

“奥运会没有训练吓人”

巴黎奥运会艺术体操集体全能比赛，注定是一场不轻松的角逐。奥运开始前，保加利亚艺术体操队主教练表示，有5支队伍具备夺金能力，其中就包括中国队。

中国艺术体操队有自己的底气。3年前的东京奥运，她们在集体全能中取得第4名；2023年8月，中国队在世锦赛上拿到了集体全能银牌。

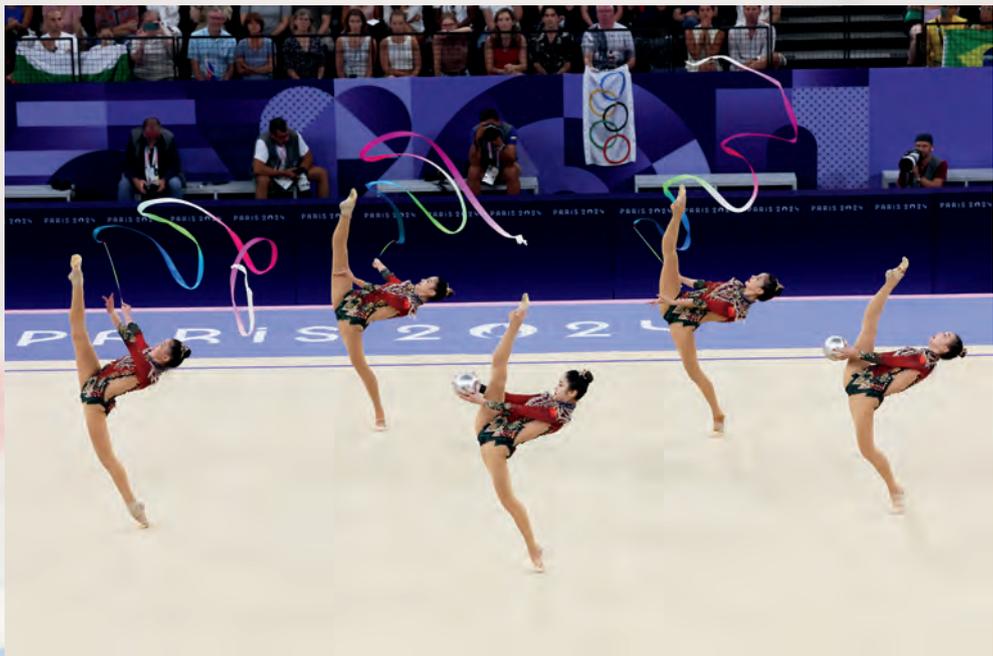
但是到巴黎，中国艺术体操队的预赛排名让人捏了把汗。尽管队员们两套节目均发挥稳定，却位列预赛第5。决赛前，向来严格的孙丹教练告诉队员们，不要想太多，放手去搏。

集体全能比赛分为5圈和3带2球两个项目。中国艺术体操队最终以69.800分的总成绩夺金。

夺冠当天，中文解说不断地在感慨，中国队每个环节都没有失误，表现令人无比惊喜。比赛中，每当中国队员做出转腿的动作，解说都会惊叹：“我们的5名队员，腿完全在一个水平面上！”

类似这样的转腿动作，在备战巴黎奥运周期最初的训练中非但不整齐，倒是经常出现五个人有快有慢的情况。郭崎琪记得，之前有一个成套的舞步，短短8秒的动作，教练孙丹花了一上午来“抠细节”。在这8秒内，从队员上步，手臂摆放位置，甚至是手指的位置，孙丹都要求她们达到完全一致。

2024年6月初，距离巴黎奥运会还有一个多月，中国队转训来到上海崇明体育训练基地。在这里，队伍进行了一次“十比七”训练。“十



上图：在郭崎琪眼里，和上届奥运会空荡荡的观众席相比，巴黎的现场观众成为另一种动力。

比七”，就是队员们要按照比赛标准，完成十次成套动作。在这个过程中，队员被允许最多有三次成套出现失误。一旦十次中有三次以上出现了失误，郭崎琪和队友就得加练十次。

“压力无限接近于比赛。”在纪录片《绽放巴黎：共生共舞》中，孙丹解释了这种训练模式的必要性，“这个时候不逼，什么时候逼呢？这个压力你要逼到她们，逼到心态上的极限”。

在巴黎奥运会夺金后，郭崎琪觉得即使是奥运会，也没有平时的训练吓人。“如果比赛能做一套让孙老师满意的，我们就很开心了。而我们只要做好我们自己，成绩应该不会差。”

在上海崇明体育训练基地，记者看到小队员们为一个看似并不复杂的动作反复练习。日复一日，年复一年，是否感到枯燥？听到这个问题，郭崎琪眉宇间透着坚定，她说肯定要先有热爱，才能坚持。她享受这个过程带来的成就感。同一

个动作，第一次练，练到第十次，第一百次，都会不一样。“这种快乐很难得，但是一旦有了，就显得很宝贵。”

作为两次参加奥运会的运动员，在郭崎琪眼里，和上届奥运会空荡荡的观众席相比，巴黎的现场观众成为另一种动力。虽然她和队友都是“i人”，但她们同样具备优秀运动员的“人来疯”属性：有人观赏比赛，似乎更能激发斗志。采访中聊到在巴黎的现场经历，郭崎琪又洋溢着激动神情，思绪回到了夺金那一刻。

在夺冠的赛后采访中，孙丹认为在这一周期伤病成为队伍最大的困难之一。巴黎奥运周期，5名队员都曾被伤病困扰。

去年冬天，国家队转训扬州，有一晚郭崎琪在休息时感冒发烧了。第二天早上，她依然出现在训练场。在她看来，“发烧了也得来，这就是集体。集体就是不能因为自己不舒服就不练”。



扫码观看
精彩视频