

8月10日,中国艺术体操队实现奥运首金突破;8月15日,中国艺术体操队集体组的芭蕾教练回到家乡青岛,讲述奥运金牌幕后的故事——

# 孟祥圣:以芭蕾打开艺术体操的边界

青岛晚报·掌控传媒  
“声明原创”

使用“声明原创”作品须经授权同意  
(0532-82860085)

市北区阳信路上一栋颇有年头的居民楼是孟祥圣每年必到的地方,他的爷爷奶奶住在这里,探望二老是他此次回青的唯一目的。与孟祥圣的专访地点就约在这里。8月15日上午,虽然记者已表明熟悉路况,但孟祥圣还是特意来到楼下等候,记者一眼就看到了他身上穿的中国国家队队服。旁边正在用手机看奥运赛事重播的小伙可能想不到,自己有一天与奥运会的距离会如此“接近”——站在他身边低调得像“路人甲”的孟祥圣是中国艺术体操队集体组的芭蕾教练,这支优秀战队不久前为中国拿下该项目的奥运首金。

中国运动健儿以奋斗与超越写就了荡气回肠的巴黎奥运会“新史诗”,感动了无数人。事实上,细数每一枚奖牌,幕后都有一群人点亮一簇簇“微光”,与运动员一路相伴,照亮前行之路。孟祥圣也是其中一员。



孟祥圣(右)与俄罗斯芭蕾老师塔蒂亚娜并肩“战斗”。



孟祥圣(中)与艺术体操集体组队员们在光荣榜前合影留念。

## 从青岛到北京

春天到中山公园赏樱花,夏天去第一海水浴场洗海澡……12岁前,孟祥圣是土生土长的青岛孩子,关于市南、市北老城区的记忆被镌刻进大脑皮层中。即使后来22年中多数时间求学、工作于北京,但见到爷爷奶奶、家乡的媒体记者,孟祥圣仍能自如切换地道的青岛话。

回顾自己北上求学、任教的经历,孟祥圣笑称这好像是“误打误撞”。“刚上小学时,爸妈给我在少年宫报名学钢琴。有一次去上课,我被老师误认为是舞蹈学生,带去了舞蹈教室。”身材线条挺拔流畅的孟祥圣被老师慧眼识珠,招募进舞蹈团队。在年复一年的“开、绷、直、立”中,孟祥圣爱上了这种用舞蹈讲述故事、表达力与美的方式。

小学毕业后,凭借扎实的基本功和出色的身体条件,孟祥圣从人山人海的考试中“杀出重围”,顺利考入北京舞蹈学院附中。“12岁的孩子自己去北京闯荡,我们非常支持他,但也很舍不得。”孟祥圣爷爷说,那时每年寒暑假结束送他去北京,自己总是和老伴追着火车跑,直到火车消失在视线中。

轻盈跳跃,旋转不息,7年沉淀,孟祥圣对芭蕾有了更深刻的理解和近乎痴迷的热爱,并顺利考入招生条件“高出天际”的北京舞蹈学院,在芭蕾舞表教合一专业继续深造。毕业后,孟祥圣又成为北京舞蹈学院附中的一名芭蕾老师,他的课生动鲜活,讲解示范精准诠释着“流动的音乐、活动的雕塑”,圈粉了一届又一届学生。

## 从北舞到国家队

从上学到上班,孟祥圣人生前20多年是与北舞紧密绑定到一起的。曾经他的理想就是在舞蹈教室带领学生了解、演绎“足尖上的艺术”,培养一批批芭蕾后备人才。

故事的转折发生在2023年。彼时,中国艺术体操队集体组教练孙丹在了解了孟祥圣的情况后,向他伸出了“橄榄枝”。“孙丹教练曾是一名优秀的艺术体操运动员,获得过釜山亚运会团体冠军、北京奥运会艺术体操团体亚军等一系列奖项。她认为,芭蕾能提升艺术体操动作的质感,而且旁

腿转等动作就根植于芭蕾,所以芭蕾应该成为艺术体操队员的必修课,队员们需要专业老师的指导。”孟祥圣在多次实地观摩艺术体操队集体组训练后,经过慎重考虑,带着对北舞的不舍,带着一种“希望能助力艺术体操队创造新历史”的责任感和使命感,郑重穿上了中国国家队队服。对于他的这场“跨界”,家人不认为是“瞎折腾”,特别是妻子,给予了充分的理解和支持,这令孟祥圣感动不已。

事实上,从舞台到赛场,孟祥圣转变的不仅是工作地点,这是一个跳出“舒适圈”的过程,需要从头开始的勇气,因为艺术体操与芭蕾在技术细节、训练理念上大相径庭。“刚进队时,满脑子想的都是如何将芭蕾和艺术体操有效结合,怎样对队员们进行有效训练等问题。”要成为队员的老师,孟祥圣选择先成为艺术体操的一名“学生”。每天上完课,他原本可以离开训练场馆,但他选择留下和队员一同继续艺术体操的学习,一待10小时以上是常态。一有时间,他就请孙丹、助理教练许颜书、俄罗斯外教阿纳斯塔西娅·布利兹纽克等给自己“开小灶”。短短几个月,A4纸大小的笔记本孟祥圣写满了六本。他还在手机上存储了大量欧洲强队比赛视频,一有时间就反复学习。

随着时间推移,孟祥圣的努力开始显现成效。队员们不仅技术动作更加规范、流畅,更重要的是,他们的表演中多了一份艺术韵味,这正是芭蕾赋予艺术体操的独特魅力。

## 从“不敢”看到反复看

2023年底,奥运会比赛的两套动作编排基本完成,艺术体操队集体组成员到扬州转训,每天的训练从两个小时的芭蕾课开始。为了帮队员更精进,俄罗斯芭蕾老师塔蒂亚娜前来指导,孟祥圣将其指导深入浅出“翻译”给队员们,从肌肉的发力方式,到动作的规范程度,一点点打磨动作细节。他还请来钢琴、中国古典舞、现代舞、编导等领域的老师,引导队员更好地进行美的展示。

时针拨至巴黎奥运会时间。一路披荆斩棘,中国艺术体操队集体组的姑娘们不负众望冲进集体全能决赛。北京时间8月10日晚,当很多人守在电视机前等待“见证历史”时,孟祥圣

却没看一眼直播。

“我当时有些紧张,跟妻子说:‘你去卧室看直播,我在客厅等着,有结果了告诉我。’”尽管孟祥圣经历了数不胜数的演出,也陪伴队员参与多次大型赛事,早已练就一颗“大心脏”,但一年多来他近距离见证了队员的拼搏和汗水,知道她们具备冲击奖牌的实力,因为有所期待,导致心情复杂“不敢”看直播,甚至连手机都在赛前5分钟调至飞行模式,“怕朋友们发微信和我讨论比赛。”

比赛开始,孟祥圣的心随着妻子的助威声跌宕起伏。经过近两个小时的焦灼等待,忽然卧室传来一声欢呼,随后妻子猛地拉开门,紧握双拳挥舞手臂,语气中满是兴奋和自豪向他喊道:“第一!”“五朵金花”郭崎琪、郝婷、黄张嘉洋、王澜静、丁欣怡凭借翩若惊鸿、宛若蛟龙的展示摘得桂冠。那一刻,夫妻俩紧紧拥抱着一起又蹦又跳。“她们做到了,她们太棒了!”比赛结束多日,回忆夺冠一刻,孟祥圣依旧激动不已。

当晚,平复了一下心情,孟祥圣立即开始看回放,认真复盘中国队的比赛过程,同时观摩学习欧洲劲旅的动作,视频进度条被来回拖动至凌晨,直到完成比赛复盘笔记后,孟祥圣才安稳睡去。

## 从巴黎到洛杉矶

“一路走来,我们的团队太不容易了。”孟祥圣深知,这枚金牌背后凝聚了太多人的心血与汗水。“我们教练和队员对于艺术体操的精益求精,体现在抠动作每一秒、每一厘米的细节中。”孟祥圣说,这种训练场、赛场上的全情投入,并不是建立在严苛枯燥的训练基础上,相反的,教练们更注重以更为科学的方式方法收获训练成效,并点燃队员们的热爱和激情。而自己也在日复一日的训练中感受到心灵的触动,融入队伍,完成了从芭蕾教师到芭蕾教练的“蜕变”。

“巴黎是我们的‘一战’,也是‘一站’。姑娘们攀上奥运顶峰,但今后还有很长的路要走。”尽管目前处于休假状态,但孟祥圣已在思考接下来的工作如何开展才能助力运动健儿行稳致远。“芭蕾始终是我工作的根基。”孟祥圣认为,如同文学作品是对时代的回应,芭蕾在艺术体操中的应用、发展同样离不开创新性,而自己需要不断以专业打开自己和队员对于艺术体操思考的边界。“所以,我计划继续定期拜访王连起教授等芭蕾教育领域的大咖,提升专业素养,汲取更多一流教学经验,同时也要向中国舞等老师请教,博采众长,为艺术体操训练带来更多灵感。”此外,他还打算在不耽误国家队训练的前提下,去各省市、体校调研,助力年轻运动员夯实芭蕾基础。

孟祥圣告诉记者,这个周末他就要返回北京,和各位教练、队员们为下一个4年努力了。谈及洛杉矶奥运会的目标,他说,人生有很多种可能,只要全力以赴,时间总会给出令人期待的答案。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛  
记者 张琰