身高腿长气质好 绳、圈、球、棒样样精

艺术体操“梦之队”是如何炼成的

如果说俄罗斯是艺术体操世界范围的“梦之队”，那么能够连续四届全运会夺冠的辽宁队则是国内艺术体操不折不扣的“梦之队”。那么，这样的冠军之师是如何炼成的呢？本报记者近日走进辽宁艺术体操队的日常训练，发现在这群美丽的女孩看似纤细的身躯下，有着常人难以想象的坚韧。

队员们在训练中一个动作一个动作地细抠。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

光鲜美丽背后 是超乎常人的努力

走进辽宁艺术体操队的训练馆，就会不禁被这项最美的运动所震撼，发自内心地感叹一句“太美了”！伴随着环绕的音乐，身着训练服的女孩们正进行着训练，橡胶球在她们手上像一个个小精灵，被高高抛起、又稳稳接住，彩带在她们的舞动下画出优美的弧线……

馆内被分成四块场地，分别是成年集体、成年个人、少年集体、少年个人项目进行训练。无论是身材高挑的大队员还是活泼灵动的小队员，各个都是身材修长、气质出众。但是拥有超乎常人的美，就要付出超乎常人的努力。记者发现，不少小运动员的身上都被运动器械砸得青一块、紫一块，有的脚背都磨破了。绳操、圈操、球操、棒操，每项都需要时间慢慢地磨炼。

无论是从成绩方面还是从艺术体操本身的可观赏性而言，这都是一支值得关注的队伍。目前，辽宁队中有两人在为明年东京奥运会努力，其中许颜书是国家艺术体操队集体项目主力队员之一，集体项目已晋级奥运会，目前正在积极备战决赛；尚蓉是国家艺术体操队个人项目主力队员，目前正在积极准备奥运会资格赛，力争再次入围奥运会。而更多的队员，则是为了明年的全运会努力备战，据了解，目前队伍现有20名运动员备战全运会，包括成年集体、成年个人、少年集体、少年个人项目。

成年集体主教练王雪告诉记者，现在新队员状态非常好，每天训练都非常积极，疫情期间没有休息，一直坚持训练和正常的备战，“明年的全运会我们还是比较有信心的，从全国排名来看我们还是靠前的。从选材上来看和训练来看，都是领先的位置，我们蝉联好几届全运会冠军，对下一届还是比较有信心。”

教练指导小队员技术动作。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

每天训练8小时 单个动作重复超百次

少年集体队内一共有8人，比赛时上场队员为6人，小姑娘们都是十二三岁的年纪。教练马千惠是2013年的全运会冠军，她带这支队伍已经有三年的时间了，虽然生活中对待小队员们像大姐姐一样照顾，但是到了训练场地上，她对小队员的要求是十分严厉的。因为艺术体操集体项目对小队员来说真的很难，队员不仅仅要注意自己与器械的配合，还要注重与队友的配合，需要一遍遍的重复训练。所以对于小队员来说，容易出现精力不够用的现象。

记者看到成套动作训练时，一名小队员走神儿了，导致整个队形失误，教练这时候就会立马指出问题，重新播放音乐。“没事，没事，注意动作，打起精神”，出现失误的时候，队长王杨傲晴总是会鼓励队友，小小的她却有着很好的组织能力。

“集体项目2分半的一套动作，提高熟练性的时候，每天成套动作会练几十次，单个动作可能要100次，我们教练还要根据队员的反应，进行调整”，马千惠告诉记者，这个项目最难的是每一天都重复一个事情，而且不仅仅是单一的重复，还要用心把它做到完美。

于然在进行球操训练。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

尚蓉正在进行带操训练。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

体能训练帮助解锁新难度

个人选手尚蓉被看成是现在辽宁艺术体操的一张名片，身高1米71的尚蓉是集天赋与努力于一身的运动员，既有非常好的外形、身体素质，同时又有很好的悟性和艺术表现力，而且十分勤奋、积极。

2016年里约奥运会，尚蓉成为首名以奥运资格赛晋级奥运会决赛圈的唯一的中国个人运动员，同时，尚蓉也成为参加奥运会艺术体操比赛中年龄最小的运动员；2017年，她不负众望，顶住压力拿下了全运会个人全能的金牌。

今年从俄罗斯外训归来后，尚蓉又有了新的提高，而在回到辽宁开始加强体能训练后，她又解锁了新的难度，“现在我的技术难度有了提升，每天出早操虽然很累，但是我看到了自己的进步。”现在，尚蓉每天的训练时间加起来有七八个小时，只为精益求精，她笑称自己如果没有闹钟可以一直睡觉。

个人项目主教练刘舒也强调了体能对于项目的重要性，“我们会根据项目特点安排体能训练，加强体能训练后，在专项技术上，运动员也反映出近一段时间专项也有提升。”

“仙女屋”很温馨 好苗子要求高

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。2018年，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。教练团队也很强大，国内教练都是冠军级别的，还有3位高水平外籍教练，此外还有芭蕾舞教师。

记者看到，现在俱乐部化后，队员们的训练环境更温馨了。队员们喝的饮品都是队内特别准备的，更符合这项运动的特点。卫生间和更衣室都被精心的装饰了一番，名字也很有趣，分别叫解忧所和仙女屋，充分满足了队员们的少女心。

艺术体操不是单纯在地毯上表演器械，这项运动融合了音乐、舞蹈等艺术元素，对运动员的艺术素养和美学造诣要求极高。运动员不仅要身材比例好、身体素质好、还要对球棒等器械和音乐都有良好的悟性。这个项目对学苗的选拔要求非常之高，而培养一名优秀队员则需要耗费很大的精力。

从近几届的比赛可以看出，辽宁队的整套动作编排上和艺术性上都很有特色，器械出手高度是最高的，频率也是最快的。辽宁的队员身材高挑、挺拔，有力量，动作幅度大、做动作时视觉效果非常好。而俱乐部的成立，也让辽宁艺术体操提高普及度，可以选到更多地好苗子。

训练时表情和动作要兼顾。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

艺体运动员对身材要求非常高。记者了解到，对于身形纤细的艺术体操运动员来说，除了要靠自身的控制，队伍在选材的时候就会把好关，注重遗传基因，选择四肢修长、纤细型身材的孩子，同时科学训练，对队员的饮食、训练都讲究科学。 辽沈晚报记者 王冠楠