

# 上芭

# 中国艺术体操的「秘密集训点」

一封感谢信背后有着一段「文体联动」动人故事



高手对决，当技能的比拼已在毫厘，那么“诗外功夫”就是决胜的关键。艺术体操比的不止是技巧，在赛事胶着、分数紧咬的情况下，谁能在艺术上更胜一筹，谁就是王者！

第32届东京奥运会上，体操、蹦床、艺术体操三支国家队取得了4金5银2铜以及艺术体操境外参赛最佳的优异成绩。昨日，一封来自国家体育总局体操运动管理中心的感谢信送抵上海芭蕾舞团，信中言辞恳切地道出了一段“文体联动”的动人故事，也向世人揭开了艺术体操队健儿备战奥运的另一个“秘密集训点”。



辛丽丽为艺术体操选手上课

## 台前幕后

### 体操队的“秘密集训点”

上海芭蕾舞团与中国体操结缘，始于去年11月的合作共建活动。2020年11月19日，上芭党总支迎来新伙伴——上海市竞技体育训练管理中心体操运动中心。当天，体操运动中心的56名教练员、运动员来到芭团观摩授课，并观看了芭蕾舞剧《茶花女》演出。

今年1月19日，趁着国家艺术体操队到上海转训的机会，教练员和运动员再次来到上芭做客。排练厅里，辛丽丽给队员们细细讲解技巧动作，不仅示范了芭蕾之美，还分享了独到的艺术感悟。今年5月，上芭还邀请队员前往上海大剧院观看原创芭蕾舞剧《宝塔山》的首演。

说起与上海芭蕾舞团结缘共建的感受，上海市竞技体育训练管理中心体操运动中心——上海艺术体操队领队张秋萍坦言：“都说文体不分家，我们算是最直接的受益者。”观摩芭蕾舞团的训练，给教练和队员许多启发，“芭蕾舞演员的基本功非常扎实，动作的细腻程度和对于小肌肉群的控制都很到位，节奏的把控也游刃有余，这些都是我们队员在训练和比赛中需要提升的部分。”

前不久在东京奥运会上获得艺术体操团体第四名的中国艺术体操队队员刘鑫和郭崎琪，在谈及两团共建的成果时表示，“其实芭蕾和艺术体操对美的追求是相通的，为了做好一个动作，要重复成百上千次，有时还需要付出受伤的代价。”两位姑娘透露，在队伍集训备战的计划中，会穿插安排舞蹈课程，所以感到很亲切。“芭蕾舞团的演员和我们交流了对音乐的理解，让我们在训练中有了更广阔的思路，也为在比赛中取得成绩，打下了一定的基础。”

### 技能与美相得益彰

如果说，零距离的基训课以及观看《茶花女》《宝塔山》等芭蕾舞剧，向体操队的队员们传递的是芭蕾之美的细腻和震撼；那么上芭的演员们在两次的交流共建中感受到的是奥运健儿们奋力拼搏、永不言弃的精神。体育竞技和芭蕾表演看似两个领域，但当两支队伍置身于同一个排练厅进行基训课，竟毫不违和且步调一致。就像是慕名已久却未“切磋”过的高手相逢，双方都在默默观察，惊艳和赞叹都留在心底。

“在舞蹈领域，跳芭蕾的我们当然算是专业的，可以说无论是基本功还是技能都还是有信心的，但

## 国家体育总局体操运动管理中心

感谢信

上海市芭蕾舞团：

在第三十二届夏季奥运会上，体操、蹦床、艺术体操三支国家队克服新冠肺炎疫情挑战，奋力拼搏，勇于超越，取得了4金5银2铜以及艺术体操境外参赛最佳的优异成绩，为国家赢得了荣誉，展现了中国体操昂扬向上、拼搏奋进的精神风貌。

在东京奥运会备战周期内，贵单位以国家利益高于一切的大局意识和团结协作、精益求精的职业态度，大力支持国家队的训练，保障等相关备战工作，为体操项目决胜东京作出积极贡献。在此，国家体育总局体操运动管理中心向贵单位表示衷心感谢！

中国体操健儿将继续刻苦训练，不懈奋斗，力争再创佳绩。期待与贵单位携手共进，续写新的辉煌，为体育强国建设作出更大贡献！

国家体育总局体操运动管理中心  
2021年8月23日

是在看到艺术体操队的队员训练的强度，以及他们所能达到的柔韧度、软开度、爆发力，还是让我挺震撼的。”上海芭蕾舞团首席主要演员吴虎生毫不讳言：“他们对身体的掌控力，让我看到了更广阔的肢体表达空间，也给予我很多灵感。毕竟，不断精进的技术才能让我们游刃有余地跳出更优美的舞蹈。”

同样是上海芭蕾舞团的首席主要演员，自小学习艺术体操的范晓枫深切感受着“文体不分家”这句话的涵义。五六岁起，就背着绳、带、球、棒往返在家和体育场之间的她，至今记得练习体操吃过的苦，也得益于这份“童子功”，从未接触过舞蹈的她能在10岁时顺利考上上海舞蹈学校。她说：“竞技类的艺术体操和表演类的芭蕾舞，看来分属两个领域，其实无论台前或是幕后都有很多异曲同工之处。比如都要追求美，要是台前光鲜、台后吃苦，都要玩命地训练，不断挖掘自身最大潜能。”

在感谢信中，国家体育总局体操运动管理中心向上芭致谢，感谢他们在东京奥运会备战周期，以国家利益高于一切的大局意识和团结协作、精益求精的职业态度，支持了国家队的训练。而在上芭团长辛丽丽看来：“奥运会上摘得的每一块金牌都是中国的荣誉，是每个中国人自豪感和自信心的来源，体操健儿在赛场上拼搏，我们能够提供点滴帮助很高兴。而事实上，在交流互动中，我们芭蕾舞演员也被奥运健儿们的精神所鼓舞，我们从运动员们身上看到的是当代中国青年昂扬向上的精神风貌，希望他们能再来上芭交流，让奥运精神浸润演员的创排演出。”

本报记者 朱渊



## 马上评

# 舞台与赛场

□ 朱渊

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”艺术体操队和芭蕾舞演员同在一个排练厅上基训课，如若不是穿着不同的训练服，单从身体的开合度、技能的纯熟度乃至神情的专注度上其实很难分辨。同样都是身姿挺拔、线条流畅，同样都面带微笑、自信从容，甚至连腿上、脚踝上贴满胶布、绷带这伤痕累累的模样都如出一辙。

艺术体操的奥运健儿，要在赛场上拿成绩，就要以最高超的技巧展现最艺术性的体操；上芭的舞蹈明星，要在舞台上拿成绩，同样要凭借高超技艺来呈现最具感染力的舞蹈。对于健儿们来说，赛场就是舞台，展现的是日复一日刻苦训练的成果，是摸爬滚打淬炼出的优雅和从容；于芭蕾舞舞者而言，舞台就是赛场，容不得丁点差错和丝毫懈怠，呈现给观众的永远要是最美的那一支舞。

看奥运赛场上的比拼，同看芭蕾舞台上的表演一样，带给人们的震撼除了视听感受上的美，更有一份触动心灵之感。要多少次磨合，才能成就这样严丝合缝的团操，才能在零点几秒内完成艺术化的动作并接住同伴抛来的球、绳、带；要多少次练习，才能保持稳定地跳出32个“挥鞭转”，将大汗淋漓掩盖在优雅从容之中。

没有人能随随便便成功，所有看似毫不费力的表演，背后都是无数次跌倒和爬起，而这就是鼓舞人心的奥运精神。看比赛，或是看表演，最动人的也就是这“励志一课”。