

# 每天苦练10小时,四川艺术体操“小花”备战大运会 想在“家门口”拼得一枚金牌

从早上8点到晚上7点,10个小时的高强度训练,让每个人心里都憋着一股劲;绳、球、棒、带、圈,从手上到空中,每一个动作的成功率,是她们竭力接近的完美。

她们是四川艺术体操队的“小花”们,为了能在60多天后举行的成都大运会上展示中国水平,她们在训练场上日以继夜。

4月21日,华西都市报、封面新闻记者来到成都体育学院体育馆探访。当天,四川艺术体操队队内测验从早上9点半开始,持续到中午12点过才结束。

## 难 新周期、新规则 整体动作需要重新编排

21日上午11点,四川艺术体操队队内测验进行到一半。依次上场的选手们面带微笑,熟练地展示动作,虽然偶尔会出现器械衔接失误,但她们尽量自然地“圆场”。

比赛期间,裁判员仔细地把选手的表现逐一记录。看台上,年纪更小的梯队队员看得十分专注,并齐声助威:“四川队加油!”

对于教练任爽来说,这支队伍的备战并不轻松。“每一个奥运周期,艺术体操动作都会因为规则改变作出较大调整,导致队伍的整体动作需要重新编排。”她说,接到参加成都大运会的任务以来,留给大家磨练动作的时间非常有限,加上两名上调到国家队的选手有其他赛事任务,让教练对于团体赛阵容的选择需重新全盘考虑,更加大了备战难度。



四川艺术体操“小花”们紧锣密鼓备战大运会。

“我们前天才学习完新版规则,所以在剩下两个多月的时间里,要尽最大努力去打磨动作。”任爽说,在“家门口”参加大运会,四川艺术体操队的目标是拼一枚金牌。

## 苦 有反复练不好的沮丧 也有为家乡争气的梦想

中午12点半,队内测验结束,“小花”们席地而坐,接受教练点评。

“我觉得动作还可以再奔放热烈一点,现在看着有点收。”

“你俩要减肥!动作不够轻盈,不好看。”

“球再放平稳一点,把下巴露出来。”

教练依次点评,“小花”们一边听一边点头,即便是席地而坐,脚背也保持了紧绷。她们脸上的妆,有的因为汗水已经花了。

21岁的成都妹子肖明欣落落大方,1米75的身材比例完美。从6岁开始接触体操,一路被选拔进省队,她披荆斩棘,也享受着艺术体操的苦与乐。

“如果动作完成得不好,会一直练,但有时会越练越沮丧,需要队友们互相打气。”肖明欣觉得,训练的辛苦在于,有时花费了体力和时间,却没有“磨”出该有的效果。但是,每一个姑娘都明白,赛场最终呈现的完美,需要一次次枯燥地重复训练和打磨。

每天结束训练后,队员们会去治疗或放松肌肉,稍许放松后,就到了睡觉时间。日子紧张也有压力,画画是肖明欣减压的方式。

艺体操的管理十分严格,“小花”们喝水的通道内,体重秤放在醒目的位置,体重管理是每个人需要认真对待的。“我们运动量很大,正常吃饭是不太会长胖的,

但如果是易胖体质,就需要控制一下。”肖明欣说,参与此次备战的有8名队员,其中3人是成都籍,大家都想为家乡争口气。

## 强 有实力的“王者之师” 大运会表现让人期待

成都大运会共设18个大项、269个小项,艺术体操是其中最先确定参赛运动员的项目之一。

去年6月,“相约幸福成都”2021年中国大学生艺术体操锦标赛暨第31届世界大学生夏季运动会艺术体操选拔赛在成都体育学院举行,来自成都体育学院艺术体操队的姑娘们以70.700的超高分夺冠,获得成都大运会艺术体操团体赛的参赛资格,由此开启了她们的大运梦想之旅。

而后,在国家队出战的情况下,代表四川出战的她们又在第十四届全运会上斩获一枚宝贵的团体银牌。

自1988年成立以来,成都体育学院艺术体操队在国内外重大比赛中,共获得金牌224枚、银牌203枚、铜牌229枚,培养国际级运动健将8人,国家级运动健将56人,向国家队输送人才15人。

在东京奥运会上获得艺术体操团体项目第四名、创境外参赛最好成绩的中国队阵容中,黄张嘉洋和胡雨卉就是来自成都体院的学生。此外,任爽是中国艺术体操界的金牌教练,教练韩婕也曾经是国家队队员,现艺术体操国家级裁判。

华西都市报-封面新闻记者 赖芳杰 陈羽啸 摄影报道

广告

上汽大众  
SAIC VOLKSWAGEN

辣 就是我  
凌渡 L 全新上市

建议零售价: 14.99万元起

\*详情请洽当地经销商



扫一扫预约试驾  
前往经销商发现更多

