衷比较简单，“老师说跳得好可以保送大学，这句话我妈妈听进去了。”

“艺术体操是‘地毯上的芭蕾’，它结合了体操、芭蕾、舞蹈等项目的特点，所以一开始的启蒙训练其实跟舞蹈训练差不多。”王艺澄打心眼里喜欢这个体育项目，训练起来格外投入。“老师说跳几个动作就是几个动作，从来不会偷懒。”本身有练过体操的底子，再加上自己肯学、肯练，她进步特别快。压腿、扶把、基本步伐、跳跃、转体、平衡练习……从小学一年级开始，王艺澄就开始日复一日地练习这些基本功。“艺术体操最终的呈现需要的是一种表现力，在启蒙阶段，我们最需要培养的就是小运动员的柔韧性，因为柔韧性是艺术体操的生命。”

和其他队员相比，王艺澄的身体并不算柔软，反而是偏硬的，“长久的练习，加上老师的指导，我的柔韧性才被慢慢压开。”训练半年后，8岁的王艺澄被选送到辽宁省省队。

B 丑小鸭变白天鹅
首次参加全国比赛拿了4金1银

经过了四年的基础训练，丑小鸭变白天鹅的童话故事，真实地发生在了王艺澄身上。2000年，她在全国青少年艺术体操锦标赛上惊艳全场，一口气拿走了丙组的四金一银。第一次在全国比赛中夺冠，她的状态却是懵的：“赛前我不知道自己处在什么水平，所以看到自己得奖后的照片，有点恍惚：那个女孩真的是我吗？”

2003年，王艺澄来到广东队。经过三年的蛰伏，她又闪耀在2006年的全国成年艺术体操锦标赛中。那次，她和队友获得成年组集体全能第三名、成年组集体单项三圈四棒第二名。接着，她又在全国锦标赛中获得全能第三名、大团体冠军。虽说全国大奖拿了不少，王艺澄的内心始终有一种遗憾，“因为训练和比赛占据了太多的时间，我从小到大没有经过系统的文化课学习。”2009年，王艺澄从广东队退役。退役后，她做的第一件事是奔向象牙塔。2010年，她被保送进入浙江大学，选择的专业是运动训练。她把年少时的遗憾化成了学习的动力，“本科后保送研究生，除了钻研专业课外，我还选修了公共关系学、美学概论、西方艺术史、宏观经济学、人力资源管理等课程。”

王艺澄的研究生导师曾建议她，毕业后去大学任教，而她却想做一名艺术体操启蒙教练。在亲朋好友看来，这无疑是一个很傻的决定。“教练的工作确实辛苦，但最能体现我的个人价值。我希望自己能像我的教练一样，不仅教会学生艺术体操，还向她们传授一些为人的道理。让艺术体操为她们的人生，带来另一种可能。”

C 功夫不负有心人
所带弟子开始在比赛中崭露头角

2015年，王艺澄来到宁波体育运动学校，成了一名艺术体操教练。宁波的艺术体操项目从2007年起，采取市队区办的模式，由宁波体育运动学校和海曙区爱菊艺校进行体教合作，训练基地设在爱菊艺校。该项目的教练训练保障由宁波体育运动学校投入，文化教学保障由爱菊艺校负责，属于典型的“体教融合”模式。

和练艺术体操一样，王艺澄做教练也有一股拼劲，她一来就招了2008年、2009年、2010年出生的艺术体操苗子。在2018全国青少年艺术体操锦标赛中，夺得个人全能银牌和球操金牌、带操银牌、绳操铜牌的裘子涵就是王艺澄的弟子。另外，跟着王艺澄训练的艺术体操小将付诗悦、陈嫣兰也因为表现优异，被选送到了省队。“裘子涵是一个悟性很好的孩子。她二年级才开始训练，但领悟力特别强、平时训练特别自觉，这孩子很有韧劲。”陈嫣兰、付诗悦也各有特点，“付诗悦的训练作风特别好，陈嫣兰的身体素质很棒。”她说，这三个弟子有一个共同点：遇到困难不退缩、不放弃。“如果想要练到专业水平，不下苦功是不可能的。艺术体操和其它竞技类项目一样，需要孩子在具备天赋的基础上，肯用心、肯努力，再加上家长的全力支持，才能练出成绩来。”

从教三年，王艺澄挑苗子的眼光很独到。“艺术体操这一项目，对身材比例有十分严苛的要求，要胳膊长、腿长、脖子长、脸小，此外，身体素质要好，还要有良好的柔韧性和协调性。”有些家长认为练艺术体操的孩子不会长高，王艺澄笑着说这是一种误解，“练艺术体操反而有助于身高的增长。在练习的过程中，人体的身体重心永远拔到最高点，处在向远处延伸的状态，这会让孩子的身材变得更修长。”她说，女孩子从幼儿园开始，就可以开始学习艺术体操。“练艺术体操一方面能够提高自我的修养和气质，还能锻炼形体、增强体质，最重要的是可以强化孩子的意志，提高团结协作的能力。”据她了解，宁波体育运动学校有意向在明年开展艺术体操进幼儿园活动，进一步向公众推广艺术体操项目。

记者 庞锦燕
图片由受访者提供