

中国大学生艺术体操队“绽放”背后的学校体育样本

中青报·中青网记者 梁璇

打开一个标准的登机行李箱，能看到一名中国代表团艺术体操队员比赛的“家当”：舞蹈鞋、绷带、体操服、按摩滚筒、一两公斤重的沙袋、护膝、护腰、化妆品……今天过后，这群姑娘的箱子沉了许多——成都大运会艺术体操项目全部完赛，在集体全能、集体五圈和集体三带两球项目上，中国队共收获2金1银。

“五圈”以花木兰为主题，融合了中国武术元素；“集体全能”选择了配乐《康定情歌》，具有浓浓的四川本地民族风情。中国代表团艺术体操队教练任爽表示，队伍为参赛节目准备了两年时间，在动作编排、服装、音乐等方面下了功夫，“希望展现出中国特色、成都特色”。

然而，“特色”背后，应被看见的不仅是金牌的实力，还有一个传承30多年的学校体育样本。

长大后我就成了你

像一个不会醒的美梦，拿到第一枚金牌后，肖明欣感觉“整个人很懵”。她是成都体育学院（以下简称“成都体院”）艺术体操队的主力队员，她和同校另外5名队友一起，在本届大运会艺术体操集体项目中首次实现了登上世界大赛最高领奖台的愿望。

今年4月举行的中国大学生艺术体操锦标赛暨大运会艺术体操项目选拔赛上，成都体院代表队凭借出色表现夺得集体全能第一名，拿到大运会的参赛名额。在最终成立的中国体育代表团艺术体操队中，8名成员7人来自成都体院，1人来自北京体育大学。而执教她们的任爽、韩婕、贾玮维均出自成都体院，既是教练也是“师姐”。

传承起于上世纪80年代末。1986年4月，原国家体委在《关于体育体制改革的决定（草案）》中提出了竞技体校实行“亦训亦训”，鼓励有条件的大专院校设立高水平运动队。“艺术体操队就是我们成

立的第一支由地方和高校联合共建的专业运动队。”成都体院院长潘小非介绍，当时采取的“省队校办”模式一直延续至今，因此，队伍实力一直稳居全国高校第一梯队，为国家队输送了黄张嘉洋、胡雨卉等多位优秀运动员。

六七岁的年纪进入成都体院附属竞技体校，一边上文化课一边训练，兼具成都体院学生和四川省队运动员双重身份。“这次夺冠的6名队员就是在这样的模式下成长起来的。”教练韩婕对中青报·中青网记者表示，这支队伍全是00后，虽然她们曾多次在全国赛事上夺冠，但参加世界综合性赛事对全体队员来说还是第一次。

“虽然第一次登上那么大的国际赛场，但她们很好地传承了顽强拼搏的作风。”95后贾玮维2003年进入成都体院，“从三线到二线到一线，最终转为教练”，几乎复刻了任爽和韩婕的成长路径，“转换身份后，我才明白，原来队员眼中足够成功的动作标准，离教练眼中的‘完美’还相差甚远。”

贾玮维是80后任爽从队员转为教练后带的第一批队员之一。2014年，因在一次比赛中腰伤复发，一度严重到“下肢失去知觉”，她退队开始转任助教，当肖明欣、李雪瑞等一批队员成长起来后，她又重新回到队里“以老带新”，“相对而言，年龄大的队员在场上的组织能力和临场反应力更好一些。”休息两年再回队里，她先减重5公斤，再重新适应训练节奏，“结果恢复训练的第一节课后，我直接到厕所吐了，突然才意识到，自己真的年龄大了。”那时，她22岁，队里最小的肖明欣比她小6岁。

变化也在发生。贾玮维发现，为了延长运动寿命、提高运动表现，学校开始调动各方面资源，为运动员配备了科学检测仪器、运动心理学专家、体能指导及体育医院的康复治疗服务，“我在硕士阶段一边上课一边带训练，通过理论和实践相结合，才更了解科学训练对运动员的帮助。”更多的影响来自教练任爽。贾玮维记



7月31日，成都大运会艺术体操集体五圈操决赛，中国队夺冠。视觉中国供图

得，在自己还是队员时，任爽刚刚晋升为妈妈，“但她产后3个月就出现在训练场上，就是放心不下我们。”大多时间里，任爽都在盯训练，“寒暑假就把孩子带到训练馆，一边看他们写作业，一边带我们。”此外，任爽选材的眼光和编排的创意也让贾玮维印象深刻，“在编排动作时，她不让关注艺术体操，还会把武术、舞蹈、花样游泳、花样滑冰等领域的特色借鉴过来”。

而“创意”需要更多资源支持。以大运会的两套动作为例，“为了帮我们更好地理解和掌握动作，专门请了学校武术学院和艺术学院的老师来进行指导。”肖明欣说。

00后的个性与共性

如果动作利落一点，连化妆带梳头，严之庭给自己做好妆造的时间是45分钟，但她更喜欢素颜的样子。因为舞台一次惊艳亮相背后，是每天少则10小时、多则15小时的训练。

一次次的磨练是为了更好地贴近艺术体操的新趋势，“更难、更快、更准、更美”。教练韩婕表示，每届奥运会后，艺术体操的打分标准都会有明显变化，而东京奥运会后，细则的改变尤其明显，“这

对运动员和教练都是很大的挑战。”为了让运动员更全面地发展，队伍配备了3名教练。任爽负责动作编排，和队员年龄最接近的贾玮维充当“桥梁”，同时照顾替补队员，而有丰富裁判经验的韩婕则从裁判的视角进行把关，例如审视编排的难度系数、判断动作的完成度。

“以前选材，选漂亮、修长、纤细的，但随着审美的变化，身材匀称和力量感开始被重视。”韩婕透露，队员到了13岁左右，就应该懂得怎么吃，“甜的、热量高的、口感好的通常都不允许”，但孩子们总会偷偷吃，“经常和教练进行一番博弈”。可随着竞技成绩提升，到了一定年纪，教练就不用再苦口婆心，“尤其现在的孩子，比原来的运动员更加主动，她们会很直接地表达自己的目标和欲望，并为之付出行动”。

儿时总为跑楼梯、压柔韧等基础训练而“痛苦”，长大后却常常因如何让团队配合更默契而苦恼。少女们“烦恼”的变化侧面印证了从个人意识到团队责任的转变。

艺术体操集体项目，比拼的不仅是个人与器械的配合，更需要队友间的默契无间。“看似轻松的抛接、拍球、绕环，其实需要同伴间无数次磨合。”肖明欣表示，“一个人做好远远不够，需要五个人同时做好。”在这次大运会备战中，有一

个配合曾经练习了3个小时都没有成功过，“当时想用手机拍下成功的镜头，但直到手机没电了，也没成功。”为了推进训练，队员就自发利用空余时间去加练，增加的训练量，又成了继续巩固磨合的动力，“一直缩短到1小时成功1次，1小时成功3次，尽量每次都成功”。

“00后不如90后能吃苦耐劳，90后不如80后更耐学，这些都是代际间的刻板印象。”贾玮维表示，随着时代的发展，运动员的个性更加得到尊重，但选择和退路增多并不一定会影响体育精神的传承。

在反复的磨合与推敲中，队员们萌生了彼此之间才懂的默契。平日里，咧嘴一笑、眼神对视中是对方才懂的尴尬、中二和小确幸；比赛前，微信群里“祈祷”“四叶草”的表情和一饮而尽的橙汁（谐音“成功”），是集体特有的仪式感。“古灵精怪”“吃苦耐劳”“果敢”“随和”“教场王”“显眼包”这些风格各异的形容词，几乎能对应到不同队员的特质，而宿舍里，电子琴、吉他、古筝、汉服、画笔也展现了每个女孩不同的侧面。“这是属于她们每个人的个性。”贾玮维表示，但流血流汗不流泪、体测基本满分、带着伤病坚持，“这是属于她们的共性，也是每一代运动员的共性。”

本报成都7月31日电



7月31日，在成都举行的第31届世界大学生夏季运动会艺术体操项目集体三带两球决赛中，中国队以27.750分的成绩获得银牌。新华社记者王婧攝

张家齐：为国争光信念从未改变

中青报·中青网记者 慈鑫

成都大运会今天下午迎来了自开幕以来“星光”最亮的一场比赛。这场跳水女子双人10米台决赛，中国队派出了来自北京体育大学的奥运冠军张家齐和来自上海体育大学的世界冠军掌敏洁出战。有这样一对重量级组合的加入，使得比赛还未开始，金牌归属就已失去悬念。而且，这场比赛的参赛队伍也仅有中、韩两支，韩国队的跳水实力原本就不强，可以说，张家齐/掌敏洁的夺冠不会遇到任

何阻力。

不过，比赛开始之前，张家齐/掌敏洁还是早早来到了跳水池，一遍遍地进行热身训练，认真的劲头丝毫不亚于那对韩国选手。这既让观众为提前开始欣赏世界最高水平的跳水表演而感到幸运不已，也让在场的媒体、观众不禁感叹，即便是这样一场金牌可以手到擒来的比赛，中国队员的准备也是不打一点折扣。

比赛的过程确实毫无波澜，张家齐/掌敏洁最终以领先韩国对手超过100分的巨大优势夺冠。对比半个月前俩人参

加的世界最高水平的游泳世锦赛，张家齐今天表示，不会觉得今天的比赛更轻松，因为为国争光就要跳到最好，无论什么比赛，对自己的这种要求都是不变的。

但张家齐还是能够感受到大运会的不同之处。参加大运会的都是各国和地区的大学生，大家比赛的同时也有了一个非常好的交流机会，她说，“我们可以相互了解不同的文化，体验不同的风土人情，然后，大家在一起也很开心，因为我们都有一个相同的梦想。”张家齐把自己与各国和地区的大学生进行的交流称之为“双向

奔赴”，“因为我们为追求梦想吃过多少苦，只有我们自己知道”。

张家齐说完“双向奔赴”，就有记者问到了今天参赛的韩国选手高贤淑（音译）的受伤情况，高贤淑一番回答令张家齐忍不住为她鼓掌。在今天的比赛完成最后一跳之后，高贤淑坐在泳池边的地上休息了好一阵才站起来，她说，“自己的脚在这次大运会开赛前一个月受伤了，但为了不失去这样一次比赛机会，决定坚持一下，所以这次是带伤参赛。”听完高贤淑的回答，张家齐不住地

为她鼓掌。对于“为了梦想吃过怎样的苦”，张家齐收到了高贤淑有着深深共鸣的反馈。

2016年，当时年仅12岁的张家齐在全国跳水冠军赛上一鸣惊人，夺得冠军。很快，这个跳水实力超群同时又一副甜美嗓音（被网友们昵称为“奶音”）的小女孩就得到了全国人民的喜爱。2021年，张家齐与陈芋汐搭档在东京奥运会上夺得女子双人10米台冠军，多年的努力在那一刻终于有了最好的回报。如今，19岁的张家齐已经褪去了稚气，但她对为国争光、追求梦想的理解也更加深刻。今天的张家齐的确越来越成熟了，但也有例外的时候，今天在说到熊猫时，孩子般的笑容又回到她的脸上，“通过自然界这么可爱的一个小生灵，能够促进各国友谊，是非常好的一件事情，欢迎来成都。”

本报成都7月31日电



7月31日，四川成都，成都大运会跳水项目开始首个比赛日，女子双人10米跳台决赛中，掌敏洁和张家齐在比赛中。面对决赛仅有的一个对手韩国队，中国组合张家齐/掌敏洁毫无悬念夺冠，为中国队拿下成都大运会跳水项目的第二枚金牌。中青报·中青网记者 曲俊燕/摄

中青报·中青网记者 郭剑

刘汉屹：拼的就是毅力和耐力

炽热的阳光宣誓夏日主权，超过40摄氏度的地表温度令人深深怀念大运会开幕式前成都的斜风细雨。本届大运会网球项目男子单打第二轮，刘汉屹在四川川投国际网球中心2号场地上对澳大利亚选手阿古亚德。比赛在毫无遮挡的酷热中进行，选手擦汗、补水、换衣，刘汉屹甚至换了一次鞋垫——他说，天气炎热潮湿，这种比赛“拼的就是毅力和耐力”。得益于后勤团队的精心准备和刘汉屹自己做足功课，比赛打到尾声阶段阿古亚德的体力接近透支，“发完球都得撑着腿了”，而刘汉屹类似自制冰毛巾这种降温手段收到显

著效果，最终这场持续了整整90分钟的比赛，刘汉屹2:0取胜，全场3个破发局是刘汉屹取胜的关键。

“这场比赛教练对我的要求就是放平心态，因为主场作战，有观众的助威，心理承受能力不强的话就会有压力，所以我首先要放平心态。”刘汉屹说：“教练带我看了对手的比赛（录像），他的特点就是发球好，他只要一发发进来我们的回合数就少，然后我赢下来的关键分基本上都是多拍相持阶段。”

阿古亚德发球质量很高，全场7个ACES就是最好证明，但随着体能下降，他的一发成功率从第一盘的65%降到第二盘的46%，得分率也从80%跌到54%。而对“拉锯战”有了充分心理准备的刘汉屹扬长避短，一发成功率从第一盘74%涨到第二盘的83%，得分率也从70%上升到74%。从技术统计来看，刘汉屹无疑是全场比赛都保持了稳定输出的胜利者。

“我们之前针对性的集训对我体能帮

助很大，在这场比赛当中完全体现出来了，教练和工作人员的后勤准备工作非常细致。”刘汉屹说：“其实对手打得不错，也不能说我的技术比他更好更细，但我准备比他充分，我们打拉锯战的时候我都在等他先失误。”

至于自己抓到的3个破发，刘汉屹赛后有些得意：“他发球好，在他发球局找机会不容易，但是机会球就是那么几分，我可能过去几年打过不少比赛，经验方面好一些，可以抓到那几个稍纵即逝

的机会。”

6:4和6:2看似轻松的比分背后，是艰苦拉锯战。刘汉屹说，就毅力和耐力，比谁能扛到最后，技术因素还在其次：“我本人既是大学生又是职业运动员，比赛经验比一般人强，我希望能在大运会上用一个最好的成绩来为我的大学生涯画上句号。”

“其实我还没有确定将来的规划，是一直打职业还是怎么样，有很多选择，也要有很多取舍。”22岁的刘汉屹正处于开始选择人生道路的阶段，运动员需要不断对手斗智斗勇的经历会帮他跨越困难：“不管我做什么，不管遇到什么样的情况，我的信念就是一步一个脚印往前冲，不犹豫，不退避。”

本报成都7月31日电

篮球中锋陈国豪的两种体验

中青报·中青网记者 杨岫

出现在球员通道里的陈国豪，仍面无表情，半个小时前，中国大运男篮刚刚输给了立陶宛大运男篮，小组赛连输两场，和他在CUBAL联赛上夺冠，是完全不同的两种经历。

“犯规和失误有一些多，而且篮板球也控制得不好，还是得适应这种级别的比赛。”在输给立陶宛大运男篮后，陈国豪这样向中青报·中青网记者表示。

在CUBAL的巅峰四强赛上，陈国豪是近乎无解的存在。上线的策应，轻松自如，篮下的强攻，更是无可匹敌，大杀四方后，他将大学生涯唯一一座冠军奖杯和总决赛MVP的荣誉，标注在自己的篮球生涯里。

中国大运男篮主教练陈磊理所当然是把陈国豪招进这支球队，而且在成都大运会上，他还让陈国豪排入首发阵容，期待他可以用过人的身体天赋，帮助球队攻城拔寨。

但是，这是完全不同的两个赛场。首战面对巴西大运男篮，陈国豪拿下19分，为全队最高，但19投9中的命中率，却算不上高效。次战立陶宛大运男篮，他又受困犯规陷阱，在有限的出场时间内，他8投5中得到了中国队内第二高的12分。

陈国豪的身体素质，无疑是“怪兽级别”的。和清华大学队的总决赛，他一人独得30分和10个篮板球，身高只有2.01米的他，用惊人的身体力量和弹跳爆发力，让身高比他高出10厘米的对手徒呼奈何。但是在大运会的赛场上，陈国豪面对的是另一个层级的对手。

正如人们对巴西女排运动员固有的认知一样，巴西大运男篮的双腿如弹簧一般，似乎不需要任何蓄力的过程，就可以完成起跳。那场比赛，陈国豪和邹阳都抢下了全队最高的7个篮板球，但是总的篮板球上，中国大运男篮以39:45落后，其中，被对手抢了20个前场篮板。

“热身时扣了几次篮，主要是想努力调动自己，把状态找好，”但陈国豪也承认，和巴西大运男篮的比赛，自己命中率比较低，“上半场，篮板球保护得不好，自己的表现也就六七十分吧。”

立陶宛大运男篮和他们的国家队拥有一样的风格，基本技术非常扎实，篮球智商非常高，身体力量也是他们的优势。当陈国豪还想象在CUBAL赛场上那样猛冲猛打时，他发现自己顶不动对手。而在防守中，立陶宛球员可能跳得不如他高，力量也不如他足，但扎实的基本功，虚实真实的脚步，又让陈国豪犯规过多。小组赛最后一场和中国台北队的比赛，陈国豪第一节就两次犯规。

两个月前，也是在成都，夺冠后的陈国豪泪洒赛场。内向、“社恐”而不善表达的他，更多的是用泪水去倾诉，“我平时就是一个很内向的人，所以可能没办法照顾到这么多人。”现在还是在成都这座城市，无论是比赛过程，还是结果带来的感受，都是两种完全不同的体验。

但无论如何，陈国豪现在在聚光灯下，想躲也躲不开，因为大运会的任务很快就会结束，但他的职业生涯还有很长。作为2023年CBA的“状元秀”，他在新赛季会代表北控男篮征战职业赛场。于是，一连串的问号摆在他的面前：身高不足，他能在CBA打4号位吗？在大学联赛力量十足，在CBA联赛还会有优势吗？

事实上，在输给巴西队后，已在职业联赛小有成就的张宁，就给了陈国豪很好的建议，这些建议不仅仅适用于大运赛场，其实也适用于CBA，帮助陈国豪更好地延续自己的职业生涯：“国豪有时候会用力过猛，他的对抗能力非常强，所以他会铆足劲去撞。其实，大家都不会把所有的力量都用在对抗上，对抗能力固然重要，但不要把心思都放在对抗上，需要提高自己的技术能力。”

“怎么样，现在和闵指导（北控男篮主教练）有过交流吗？”中青报·中青网记者问陈国豪，“没有，都还没去报道呢，一直在参加大运队的训练。”陈国豪在CBA联赛会有怎样的表现，会达到什么样的高度呢？揭开答案的过程应该很有趣。

本报成都7月31日电



陈国豪在比赛中。视觉中国供图