

凤鸣嘹亮
艺彩绽放

——本报记者专访中国艺术体操队集体组教练孙丹



8月10日,在巴黎奥运会艺术体操项目集体全能决赛中,中国队获得冠军。
新华社记者 程敏/摄

□ 中国妇女报全媒体记者 孔一涵

微笑、举手,中国艺术体操队的运动员们向观众示意后,走上巴黎拉夏贝尔门体育馆的赛场。摆好准备姿势、等待开始信号,她们中式“云肩”体操服上坠着的水晶随着呼吸微微颤抖。

赛场上,教练孙丹不自觉地屏住呼吸,抓紧了身边助教的手臂。

空气中弥漫着紧张的气息。北京时间8月10日晚,巴黎奥运会艺术体操集体全能决赛正式展开角逐。艺术体操集体全能项目分为两轮比赛,当时赛程已经过半。在第一轮的5圈节目中,中国队以36.950分的得分暂列第一。孙丹知道,能否实现站上最高领奖台的目标,要看队员们能否让这节节目“平稳落地”。

两轮比赛中间,孙丹并没有额外说些什么,她只是尽量不让队员们关注到排名,全情投入第二个成套节目。“前一天预赛结束后,该干嘛的我已经说完了。”孙丹说。

在预赛中,中国队两套节目均发挥正常,成绩却仅排名第五。“决赛所有都会重新来过,我们要放手一搏。我们有希望,虽然不是那么明确,但还是要去搏那个可能性。”在训练中一贯严厉的孙丹,此时语气笃定温和,“赛场上瞬息万变,无论怎样,我们都尽到了自己的最大努力。”

音乐响起,队员用舞蹈“拨响”由彩带连成的琴弦,也让世界听见了“中国凤”的啼鸣。最终,由丁欣怡、郭崎琪、郝婷、黄张嘉洋和王澜静组成的中国队以69.800的总分夺得冠军,这是中国艺术体操队首次获得奥运金牌,也是首次由欧洲之外的参赛队夺得金牌!

作为此前最佳成绩的北京奥运会集体全能银牌获得者,孙丹激动万分:“作为体育人,我们不变的追求就是第一名,就是勇攀高峰,我们几代人都在为了这个目标而努力。她们夺得了冠军,我非常自豪!”

多年的努力,终于换来了在巴黎的绚丽绽放。

逐梦追光

艺术体操起源于欧洲,在中国开展的时间较晚。19世纪80年代,中国队才开始派队参加艺术体操世锦赛。1993年,对于孙丹来说,艺术体操还是一项她从未听说的运动。

“那年我7岁,在读小学,体操教练来学校选队员,觉得我的身材很适合学习艺术体操。”孙丹说。抱着通过体育运动锻炼孩子形体的想法,父母支持孙丹开始训练。

在学习艺术体操前,孙丹并没有相关经验,但还是在在一众训练的小女孩中迅速脱颖而出。

“我应该算是比较有天赋的那类运动员吧。”孙丹说,“最开始我只是感觉学起动作来比其他入更容易,很轻松就能做得很好。感受到这种优势,我自然而然对项目产生了兴趣。”在年幼的孙丹心中,从零开始训练的苦与累都比不过成功学会一个动作的快乐。

1994年,孙丹加入辽宁省艺术体操二线队,开始参加比赛。1997年8月,她获得全国青少年艺术体操比赛集体全能第一名,同年正式离家前往北京训练,从此,她的人生与艺术体操紧紧相连。

艺术体操的训练并不轻松,年少离家的难处更不必说,但在孙丹的叙述中,这些困难只被一笔带过。“我没有特别抵触训练的时候,日常训练中当然会遇到困难,但作为运动员,我们总归要去克服、去坚持。”孙丹说,当下的困境与挑战,永远无法阻挡她眺望未来的目光。

乐观是孙丹的性格底色,“用现在的话来说,就是不内耗。”她说,“我的性格活泼开朗,也能抵抗挫折,因此不会沉浸在一个情绪里特别久。如果是可以解决的困难,我就想尽办法克服,如果是无法解决的困难,就把它暂时搁置,让时间带走。”

然而,对运动员来说,最大的挑战并非训练的艰辛与疲惫,而是那如影随形、必须与之不懈抗争的宿敌——伤病。2006年,在一次训练中,孙丹的脚部骨折。这次严重的伤病让孙丹不得不接受手术治疗,医生从她的髌部取出部分骨头放在脚部,并打了三颗钉子固定。由于髌部牵连全身,术后孙丹只能长期卧床,“那时候连最简单的翻身和起身都没办法自己做。”

伤病还未离去,康复训练已刻不容缓。“艺术体操项目一天不练自己知道,两天不练同行知道,三天不练全世界都知道。”孙丹说。做康复训练时,孙丹无法同时动起双脚,必须由其他人帮忙,两个人交替完成简单的自行车蹬腿动作。复健之路痛苦且漫长,但再度提及,孙丹只是微笑着说,“很感谢队里的朋友陪伴我度过了那段难熬的时光。”

再度走上训练场,已是半年之后。2008年北京奥运会倒计时的钟声越来越近,她必须快速提高下滑的技术水平,同时减掉养病期间疯狂上涨的体重——艺术体操对体重没有严格限制,但过高的体重不仅会影响动作完成的节奏,还会增加关节受伤的风险。“那时候,我不断地给自己信心,告诉自己一定可以参加奥运会。”在训练场中孤身一人绕场奔跑、待在桑拿房中一个多小时挥汗如雨的那些时刻,孙丹的心中也常常响起另一个声音:现在其实已经很不错了,康复和训练已经很顺利了,是不是一定要为冲击奥运高点这么拼命?

“那些退缩的想法冒出来时,我会认真考虑权衡,如果不参加这次奥运会我是不是会后悔?是后悔更难熬,还是当下的辛苦更难熬?我不希望在未来,总是回顾过去,想着‘我本可以如何如何’。”孙丹说。

北京奥运会前的备赛期,身高178cm,体重70kg的孙丹,硬生生将体重降低了10公斤。她的努力得到了回报——孙丹和队友们创造了中国艺术体操的历史,摘下了艺术体操团体全能银牌,站上了北京奥运会的领奖台。

重回赛场

从北京奥运会到巴黎奥运会,已是16年过去。回忆起摘银的经历,孙丹已不记得太多细节。从2009年全运会上的“最后一舞”到今天,她的教练生涯已经比运动员生涯更长。

“其实2008年北京奥运会之前,我就对退役这件事有了心理准备。”作为一名专业运动员,孙丹清楚地知道,自己身体的伤病情况和运动机能都很难在下一个奥运周期支持她继续在体操台上追逐极限。2009年的全运会上,尽管身体状况并不理想,她依然坚持代表培养自己的辽宁省参赛并收获冠军,“我认为这是一个完美的收官。”孙丹笑言。

退役后的孙丹很快走上了艺术体操国家青年队教练的岗位,但如何教学成了她要面对的第一个难题。

“我学习动作非常快,老师告诉我动作该如何做,我模仿尝试几次就能了解动作的大致情况。”作为“天赋型运动员”,孙丹从未仔细思考过完成一个动作的具体步骤。不会用语言描述,她就只能一遍又一遍向队员们示范。教不会队员,孙丹每天都急得“冒烟”。常常是一天下来自己累得够呛,队员们却是对动作一知半解。

“如今回想起来,作为教练,我应该跟队员说清左脚和右脚的位置,纠正队员踢腿的方向和发力的肌肉,而不止是一遍遍地示范。”回想当年青涩的执教经历,孙丹笑个不停。一边“从零开始”学做教练,一边与青年队的小队员们熟悉磨合,大约半年之后,孙丹终于找到了做教练的感觉。

比一次奥运会、带一次奥运会,这是孙丹做教练时的目标。她认为,只有对运动员和教练员这两个重要角色都有充分了解,才算真正吃透了艺术体操项目。前一个目标她已经在2008年完成,后一个目标则在10年后,伴随着前所未有的挑战降临。

2018年北京奥运周期,艺术体操集体项目的教练因身体状况不佳无法继续带队,孙丹临危受命,接过了国家队教练的指挥棒。说“临危受命”,是因为那时正处于备战队伍调整的关键期,艺术体操集体项目成绩不佳,如果拿不到奥运会门票,队伍就要面临暂时解散的风险。

孙丹还记得刚走马上任时的情景。国家队“粮草短缺”,部分训练用的器械要从各个省市借,队伍成员间也需要磨合优化。而作为队伍中唯一的教练,从编排调整成套动作到设计体操服,再到关注队员伤病、做赛前准备,大大小小的事情都需要她来处理;队员们在训练中的每个细节、情感表达、技术规范程度,都需要她投入关注。“那时候我经常一整天都围着场地走,很少有时间喝水或者坐下来歇歇。”孙丹说。

彼时,迫在眉睫的挑战是2019年9月在阿塞拜疆拉开帷幕的第37届世锦赛,这是决定队伍是否能拿到奥运入场券、能否保存队伍的关键一战,队员们所要面临的压力可想而知。

“帮运动员调整心态时,我不会一味地安慰她们放下压力,而是会告诉她们,这是一次机会。”孙丹的语气一如既往地坚定,“这个世界上所有好的东西都不会凭空落到你的头上,它们都是需要你跳起来够一够、搏一搏才能拿到的。不要把它当作压在心头



孙丹(中)向队员们作技术安排。 受访者供图



孙丹(右)在赛前为队员加油打气。 受访者供图

的一块石头,而应该将其视作一次机会和挑战。”姑娘们抓住了这次机会,在世锦赛上取得了近6年来最好的成绩,如愿拿到了那张宝贵的奥运会入场券。从不懂教学的退役运动员,到赛事事务一手抓的中国队教练,重回奥运赛场的这条路,孙丹走了11年。

另辟蹊径

从东京奥运会的《飞天月舞》《天地英雄》,到世锦赛夺冠的《水龙吟》《破阵乐》,再到巴黎摘金的《共生共舞》《凤鸣凌霄》,一系列美轮美奂的风采表演,让更多人重新认识了中国艺术体操队,更是将“中国风”吹向了世界。

2020年,对于孙丹和中国艺术体操队来说是转折性的一年。一场突如其来疫情导致东京奥运会被迫延期,原定的备战节奏被打乱,队伍却也因此有了更充裕的准备时间。

“接到延期通知的那天,我就决定要更换成套节目。我们不能再走过去的老路,而是要做变革。”孙丹说。她满足于仅仅拿到奥运会门票,保证备战队伍的生存,而是希望中国队能从欧洲垄断的艺术体操项目中突围。

要突围,就必须另辟蹊径,为表演注入独有的亮点。“中华优秀传统文化走到今天,应该通过体育这一媒介展示给全世界。我们总说‘新中式’,就是要融合一些新的东西,在欧洲人面前展示我们的文化。”孙丹说。

“新”,意味着无先例可循,这又是一次“从零开始”的挑战,而孙丹一如既往地选择迎难而上。

正式开始编创节目前,孙丹做了大量的准备工作。想在动作中传递国风气韵,就要深入研究中国古代历史与文化,从书籍、展览、舞蹈中汲取灵感,并融入成套节目。白天要训练,孙丹就在晚上看素材,一直看到凌晨两三点。休息没多久,早上8点她又准时出现在了训练场。

作为“第一个吃螃蟹的人”,孙丹也会有所担忧:国际裁判们是否能理解中国队在作品中表达的艺术风格?为此,她还曾考虑过是否要为作品专门制作宣传片。但比赛的“实战经验”打消了孙丹的担忧,“艺术是有共性的,只要作品足够优秀,大家都会产生美的共鸣。”

一曲敦煌风格的《飞天月舞》惊艳四座,中国姑娘们在东京奥运会赛场上“破茧成蝶”,美丽绽放。

“第一天资格赛结束后,我看到日本的《读卖新闻》用大半个版面刊登了我们队伍的比赛照片,那一刻我就有预感,我们会成功。”

最终,凭借完美的发挥和独特的创编,中国艺术体操队获得第四名,创下了境外奥运会参赛最好成绩。

“这次比赛,大家把平时训练的水平在场上发挥了出来,做到了不留遗憾,每个人的表现都得到了肯定。”赛后,中国艺术体操队队长刘鑫表示,“在奥运会上我们选择了有中国特色的音乐,就是想展现中国文化,让全世界都看到。为了演绎好5球成套《敦煌》,我们还专门去了敦煌采风,学习和了解‘飞天’、敦煌壁画,将敦煌文化融入我们的成套动作。”3圈4棒同样将武术、京剧、戏曲等元素整合,让别人一看就知道我们是中国队。”

东京奥运会之后,美国体操协会邀请孙丹做了一次演讲,讲述她的编排与创意,她准备了很长时间,“我们的成套不仅是动作的拼凑,而是一部完整的作品。我要把我的立意、想法和故事主线都传达出去,希望用新的编排形式告诉全世界,中国人的

思维和想法是这样的。”孙丹说。

惊艳巴黎

备战巴黎,中国艺术体操队首先要面临人员上的调整。东京奥运会运动员许颜书退役,并转为助理教练继续为艺术体操发光发热。

“珊珊(许颜书)帮助了我很多,她对技术的揣摩很深,能够清晰地讲出我没有听过的技能点,教出来的技术很细腻。她做事也非常细致,和我是‘互补’的。”新助教的加入,帮孙丹减轻了不少担子。2022年阿纳斯塔西娅助教的加入,则补全了“巴黎教练阵容”的最后一块拼图。

“安娜(阿纳斯塔西娅)的带训水平很高,刚退役就进入中国队担任教练。她的加入帮我们在规范性、器械基本功等方面注入了许多新鲜的东西。”孙丹说。

此外,体育总局和体操中心提供的后勤保障服务也让运动员们没有了“后顾之忧”。“我们这一届的运动员,可能是较往届以来平均年龄最大的一批运动员。这还要感谢总局、体操中心和默默付出的后勤保障人员,他们让运动员们能够保持良好的竞技状态,顺利逐梦巴黎。”孙丹说。

人员齐备、保障充足,孙丹与助理教练们剑指巴黎,也对队员们有了更高要求。

“训练时,我会关注每一个细节。对每个细节的技术追求、情感表达、艺术性、规范性,我都有很高的要求。”队员训练时,孙丹会和两名助教站在场边,一起细抠每一个技术细节,并大声指导动作。

在备战巴黎奥运会的专题片中,有人调侃“奥运会不会她有(孙丹)训练吓人”,虽是句玩笑话,却足以看出孙丹的要求之高。队员们也都清楚,要挑战“前所未有”,就必须先追求完美。

“虽然训练时我很严格,但队员和教练的关系很轻松。比如有人说我今天太凶了,我也会说‘抱歉,今天我是不是有点过激’,大家都会配合沟通,努力向同一个目标前进。”孙丹说。

为了编排优化新的成套,教练们会不断开会讨论,并与运动员沟通调整。哪种方式会让得分更清晰?哪种艺术呈现方式更能撼动观众?几乎每场比赛后,孙丹都会对成套进行调整,运动员们也会提出自己的想法。为了确保细节和技术点得分被裁判计算,队伍还邀请了国际裁判,帮助查看成套方案并确认难度。

“完美主义”的孙丹考虑到了赛场的每个细节:巴黎的湿度高,彩带受潮容易打结,那么就在湿度高的月份去南方城市训练;赛前最后一块热身场地高度很矮,器械抛接容易打到顶棚,那就在国内搜索参数相近的场地训练……做足困难演练,队员才能在比赛中胸有成竹。

但意外总是难以完全避免。在今年6月意大利的一场比赛前,队员郝婷的脚在训练中受伤,尽管及时采取医疗措施,但还是需要每天冰敷。而三天后,队伍就要出发比赛。“全队尽可能调整减少训练时间以配合郝婷”转手提高训练的质量,以保证郝婷的休息时间。”孙丹说。

虽然脚伤未愈,但作为专业运动员,郝婷在上场的那一刻依然表现得若无其事。正如她曾在采访中说的:“因为我们的器械是要抛给对方的,所以我们必须为他人着想,不能以自我为中心,你得想办法为这个团队尽一份自己的力,不是说我感觉我这里可以少一秒,我可以偷点懒,这样的话你的队友交接的时候就会付出更大的努力。”

“我们都很心疼她,但她是一个非常成熟的运动员,那时候安慰什么都很苍白。我们心里都有一个目标:我们会憋住这口气,一直熬到奥运会。”孙丹说。

艺术体操集体是5个人的项目,缺少了谁、落下了谁都无法做到完美呈现。5个人的训练,所遇到的困难,也远比人们想象中多得多。“面对困难,如果想到自己的苦和累就很难顶过去。但想到身后的整个队伍,想到辅助团队、教练、队友们的期待与支持,就会生出克服困难的量。”从队伍中的一员到凝聚队伍的教练,孙丹从经验中总结中国艺术体操队的团队文化。

玉经磨琢多成器,剑拔沉埋便倚天。在巴黎奥运会的赛场上,丁欣怡、郭崎琪、郝婷、黄张嘉洋和王澜静“五朵金花”携手共生共舞,终成凤鸣凌霄。

赛后,教练孙丹流下热泪:“就是你(要)一直相信,一直等待,一直去努力。可能需要有一段看不见方向的路,不知道什么时候才能走到,但你不能停。你要继续、要勇敢、要向前。我觉得,我们真的是坚强的中国女性!”



(扫码观看视频)