

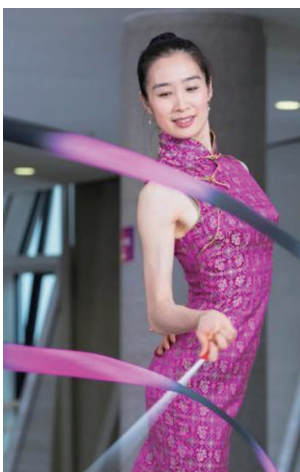
“

艺术体操一直都有着“最美丽的奥运会项目”的称号。提到中国艺术体操,则绕不开周小菁这个名字。

1998年曼谷亚运会上,原本已退役的周小菁复出参赛。赛场上,她型若流水,身轻如燕同时又铿锵有力,最终一举囊括个人全能、个人团体两块金牌,让中国艺术体操队在亚运赛场上实现金牌零的突破。被媒体誉为“中国艺术体操第一人”的周小菁,也成为了一代人对于艺术体操的集体记忆。如今,身为清华大学副教授、艺术体操队主教练的她,在追求和践行艺术体操之美的同时,更将这份美不断传递延伸。

”

人物名片



周小菁

1994年广岛亚运会艺术体操个人全能亚军

1994年起,连续三届获得四大洲艺术体操锦标赛冠军

1996年第一届艺术体操亚洲锦标赛个人全能冠军及多项单项冠军

1997年上海全运会艺术体操冠军

1998年曼谷亚运会艺术体操个人团体、个人全能双料冠军

A 后来居上,成就“中国艺术体操第一人”

有别于大部分艺术体操运动员五六岁就开始接触项目,周小菁是在10岁那年才意外进入省队教练的视线。据时任省艺术体操队教练,同时也是周小菁的启蒙老师的武珊妹回忆:“当时,小学三年级的小菁虽是零基础,但具备柔韧性、弹跳力这些练艺体的先决条件。”于是,慧眼识珠的武珊妹在近百人的苗子中挑选出了周小菁这匹“千里马”。就这样,在父母的支持下,年幼的周小菁作别家乡到杭州接受专业训练,跨进了艺术体操的世界。

职业运动员之路艰苦且枯燥,一个技术动作往往重复成千上万遍。但是要强的周小菁深知,凡事想要做到极致,必须付出超人的代价。正是这份“狠劲”,让她成为同期小队员中坚持到最后的那一个。而父亲来信勉励她的那句“吃得苦中苦,方为人上人”则成为她压抑苦闷时的指路明灯。

天资聪颖与勤勉刻苦的双重加持,周小菁很快脱颖而出。辗转赛场,她便是常胜将军,亚运会全能冠军、连续3届四大洲锦标赛冠军、亚洲锦标赛全能冠军、全国个人全能8连冠、连续参加两届奥运会,确立了她“中国艺术体操第一人”的位置。

周小菁：拼搏成就体操极限之美

本报记者 洪漩

B 逐梦亚运,退役再复出成为一代传奇

提及亚运会,周小菁的经历格外动人。“共参加了两届,分别是广岛亚运会和曼谷亚运会。”周小菁拨开回忆娓娓道来:“1994年广岛亚运会时我还很小,懵懵懂懂,有些初生牛犊不怕虎。”赛场上,周小菁出色的发挥让观众眼前一亮。虽然最终憾负日本,但是屈居亚军的她甚至收获了比冠军更多的掌声。“赛后,日本媒体记者问我有没有遗憾?我直言本次比赛超水平发挥,对自己的表现非常满意。”

彼时,周小菁并未料想,这份遗憾在四年后得以弥补。期间,19岁的她亮相1996年亚特兰大奥运会还创造亚洲运动员个人全能在这届奥运会上最好成绩。1997年,将最后一枚全运会冠军金牌收入囊中后,周小菁正式退役:“见好就收,也是时候享受大学生活了。”

没想到的是,融入大学生活仅仅几个月,国家队再次向她发出召唤,希望她能征战曼谷亚运会。“当时的数据分析结果表明我具备冲击冠军的实力,我很犹豫,于是回家和妈妈商量。”周小菁说,母亲只是让她考虑清楚,再辛苦练一年,能不能拿到成绩?是否能承受负面结果?

诚然,退役后享受安逸大学生活的周小菁,若想重回顶峰,谈何容易。“就是觉得还有使命未完成、放不下、不甘心。”于是,周小菁决定放手一搏。

控制体重、恢复体能、平衡学业……很长一段时间,周小菁的生活里只有学习和训练两件事。赛前的关键阶段,周小菁回到国家队参加严苛的集训,从细节入手,一点点抠动作,完善成套效果。尽管每天训练结束精疲力竭,也坚持要复盘做技术分析。如此循环往复,周小菁那根绷紧的弦几乎到了极限。

四年前那个稚气未脱的小姑娘,通过不断打磨终于脱胎换骨成为中流砥柱,冲击金牌的底气也越来越足。周小菁清晰记得,当个人团体金牌顺利收入囊中后,紧接着就是个人全能的角逐。比赛前一夜,她是在强烈心跳声中入眠。

比赛现场,周小菁前两套行云流水,发挥出色。或许是对职业生涯能有个圆满句号的过于期待,周小菁居然在第三项棒操比赛时出现小失误。所幸的是,在教练的鼓励下,这段意外插曲反而让周小菁卸下包袱。释怀后的她决定全身心享受这最后一场比赛。

“上场我就豁出去了,将最后的彩带项目当成谢幕表演来对待。”赛场上,周小菁身着亲手设计的水绿色体操服,舞动着自己手绘的彩带,在中国风的音乐声中将江南女子温婉柔情、灵动轻盈表现得淋漓尽致,令人拍案叫绝。

比赛结束,大屏幕显示“9.7分(按照当时比赛规则,满分10分)”,是全场最高分!当国旗升起国歌奏响,站在冠军领奖台上的周小菁泪流满面、五味杂陈。其中既包含为国争光的喜悦,也夹杂了即将与艺术体操告别的不舍。

C 华丽转身,寄语后辈享受亚运舞台

正因亚运会个人全能冠军的身份,周小菁得以手握当年艺术体操国家队唯一一张2000年悉尼奥运会入场券,让自己的职业生涯退役一年后又延续了一年。虽然最终单刀赴会的周小菁因为赛前生病导致发挥失利,但是,为之奋斗的经历依然成为她人生中不可或缺的重要篇章。“在历练中强大意志,这也正是竞技体育带给我的精神财富。”

退役后,周小菁回归北京体育大学继续学业,以优异的成绩毕业后接过清华大学递来的橄榄枝,成为清华大学体育部形体与艺术体操教师。

校园内,兼具专业性和亲和力的周小菁与学生们打成一片。教学中,周小菁努力挖掘灵感,力求把中国文化的内涵通过形体健身和艺术体操形象地表现出来。她所带领的艺术体操队不仅多次承担校内各类重要表演,还经常代表学校在全国比赛中摘金夺银,为清华争光。

在周小菁看来,正是出于对美的追求,使自己的人生不至虚度。与此同时,她也将这份热爱付诸于积极投身艺术体操的推广普及:“我真切希望让更多人亲近艺体,感受艺术之美。”

随着亚运会脚步的临近,作为“过来人”的周小菁衷心希望自己的经历能带给后辈们力量:“希望选手们能在这巨大的舞台上把控好自己的心理,享受过程,将最美的一面放飞展现给观众,不留一丝遗憾。”

曼谷亚运会圈操比赛