

揭秘俄罗斯缘何长期称霸“最美体育项目” 10个女孩里有7个练艺术体操

上周末,国际艺术体操俱乐部大奖赛暨辽宁省青少年艺术体操冠军赛在沈阳举行,这是辽宁首次举办艺术体操国际赛事。比赛中,两位八九岁的俄罗斯小萝莉明显技高一筹。

作为世界上艺术体操最强的代表,从2000年开始,俄罗斯队连续5届奥运会垄断了艺术体操项目的金牌,是真正意义上的“梦之队”。

那么,在艺术体操项目上俄罗斯为何能够一直保持强大呢?记者就此采访了参赛的俄罗斯教练和辽宁队的俄罗斯外教、小队员,揭秘俄罗斯艺术体操强大的原因,以及对辽宁艺术体操发展的启发。

俄罗斯小萝莉闪耀赛场 她们8岁时已参赛多次

在本次比赛中,最吸引目光的可谓是赛场中两位俄罗斯的小萝莉,8岁的维拉和9岁的克谢尼娅。

圈操的比赛中,当9岁的克谢尼娅昂首挺胸、踮着脚尖走进赛场,全场的目光一下子都被这个俄罗斯小姑娘吸引住了。

在节奏感很强的音乐伴奏下,克谢尼娅的整套动作完整流畅,瘦小的身躯却表现出了极强的力量感,一连串的高难度动作,就算是外行人也能看出水平远在中国的小队员之上。

而比赛结果也不出人意料,克谢尼娅获得冠军,维拉获得亚军。

显然两位小娃的高超技艺也征服了中国小队员,下场后,陆续有小队员找到她们合影,还有人给她们送丹东大草莓,两位小姑娘也把高兴写在了脸上。

克谢尼娅和维拉都是来自俄罗斯西西伯利亚平原的车里雅宾斯克州,她俩在一所专门的艺术体操学校训练。

这次带她俩来中国参赛的教练娜塔莉亚告诉记者,这两个孩子还不是体校中水平最高的。

不过,两个孩子也都已经拥有比较丰富的比赛经验了。记者在训练场看到,她们换衣服非常迅速,准备比赛用具和收拾东西也都很迅速,比赛前的热身都是能独立完成的。

在俱乐部接受启蒙训练 通过比赛走向专业院校

训练中,教练娜塔莉亚不时地把小队员叫到自己的身边叮嘱几句,而小队员则是频频点头,表示对教练指出的不足已经领会了。

娜塔莉亚告诉记者,要想成为顶尖的艺术体操运动员,就必须时刻注意细节,细到了每一次脚步的力度,每一根手指的姿势。

艺术体操在俄罗斯的基础相当深厚,通常5岁甚至更早就开始训练。大多启蒙阶段是在俱乐部起步,然后7岁左右开始参加比赛,每个比赛都会有超过百人参加,专业艺术体操学校的教练就会在这些比赛中挑选好的苗子。

而到了专业的学校后,都是训练设施完备,他们也有一套自己独特的训练方法,但是不管怎样,想要提高水平,就必须要多练,必须要吃苦。

辽宁艺术体操队的王程婧雯是同年龄队员中的佼佼者,前年时她曾前往莫斯科的一家俱乐部训练了半个月的时间。那次的俄罗斯求学之行,让她印象深刻,也收获很多。

“刚去的时候,就觉得俄罗斯的女孩子身形特别好,都是那种身材修长的,胳膊长、腿长,但是后来跟着一起训练,我才发现其实她们更注重技术的训练,那时候每天训练



俄罗斯外教玛利亚(左)和维多利亚在指导队员训练。

本版图片均由辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 查金辉 摄

都在8-10个小时”,王程婧告诉记者,在俄罗斯训练后,她更加明白技术的重要性。

身材比例好是先天优势 音乐芭蕾提升艺术修养

一位圈内裁判告诉记者,俄罗斯运动员的身材比例好,腿长,有力量,做动作时视觉效果非常好,有裁判缘。俄罗斯运动员能够获得高分除了外形和技术,她们的艺术修养和音乐节奏感也十分出色。

“我们的小队员从小就要接受对音乐领悟能力的培养,通过反复地听音乐,从中体会每一个节拍、停顿”,娜塔莉亚对记者说道。

芭蕾、艺术体操和花样游泳被俄罗斯人看成“艺术三宝”,芭蕾舞与艺术体操关系密切,很多接受过芭蕾训练或者芭蕾艺术熏陶的队员在成套动作中所表现出的高质量的动作细节和细腻的艺术表现力,都对裁判的评定以及观众的反响起到直接作用。

在俄罗斯的艺术体操训练中,芭蕾就是非常重要的一环,教练告诉记者,一般情况下,队员每天都要练一个小时的芭蕾。

外教指出辽宁队员不足: 启蒙晚、比赛少

辽宁艺术体操队的两位外教玛利亚和维多利亚是姐妹俩,姐姐玛利亚负责训练团体项目,而妹妹维多利亚则是带个人项目,两人执教辽宁队已经有五六年的时间了。

姐妹俩出生在莫斯科附近的一座城市,在姐妹俩的记忆中,从小开始身边的大部分女孩子都会练艺术体操。“艺术体操在俄罗斯非常受欢迎,在我的家乡,10个女孩里有7个练艺术体操”,姐姐玛利亚认为,韧性极强的俄罗斯女性有着很强的爱美之心。

在国内艺术体操界,辽宁艺术体操队堪称“梦之队”,曾连续4次获得全运会集体全能项目冠军。现在,辽宁艺术体操实现了“俱乐部化”发展,变身辽宁金满星艺术体操俱乐部。一线、二线、三线共三支梯队,专业队员近50人。尽管这样,辽宁艺术体操在竞技水平和群众普及上,与俄罗斯存在着巨大的差距。

来到辽宁执教后,姐妹俩很惊喜,觉得辽宁有很多艺术体操的好苗子,但不足的是她们大多练习艺术体操的起步时间比较晚,有些队员10岁才开始训练,而在俄罗斯多数5岁就已经开始了。

“现在我们俱乐部的环境非常好,训练的设备也都很完善,但是最大的问题是需要时间”,姐妹俩强调,艺术体操是一个需要长时间打磨的项目。

玛利亚认为,中国的艺术体操小

队员,包括辽宁的队员,比赛的经验太少了,“俄罗斯的小孩别看年纪小,但是她们都是7岁甚至更小就开始参加比赛,所以比赛经验丰富,我

带的队员有的是13岁才第一次参加比赛,在赛场上的表现力肯定不一样,所以我给小队员的建议就是要多参加比赛。”



记者手记

辽宁小队员客串俄语翻译

俄罗斯的参赛队来到沈阳后,有一位特殊的小翻译,她是辽宁艺术体操队还不满14岁的小队员王程婧雯,这位小姑娘可以担任俄语和英语的双语种翻译。

在训练场地,小姑娘不仅要完成自己的训练,还不时帮助组委会与俄罗斯的教练进行沟通,帮助辽宁队的外教翻译赛事情况。而这些工作并没有影响到小姑娘的自己的训练和参赛,她以全能的表现,获得了多个项目的金牌。

出乎意料的是,这位盘锦姑娘艺术体操之路的开启并不是在辽宁,甚至都不是在中国,而是哈萨克斯坦。

2015年,在哈萨克斯坦做生意的父母把她带到了那里就读英语小学,而在当地,很多时候的交流是通过俄

语完成的,于是当时仅仅10岁的小姑娘就开始两种外语的同步学习。

到哈萨克斯坦没多久,王程婧雯就机缘巧合地进入了当地一家俱乐部开始接触艺术体操。

因为出色的个人能力和对艺术体操的热爱,去年王程婧雯家人决定让她回到辽宁,回到艺术体操的强省,挑战专业之路。

采访的过程里,记者看到小姑娘的脚背上有好多伤,有的地方淤青,有的地方甚至已经磨破了,血都蹭到了鞋子上,看着有点触目惊心。但小姑娘却不以为然,淡淡地说,就是平时训练在地毯上磨的。在小姑娘的心中,为梦想而努力的路上就应该不怕付出、不畏疼痛。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 王冠楠



王程婧雯(中)和两位俄罗斯小队员。