



郭崎琪在崇明基地接受采访

本文照片 记者 李铭坤 摄

艺术体操 精灵养成记

——访上海奥运冠军郭崎琪



独家专访

“怎么样,我在镜头里看起来还行吗?”刚走进崇明体育训练基地体操馆的会议室,郭崎琪便好奇地问道。走下赛场,新科奥运艺术体操冠军和同龄女孩一样爱美,在得到肯定的答复后,郭崎琪笑着在镜头前打开话匣子,开始讲述一段有关艺术体操“精灵”养成的故事。

对话 郭崎琪

记者:现在回想起拿到奥运金牌的那一刻,内心有怎样的感受?

郭崎琪:回想起来会有点激动,还有点心潮澎湃,在巴黎拿下冠军那一刻是最兴奋的,大家在场边稍微庆祝了一下。

记者:作为队长,你可能要肩负起比其他队员多一份的责任,这一方面怎么看?

郭崎琪:我觉得我们这个团队非常团结,队员都非常有责任心,相处起来很愉快,而且所有人都有同样的目标,所以说大家的出发点都是怎么样让团队更好,我能作为队长很荣幸,因为身处在一个能拧成一股绳的团队里。

记者:这是你第二次参加奥运会,东京和巴黎两次奥运旅程,感觉有怎样的不同?

郭崎琪:第一次参加奥运会的时候,因为很多事情都没有经历过,所以会有点好奇,好在还算顺利地完赛,也取得了突破性的成绩。这一次巴黎之行,因为有三年的经验,自己就会更从容一点。这次大家都非常认真、很辛苦,也取得了一个很满意的成绩,我感到很开心。

记者:这次巴黎奥运,给自己的表现打多少分?

郭崎琪:90分吧,剩下10分留给未来继续努力。

记者:对喜欢艺术体操的朋友说几句?

郭崎琪:感谢大家的支持,也希望之后能够更多地关注我们艺术体操项目。我觉得这个项目是力与美的结合,它能促进小朋友聆听音乐的能力和舞蹈能力,它的竞技属性还能锻炼心理素质,激发个人潜力,希望未来会有更多人喜欢和参与艺术体操。 本报记者 陆玮鑫

1 一碗馄饨

出生在重庆的郭崎琪2007年来到上海市体操中心接受艺术体操专业训练,这些年下来,她直言自己已经完全适应了上海的生活,对于不少人担心的饮食口味问题,她笑着说:“这个最不算是问题,因为我不能吃辣。”

虽然小小年纪就来到相对陌生的环境,但郭崎琪的适应能力很强,她很快就融入了艺术体操队的

集体。“当时练这个项目,是父母希望我改善一下自己的形体姿态,练着练着,教练觉得我资质还行,就这样继续练,一直练到现在。”郭崎琪在申城全身心投入艺术体操训练后的生活,与自己的口味一样偏“清淡”,每天在宿舍、训练馆和食堂三点一线,训练结束在回房间的路上和姐妹们聊聊天,往往一件很小的趣事,就能让一群姑娘笑很久。郭崎琪说,回想20年的艺术体操训练生活,偶尔会觉得有些

枯燥乏味,但看到奥运金牌的那一刻,过往的一切就都值得了,说完,郭崎琪的脸上又绽放出开心的笑容。

郭崎琪表示,回到崇明基地

后,她特意去食堂品尝了最喜欢的大馄饨,“还是熟悉的味道,好吃”。食物入口的感觉,如同她现阶段的人生收获那般,充满了努力后终于获得成功的欢欣。

2 一声感谢

郭崎琪和队友携手获得的这枚艺术体操金牌,是中国艺术体操队在奥运会上收获的第一枚金牌,意义不同凡响。说起这一点时,队长的眼中多了几分自豪:“奥运金牌的分量,比我想象中的更重一些。”

谈到这个创造历史的时刻,中国队长说得最多的词是感谢。“大家看到的是我们拿冠军的喜悦,但背后有很多人的默默付出,教练团队、医疗组的大夫、后勤保障等等,我要向他们说声谢谢,没有他们就

不会有这枚沉甸甸的金牌。”郭崎琪特意提到,巴黎奥运期间,上海方面特意安排了专职人员为她进行医疗方面的保障,有效扫除了后顾之忧,“真的,这枚金牌包含了许许多多人的汗水,他们或许不会出现在镜头前,但我们的队员都会一直记住和感谢他们。”

郭崎琪透露,队伍在国内集训时,特意按照巴黎奥运比赛场馆的环境,搭建了一个一模一样的训练台,供队员提前适应。“观众对于欧洲队伍的热情可能超出想象,队伍里也安排了相关的模拟训练。”小



郭崎琪在巴黎奥运会赛场

郭回忆,当时队里在模拟练习时会设置两种极端场景——鸦雀无声和人声鼎沸,在抗噪声训练时,队里的工作人员会在场边使用各种工具制造尽可能大的声音,那有些

夸张的表情和动作,如今依然让她记忆深刻。“我想在未来很长一段时间里,我都会记住巴黎奥运备战期间的点点滴滴,这些都会成为人生的宝贵财富。”她说。

3 一段传承

中国队拿到这枚艺术体操金牌后,几位姑娘抱着北京奥运会的吉祥物“福娃”庆祝,这个看似简单的动作背后,藏着主教练孙丹对梦想的执着追求,也有郭崎琪与教练之间的一段传承。

2008年北京奥运会时,孙丹作为中国艺术体操队的队员之一,获得一枚宝贵的银牌。自那之后,不

论作为队员还是教练,出征赛场的孙丹,总会随身带着“福娃”,队员们也会在上场前轮流摸一摸这个可爱的吉祥物。

孙丹站上奥运领奖台的那一天,在上海的艺术体操训练室,郭崎琪正和队友一同观看着那场比赛的直播。在当时的小郭心里,那一个个带着甜美笑容的灵动身影,就是自己的榜样。多年后郭崎琪入选国家队,孙丹成了主教练,当

年那段因艺术体操结下的奇妙缘分,得以传承下来。“教练带训的时候要求很高,但平时十分关心我们的生活。”谈起教练,郭崎琪充满敬佩,“有很多次,当我们在准备室看到那个已经有些旧的‘福娃’时,心里就有底了。”在孙丹的指导和“福娃”的“运气加成”下,郭崎琪和队友先后拿下亚锦赛、世界杯、世锦赛和奥运会冠军。从2008年时的观众到2024年的参赛队长,郭崎琪

继承了教练的衣钵,更成功创造了中国艺术体操的历史。

来到训练馆,看着一个个后辈在场地挥汗如雨,郭崎琪感叹:“以后轮到她们了,说不定这些年轻的身影里,就会出现下一个冠军。”

本报记者 陆玮鑫



扫码看视频

复出首战夺得冠军

孙杨还能重返国家队吗?

孙杨上周末重返赛场,在2024年全国夏季游泳锦标赛男子400米自由泳比赛中夺冠。归来,仍是“少年”,孙杨依然会动情而哭,但他分明已经收起曾经的锋芒,用一种更沉稳的态度,开启自己游泳生涯的新篇章。

400米自由泳这个项目,对孙杨而言有着特殊的意义。2012年伦敦奥运会,孙杨在400米自由泳决赛中以3分40秒14的成绩打破该项目奥运会纪录获得冠军,成为中国第一个男子游泳奥运冠军。

如今,孙杨在全国夏季游泳锦标赛上游出3分49秒58,显然暂无

法跻身世界顶尖选手之列。但他毕竟被禁赛了四年多,这段日子里,孙杨一直在坚持自费训练,内心对于游泳的渴望,与日俱增,他一直在等待解除禁赛到来的那一天。尽管他知道,复出已是33岁,身体机能会有很明显的衰退,但他依然拥抱着自己的梦想。

对于复出首战,孙杨表示乐观:“我对我的成绩很满意,教练赛前给我定的目标是4分钟。四年没有比赛,确实对比赛的节奏生疏了很多,需要通过比赛来检验自己。而且赛前我还有一点感冒,一直在咳嗽。”展望奥运,任重而道远,孙杨深

知,这条路比自己年轻时走过的更漫长、更艰难。“这是一个非常好的开端,我为自己感到开心和骄傲。”

孙杨上一次参赛,还要追溯到2020年1月19日在北京举行的世界泳联冠军游泳系列赛男子400米自由泳决赛,当时他以3分44秒98的成绩夺冠。

今年5月28日,孙杨终于结束了长达4年零3个月的禁赛期,“当我接到禁赛结果的时候,我就下定决心,我一定会回来,不会选择退役。”

孙杨透露,自己没有上过高原,没有参加任何高强度训练。“纯靠个



比赛地点:安徽省合肥市体育中心游泳馆

孙杨(中)与亚军季军合影 图 新华社

人意念,坚持下来走到今天。”他坦言,“这四年对我来说比重生还痛苦,今天回到这个泳池,我就很开心了。”

在家人的鼓励和支持下,重整旗鼓的孙杨,以一种更大方、更成熟的姿态,重返大众视野。泳池中,他依然像少年一样奋力拼搏,而走出泳池,他第一时间向观众挥手鞠躬,

感谢大家的关心与支持。

四年时间,孙杨真的变了,他已经一步步从黑暗中爬了出来,“过去的事情我也不想再多去叙述,因为我已经从黑暗里面爬出来了。”

能否再回国家队站到奥运赛场上,还是个未知数。但孙杨,首先战胜了自己。 本报记者 陶邢莹