



16岁参加奥运、17岁全运摘金、20岁全锦夺冠
专访辽宁艺术体操领军人物尚蓉——

为了备战全国锦标赛 练到食堂关门吃俩月盒饭

明明靠颜值、外形就足够美丽,但在尚蓉的身上,你却能看到有一种美丽,因为努力而闪闪发光。

今年的全国艺术体操锦标赛,20岁的尚蓉凭借绝对实力获得了成年组个人全能冠军。在赛场上是“又美又仙”的“艺体女神”,生活中是一个快人快语的辽宁姑娘。尚蓉说:“不要忘记你的梦想,不去努力怎会发光。那些看似不起波澜的日复一日,在某一天会让你看到坚持的意义。”

初识艺体 压腿哭喊声响彻训练馆

辽宁是艺术体操强省,连续四届全运会都有金牌入账,而在众多的全运冠军中,丹东姑娘尚蓉算是特别的一个,与不少四五岁就开始学习艺术体操的运动员相比,10岁才接触到艺术体操的尚蓉,在业内属于起步非常晚的,但是良好的天赋加上日复一日的努力,让尚蓉能够站上全国赛事的最高领奖台。16岁参加奥运会、17岁全运会摘金的她仿佛天生就是为了艺术体操而生。

看到记者,尚蓉非常有礼貌的招呼,当她冲着你挥手、微笑的时候,你才能真切地感受到,这种艺术形式在一个人身上形成的那种独有的气质,不是一个“美”字就可以形容。

回忆起最开始接触艺术体操的日子,尚蓉感觉有些偶然也有些注定。2010年,10岁的尚蓉在丹东市开始学习舞蹈,仅仅学习跳舞一个多月,尚蓉的人生经历就发生了改变。

当时,辽宁艺术体操队到尚蓉所在的学校招生,四肢修长、肌肉类型好、爆发力和旋转的能力都很强的尚蓉,成功吸引了选材教练的注意力,随后就被选到了省里训练。

不过,刚刚进入省队的尚蓉并不是一开始就备受关注。尚蓉回忆说:“我是10岁开始训练的,比同龄的孩子晚练了三四年,一开始老师注意力

没有放在我身上,我就自己在旁边偷摸学艺,自己悟、自己琢磨。”

艺术体操项目对于柔韧性的要求非常高,但是由于尚蓉接触的晚,所以柔韧性的训练自然要比早训练的小队员遭罪。“那个时候压腿真的特别痛苦,一条腿要压5分钟,我的哭喊声馆里都有回音,那会也有想过放弃,但是最后经过老师正确的引导和父母的鼓励,让我坚持了下来。”

在教练眼中,更为难得的是尚蓉自己有表现的欲望,从小就有很好的表现力,又十分热爱艺术体操这个项目。而这样的一个好苗子一出现,很快就成为辽宁队重点培养的对象。

2016年,尚蓉就在里约创造过中国奥运参赛最小年龄纪录,当时她年仅16岁,并且是中国唯一一名参加个人全能项目的运动员。虽然资格赛后没能进入决赛,但这样的大赛经历对她的成长帮助极大。

2017年天津全运会,尚蓉在圈、球、带、棒四套动作中都拿到最高分,最终以领先第二名6.45分的绝对优势摘得金牌,帮助辽宁艺术体操队终于实现了个人项目和集体项目的“大丰收”。

精益求精 反复训练动脑找技巧

艺术体操是一个追求细节的项目,即便天赋再好的运动员,也必须花费长时间打磨。想要成为顶尖

的艺术体操运动员,训练其实是要与枯燥相伴的。但尚蓉却乐在其中,她说,自己喜欢艺术体操这项运动,枯燥的训练也能变成享受。

在训练中,无论是棒、圈、球还是彩带,这些器械在尚蓉手中仿佛就像被施了魔法,可以跟随她的动作被抛出漂亮的轨迹,又回到她的手中。而在这行云流水般的动作背后,是尚蓉不计其数的反复练习。

尚蓉说:“虽然有些动作很难,但是在练的过程用心、动脑寻找技巧就没有那么难了,要从失败中找原因再做调整,不放弃就肯定可以成功的。”这些器械刚开始可不是这么“听话”,尤其是尚蓉最开始训练的时候,被器械砸到是家常便饭,身上经常是青一块紫一块的。

尚蓉告诉记者,备战大赛期间,每天训练能达到8、9个小时,可她却并不太想说自己练得有多苦。“每一段时光都是有意义的,为了目标全身心的投入,那种紧张充实让我获得满满的成就感。”

在别人眼中一直美美的尚蓉,觉得自己什么时候最美呢?

尚蓉调皮地回答说:“我觉得我刚睡醒的时候最美。”说完她就哈哈大笑了起来:“当然是开玩笑,应该是在训练咬牙坚持的时候最美。”不过尚蓉坦言,自己最大的爱好确实是睡觉,她说因为训练太累了,平时要是没有闹钟她可以一直睡,真希望可以想睡多久就睡多久。

异国求学 先后5次去俄罗斯训练

为了帮助尚蓉尽快提高,辽宁队选择了让她前往艺术体操梦幻国度俄罗斯进行深造。从2015年开始,辽宁队每年都会将尚蓉送到俄罗斯训练一段时间。“我一共去俄罗斯训练过5次,刚开始还是有点慌的,但是我的教练特别好,对我就像自己的女儿一样,让我在异国他乡也感受到了温暖。”尚蓉回忆说。

“去俄罗斯学习到了在国内接触不到的东西,很注重艺术表现力,比如说成套动作的表现力和质量。那种环境和氛围,以及自己自觉训练的意愿,让我收获很多。”尚蓉介绍说,在俄罗斯,练艺术体操的人特别多,很多都是从3岁就开始训练,对比之后,觉得我们起步得很晚,而且练得人非常少。

虽然已在2017年全运会折桂,但尚蓉清楚自己与国际最高水平的俄罗斯选手还有差距。“对自己有一种要求,经常觉得自己做得不够好,所以一直在努力。”

独自一人前往异国他乡训练生活,锻造了尚蓉积极乐观的性格,即使面对困难和失败也不曾放弃。“每个人都会有失败的时候,这是一件很正常的事情。我也经常遇到不顺和挫折,但我觉得只要积极面对,好好调整心态都能解决。”

未来可期 练到食堂关门吃俩月盒饭

今年,为了备战全国锦标赛,尚蓉几乎都是训练到最后一个走,因为训练得太晚,食堂都关门了,她几乎吃了两个月的盒饭。

全国锦标赛中,尚蓉很好地完成了为冲击奥运会准备的4套节目。辽宁金星艺术体操俱乐部教练章硕介绍说:“尚蓉是技术非常全面的运动员,不光表现力突出,身体条件、动作难度,没有短板。”最终尚蓉如愿夺冠。

对于这个冠军,尚蓉说:“备战的两个月训练量都特别大,练得很辛苦,我就想用的实力证明给大家看,我这个冠军拿得让你们心服口服。”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”。

上届全运会夺冠的时候,尚蓉是17岁,现在20岁了,当记者问是不是竞技最黄金的年龄时候,尚蓉脱口而出:“老将了!”但是,尚蓉并不会觉得年龄是问题,在她看来,最好的状态就是未来可期!

关于未来,尚蓉有着自己明确的目标:“我的短期目标是明年全运会冠军和再次入围奥运会,长期目标是通过将来做一名优秀的教练员,帮助更多的小朋友进步。”

辽沈晚报记者 王冠楠 文 查金辉 摄