

文化课。梁俊如表示，运动员既要追求竞技成绩，也要培养自身学习能力。如今队里的小队员，训练之余会到崇明体育训练基地附近的小学，与那里的学生共同学习文化课。

2016年底，原本主攻个人项目的郭崎琪，转到了集体项目。2018年，她进入到国家队。从个人到集体，郭崎琪认为最大的挑战是“队员之间的配合”。转型那一天开始，她逐渐明白“集体”的分量。

在艺术体操集体全能比赛中，有许多抛接器械的动作。在成百上千次训练中，队员们发现，即便偶尔自己有一次抛器械时出现了偏差，队友也能稳稳地接住。似乎无论自己抛到哪，另一边的队友总能守住最后一关。

备战巴黎奥运周期，队员们每周有一天休息时间，但她们基本都利用这一天给自己查缺补漏。在训练中，队员们会发现各自的相对弱项。如果下一次训练中因为自身问题而影响队伍，她们会感到一种强烈的自责。

在这支征战巴黎奥运会的队伍中，郭崎琪、郝婷和黄张嘉洋是参加过上一届奥运会的“姐姐”，年轻队员丁欣怡和王澜静分别只有20岁和19岁。在经历3年备战后，姐妹们终于在巴黎共同为“集体”奉献了一场完美演出。

## 打破垄断，凤鸣凌霄

8月20日，国家体育总局局长高志丹在第33届奥运会中国体育代表团总结大会上的讲话中提到，“花样游泳、艺术体操的3枚金牌，打

破了西方对美的定义，中国运动员的艺术表现惊艳全场，中国之美征服世界”。

2020年，当孙丹得知东京奥运会延期一年，随即决定更换成套节目。她不满足于过去的老路，要主动求变，让中国队从欧洲垄断的艺术体操项目中突围。

艺术体操是一项起源于欧洲的运动。它既有竞技体操元素，又融合了舞蹈、音乐，被誉为奥运会“最美项目”。在备战巴黎奥运周期，中国队员们每周会接受3次芭蕾舞基本功训练。2023年11月，她们还走进北京舞蹈学院，观赏舞蹈剧表演，与演员交流。

而孙丹所说的变革和突围，意味着要走出一条属于中国艺术体操自己的路，要在节目编排上展现“中国风”。东京奥运会上，中国队以《飞天月舞》展现敦煌风韵；巴黎奥运会新周期，孙丹编排的新节目《凤鸣凌霄》描绘的是一幅大唐盛世景象。为了更深入

地理解这一套编排，去年冬天，队员们专门学习中国古代历史，接受了古典舞老师指导动作。

孙丹不断从海量素材中寻找灵感。郭崎琪记得，孙丹会在每天训练结束后自己去找舞蹈视频学习，然后在第二天告诉队员，自己又有新想法。

对于教练的新尝试，郭崎琪认为，艺术体操终究是追求美感的运动。既然要表现美，那么就不应该只有一种美的定义。“我们当然可以去展示中华民族博大精深的文化，而不是一味迎合别人的审美。”

只有看到了这条道路的开创性，才能更好地理解孙丹在训练中追求极致的严格要求，也会理解她在队员们夺金后面对镜头流着泪说出的那段话：“你一直相信一直等待，一直去努力，可能有一段很看不见方向的路需要走。可能有很多人往前走得到冠军，我们一直在走，一直不知道什么时候才能走到这个位置。但也不能停下，你要继续，你要勇敢，要向前。我觉得我们真的是坚强的中国女性！”

8月10日，当郭崎琪和队友得知夺冠的那一刹，她们拿出了早先准备好的“福娃”玩偶，高高举起展示。

“福娃”是2008年北京奥运会的吉祥物。中国队在巴黎奥运会艺术体操集体全能项目夺金，是一路坚持的回报，也是一种最好的传承：2008年，作为队员的孙丹，随队拿到北京奥运会集体全能项目银牌。16年后，她带领的队员站上了最高领奖台。这些年轻的中国女孩，完成了一场从思想到身体、从文化到技艺的更新。☑

下图：上海崇明体育训练基地，艺术体操小队员刻苦练习。  
摄影/王哲

