



人物名片

王澜静,艺术体操国家队运动员。获2020年全国艺术体操锦标赛个人全能第4,单项棒操银牌、带操银牌、球操铜牌;2022年全国艺术体操冠军赛集体全能冠军,单项五圈冠军,三带二球冠军;2022艺术体操世界杯意大利站集体全能铜牌,五圈银牌;2022世界艺术体操锦标赛集体全能第七,三带二球第四。

王澜静

“00后”王澜静：光芒背后的自律与汗水

本报记者 洪璇

A 初识艺体,对器械自带亲切感

“大约5岁,教练来幼儿园选苗子。她们把我叫到一边,捏捏胳膊和腿,简单问了几个问题,随后要了父母的联系方式。”王澜静告诉记者,时隔十余年,但依然清晰记得,是陈经纶体校的章荣瑛、邓婉捷两位艺术体操教练,让她的命运被改写。没过多久,父母便带着她来到体校,看到其他小姑娘训练的模样,王澜静觉得好奇。“当时教练让我尝

试压腿、劈叉,又拿出器械给我,还挺开心的。”

自那以后,艺术体操便融入了王澜静的日常生活。她白天上课,下午去体校训练,双休和寒暑假几乎全天候待在训练馆。艺术体操是一个追求细节的项目,少不了花费长时间打磨。想成为一个顶尖选手,枯燥训练常态。王澜静乐在其中,“我不记得小时候训练有多苦,有时候还觉得挺

开心。”她回忆,2014年为备战省运会开展夏训,八月杭城,酷暑难耐,她和队友们每次练得大汗淋漓后,去食堂吃一块冰西瓜、喝一瓶汽水,就很满足。

2014年省运会,王澜静没有辜负自己的努力,凭借夺得三个单项冠军和一个团体冠军的出色表现,最终获得了进入省队的资格。自此,走上了艺术体操运动员的道路。

B 说服父母,坚定信念走职业道路

省运会结束后,王澜静先是参加了当年由省队组织的大集训,与来自全省各地的同年龄段佼佼者一起试训。“试训一段时间后让我们各自回家等消息。直到12月才正式通知入选。”王澜静笑言,等通知的那几个月,自己上课都有些心不在焉。

走专业道路是王澜静的目标。但在父母看来,女儿的前途究竟如何

选择,绝非易事。“当时我的文化课还不错,父母希望我继续学业。他们觉得体育专业路太苦。”但是打定了主意的王澜静格外坚定,“我一直缠着爸妈说‘想去、想去’,他们最后拗不过我,这才松了口气。”

如愿进入省队的王澜静,师从教练余慧和金韵。比赛场上的短短几分钟,往往需要场下日复一日的艰苦训练。在长期的艰苦训练和不

断挑战高难动作中,王澜静落下不少伤病,但她从未放松过对自己的要求。2021年全运会前的半个月,她的左脚疲劳性骨折,测验比赛结束后,整个前脚掌都肿了起来。“还是发力左脚,每走一步仿佛踩在刀尖上。距离比赛越来越近,几乎快绝望了,身心俱疲。”所幸的是,最终,王澜静克服重重困难,终在全运舞台上绚丽绽放。

C 从个人到集体,只为让更多人看到

有机会前往国家队训练,是王澜静没想到的。“2017年的一天,金教练通知我去北京,我整个人都是懵的。”之后,王澜静进入国家队青年组,开始了有别于省队的高强度训练。2020年,她再次收到通知进入国家队成年组,此时,她也从个人项目被调整到了集体组别,由中国艺术体操国家队教练孙丹指导。

“孙丹教练曾获全运冠军、亚运冠军、奥运亚军,她是我心目中的偶像。”通过不断训练,王澜静和队友配合也越发默契。“一个团队,一荣俱荣一损俱损,所以队友之间经过通力合作,获得成绩后那份荣誉

感也更加强烈。”

在保加利亚索菲亚落幕的2022年世界艺术体操锦标赛上,中国艺术体操集体项目国家队取得集体全能第七名、3带2球单项第四名、5圈单项第七名的成绩。这场比赛对于王澜静意义非凡。作为巴黎奥运周期的第一个世锦赛,也是王澜静首次参加成年组比赛,欠缺比赛经验的她,一不小心将球崩了出去。所幸的是,她稳住心神,这才在后续的比赛保持稳定。“那段时间,我一闭上眼,脑子里就是球弹出去的画面。”王澜静提醒自己,并且及时

总结、积极面对,用更佳的竞技状态迎接接下来的挑战。“我的愿望是参加下一届奥运会。”远在浙江的金韵也持续关注爱徒的表现:“以后的困难还很多,还需要到国际赛场上去更多地磨练和积累经验。希望她在今年的世锦赛上拿到奥运会入场券。”

闲暇之余,她坚持上网课、练硬笔书法。她告诉记者,最喜欢行书,笔画放纵活泼,极为养性。“小时候自由散漫,在父母的督促下养成了良好的学习习惯,也明白了父母的良苦用心。同时,我也希望变得更优秀,被更多人看到。”

