

鲍语晴:坚持下去,才能遇到更好的自己

本报记者 申屠品君 周 斌

“

因一次偶然与艺术体操结缘,鲍语晴踏上了职业运动员的道路。从市队、省队再到国家队,走过国内外大大小小的赛场,她的人生因艺术体操而精彩。退役后,鲍语晴与妹妹鲍语嫣初心犹在,开设艺术体操俱乐部,陪伴更多艺术体操小将的诞生。

”

A 因五块钱改变的人生

鲍语晴、鲍语嫣最开始学习的并不是艺术体操,而是舞蹈。6岁那年,父母给姐妹俩报了舞蹈班,培养一份特长。7岁那年,鲍语晴和奶奶外出,下公交车时被一位阿姨拦下。鲍语晴笑着说,那位阿姨觉得她的身材比例不错,就问她奶奶要不要送到杭州陈经纶体校学习艺术体操。在得知她和妹妹是双胞胎后,阿姨更高兴了,十分热情地做推荐。“那时爸妈觉得舞蹈和体操差不多,就答应了这件事。然而我和妹妹去了

才知道,艺术体操和舞蹈根本不一样。”

艺术体操的艰苦训练让两位7岁的孩子动了放弃的念头。一天上学前,两姐妹紧紧抱着家里的吧台,说什么也不肯去训练。“奶奶告诉我们,如果乖乖去上课,就给我们一人五块钱。对于那时候的小孩来说,五块钱都算得上是一笔‘巨款’了,所以我们就这么被奶奶‘收买’,回到少体校继续学习艺术体操。只是没想到这一练,就是将近二十年。”

B 天赋不够,勤奋来凑

对于艺术体操来说,身体的柔韧性非常重要,刚开始学习的那几年,姐妹两个几乎每天都在压腿。鲍语晴柔韧性一般,压腿对她而言,是一项痛苦且漫长的考验。每次压腿,前后脚各一把凳子,胯悬空,老师一直坐在她的后背上,直到鲍语晴压下去为止。“基本上每次都疼得撕心裂肺,下来的时候腿一直在抖,几乎走不成路。”

在这样魔鬼训练了两年后,鲍语晴和鲍语嫣迎来了人生的第一次考验——浙江省队的选拔赛。当时从各市挑选了20个左右的孩子参加集训,最终通过测试选拔出7人进入省队。那次的结果,妹妹被录取了,而鲍语晴遭淘汰。“老师认为我天赋不够,今后妹妹走体

育路线,我走学习路线也挺好的。”鲍语晴说,“老师这番话深深地刺激了我,让我第一次有了要变强的念头。”

当时鲍语晴已经快10岁了,如果这个年龄还进不了省队,就要回到学校,成为普通学生。“但我不甘心,为了和妹妹一样进行省队,我硬是‘超龄’留在市队练了三年。后来是机缘巧合下,省队教练看到了我,同时省队有名运动员因为一些原因被换下,所以我就破例在13岁进入了省队。”

省队人才辈出,更加刺激了鲍语晴勤奋练习,追赶他人的决心。“当时其他人每天两练,我每天三练,别人周末休息,我就继续加练。”就这样咬牙练着,鲍语晴最终追上了别人的步伐。

C 进入国家队 征战世界赛场

鲍语晴进入国家队的路程也并非一帆风顺。2009年全运会后,鲍语晴、鲍语嫣和另一位队员一起参加了2012年伦敦奥运会的队员选拔集训,最终妹妹留在了国家队,鲍语晴又成了那个落选的人。但这也更坚定了她和妹妹一起进入国家队,走上更大舞台和更高竞技赛场的念头。

“我每天更加自律地进行训练,以更高的标准要求自己,每次比赛都做到了完美的发挥和表现。在18岁的时候,我带领浙江队拿到了全国冠军。”在2011年,国家队教练把鲍语晴选入了国家队,本以为实现了梦想,国家集体队却因教练的突然辞职而解散,鲍语晴和鲍语嫣只能回到浙江队。

梦想被浇上一盆冷水,鲍语晴的心沉入谷底。“之后的整整一年,我都在思索坚持还是放弃。最后我还是选择了坚持,因为我不想半途而废,我要再拼一把!”2012年9月,鲍语晴再次被选入国家队,她终于和妹妹一起,成为了一名骄傲的中国队队员。

进入国家队不只是一种荣誉,更是责任和担当。在更高的要求和更疯狂的训练下,鲍语晴进步飞快,并在2013年开始参加国际比赛。艺术体操世界冠军,蝉联三届艺术体操亚锦赛冠军,参加里约奥运会……回首自己来时的路,她感慨万分:“没有当初自己倔强坚持,就没有今天的自己。”

D 开设俱乐部,让更多的人爱上艺术体操

退役之后,鲍语晴和妹妹一起在杭州开设了鲍里特尼艺术体操俱乐部,把自己多年的训练经验和成果延续到想学习艺术体操的孩子们身上。“我们两个作为国家队退役运动员,就应该肩负起传播和发展艺术体操运动的责任,不仅如此,我们还要把艺术体操的魅力和专业的训练方法带给更多的孩子们,让他们能够更自信美丽的展现自己。”鲍语晴说。

当问及如何处理小朋友上课的不良情绪时,鲍语晴表示自己颇有心得,因为那些苦累她都经历过,便能更好的引导小朋友去化解情绪。“最重要的是,如何让孩子喜欢并自愿去吸收和消化那些运动中必须要

坚持的内容。”鲍语晴说。

如今从运动员变身到教练员,鲍语晴时常能在小朋友身上看到自己曾经的影子。每次陪伴学员去参加比赛得奖,比自己比赛还要紧张激动。“比赛参加多了,得奖多了之后,很多小比赛就没有那种激动的情绪了。但当学员们参加比赛拿奖时候,我就特别激动,会跟着他们一起开心。”

每当走进训练房,鲍语晴便愈加发光发热。曾经赛场是她向全世界展示的舞台,如今她的梦想是让孩子们走向更大的舞台,她和孩子们都将在此为更多人展示艺术体操这项迷人的体育项目。

