

“

日前,全国艺术体操锦标赛在重庆落下帷幕,作为浙江艺术体操个人项目主力的张瑀渊回到省队后马不停蹄地投入训练。今天,她将随国家艺术体操队出征艺术体操世界杯阿塞拜疆站的比赛,迎来属于自己的世界舞台首秀,为了这一天,她准备多时。

”



张瑀渊:以梦想铸就人生

本报记者 洪 波

A 从“我要回家”到不缺席任何一堂课

走进浙江体育职业技术学院艺术体操训练馆,张瑀渊和队友们正在进行训练,她的带训教练为蒋颖妍。谈及缘何接触运动项目,张瑀渊的理由似乎和不少运动员相似,“小时候身体不太好,爸爸妈妈便希望我能练个项目强身健体。”

尚在幼儿园的张瑀渊在父母的带领下第一次走进湖州少体校。至于为什么会选择艺术体操,家长考虑到这个项目,能对女孩子的体态、气质等方面带来正向影响。

“第一次进馆,就觉得好

大,还有五彩的器械,挺好玩。”直到妈妈离开,张瑀渊才意识到这不是单纯的玩耍。“感觉像是被‘骗进来’的,一周一次的训练,一开始总是追着妈妈哭喊着想回家。”几次过后,张瑀渊开始适应并喜欢上了艺术体操项目,也逐渐从自得其乐过渡到了专注投入,还受到了启蒙教练晁珍的关注。

幼年时的张瑀渊尚且不知道“热爱”两个字如何写,却懂得每一堂训练课都不能缺



席,每一个技术要领都要最快掌握。

人物名片

张瑀渊,中国艺术体操运动员。2015年入选浙江省艺术体操队,2017年底被选入中国艺术体操队。2022年“韵味杭州”全国艺术体操冠军赛获得3铜;2023年全国艺术体操锦标赛获得4银2铜。

张瑀渊

B 从伤病低谷到向着亚运梦想再出发

2013年、2014年,张瑀渊都参加了省队集训。不过,直到2014年下半年绍兴省运会结束后,她才如愿正式加入省队。从少体校时的课后业余训练到进入省队后半天训练半天上课,年仅11岁的张瑀渊明显感觉到机遇与压力同步袭来。坚韧的她很快学会了独立成长,并在蒋颖妍的指点下飞速进步。

2017年,全国青少年锦标赛,她以5金2银1铜的成绩一战成名,随后进入国家集训队青年组,师从国家艺术体操教练严韵文。次年,又在全国艺

术体操青少年锦标赛少年B组上一举夺得7金,让更多人看到了她的潜力。

作为亚运备战选手,能否在测试赛上稳定发挥便成为每位向往登上亚运舞台选手的重中之重。然而,一次线上亚运测试赛前,她的膝盖忽然疼痛了起来,连正常走路都做不到。张瑀渊思量后决定放弃测试赛争夺,而她也深知,这个决定意味着距离亚运越



来越远。“那段时间很煎熬,在训练场上看着队友们为目标而奋斗,却无能为力。”庆幸的是亚运会推迟至2023年9月举行,这无疑给张瑀渊带来了机会,同时也让她拥有了更坚韧的心理素质。

去年,“韵味杭州”全国艺术体操冠军赛在杭州举行。对于受疫情影响暂停许久没有参加正式线下比赛的各代表队而言,这次冠军赛是检验训练成果的好机会。张瑀渊也在“家门口”的赛场上拿出最佳状态,收获了来之不易的3枚铜牌。

C 从舒压到有了前行路上的“能量棒”

繁重的训练压力需要一个发泄渠道,而张瑀渊的舒压方式则是阅读。“最近刚看完张嘉佳的《云边有个小卖部》。”

据悉,中国艺术体操队个人项目“一姐”、山西名将赵雅婷不仅是张瑀渊训练比赛中的学习榜样和赶超对手,更是生活中的“暖心姐姐”,“她会指导我的训练动作,还会在我低谷时安慰我。”张瑀渊说,自己之前过生日,赵雅婷还送了一本余华的《活着》,她计划抽时间好好看。

同时,家人的支持和陪伴也是张瑀渊前行路上的“能量棒”。不善言辞的父母会叮嘱她勇往直前,姐姐也会到比赛现场为她加油,“有时候我姐姐比我还紧张,却还总是安慰我,给我打气。”

