

从纪录片到综艺节目 电影幕后故事同样精彩

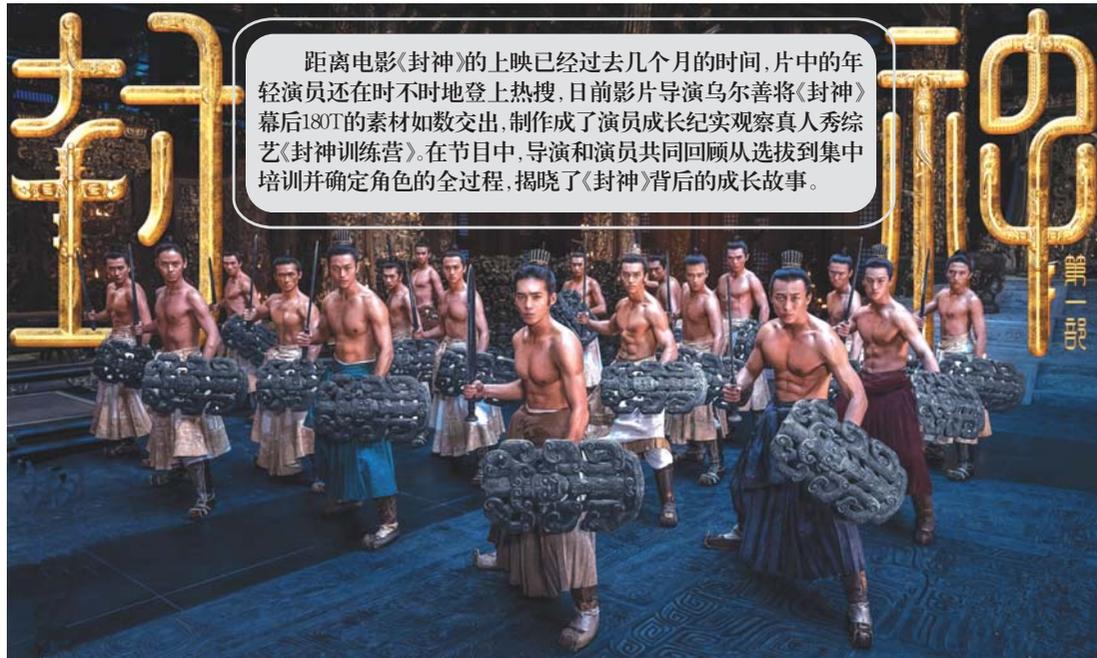
记者 宋说

种下种子

综艺《封神训练营》的旁白，模仿了演员费翔在电影《封神》中的“商务股语”，串起了五年前各位年轻演员经历的“淬炼”。有年轻演员在面试时打了一套军体拳作为才艺展示，有人在面试时跳了一段看起来非常热辣的男团舞，还表演了一组“无实物篮球”的动作。背绕口令的口语课，解放天性的“群魔乱舞”，练马术的“打浪起坐”，现学游泳互相比赛，用闽南语读诗歌，看电影，上鉴赏课等，节目把180T的素材剪辑得非常欢乐，弱化了演员们进行重复训练的枯燥感。

经过加花字、配音等综艺感十足的剪辑手段，片中年轻演员的行为，看起来更加滑稽好笑，每个人都陷入“魔怔”一般的状态，大家被人按在地上说台词，东倒西歪地放松肢体，刚进组训练的演员调侃说，“感觉这是个奇怪的组织”。乌尔善对很多奇怪行为背后的训练逻辑做了解释，比如让于适边说指定台词，边搬东西，还要停顿、转圈、加速，其实是锻炼演员的专注力。

演员们进营后领取了很多书，一群人像是集中上学一般，第一课就是背绕口令练口语。年轻



演员还经历了塑形课、复健课、武术课、骑马课、文化课等，每一门课都细分了各种小项目，比如被称为“噩梦”的武术课，就分为慢跑热身、基础体能、拳击、剑术、腰腹力量、卷腹等多个项目，武术课每天都在课程表上，有时候还需要临时加练。对于年轻演员来说，拉伸算是休息，蹲马步已经是最大程度保存体力的项目。五年前演员们在房间里自弹自编关于训

练很苦的歌，用开玩笑消解身体上的累，五年后演员们在现场回望自己的努力，大家没有煽情，用调侃的方式一句带过：“没哭过！回房间眼泪掉下来的一刹那，我又把眼泪擦回去了，不准哭。”

记录发芽

《封神训练营》记录了年轻演员培训的全过程。完成了第一阶

段的汇报演出，演员们迎来了15天的休息时间，也要面对家人们对自己的“质疑”，有的演员把自己训练的片段发给家人，他们手伤了就练腿，腿伤了就练手，腿和手都伤了就练台词，还有一些非常规的训练令家人非常疑惑：“你进了个啥样的组织啊，是正儿八经的地方吗？要不回家找个工作吧。”演员们用两年的时间全身心投入跟随《封神》的创作，被电影

的幕后团队记录下“发芽”的过程，他们成名路上的汗水令观众震撼。

用纪录片的形式记录电影的幕后花絮等细节，是大多数电影用来记录创作过程的一种方式，电影《封神》此前还推出过纪录片《新人演艺训练营》《主角的诞生》《封神之路》。不同的导演对电影记录的侧重点不同，比如前段时间张艺谋推出的《坚如磐石》幕后纪录片，侧重对人物角色进行深度解析，还揭秘了影片的美学风格。

电影《封神》上映后，影迷对影片背后的故事以及演员团综有比较强烈的呼声，因此相关平台迅速推出了这档创新形式的综艺《封神训练营》。乌尔善五年前就和演员们分享了自己办训练营的初衷，他说：“特别希望中国未来出现一批既能演文艺片，同时也能胜任动作片、谍战片等各种高难度表演的演员。”在综艺《封神训练营》中，五年前的演员们青涩稚嫩，造型也没有现在时髦，但每个人的眼中都流露出对努力的感动。在每一个阶段的个人汇报演出环节，演员们从体格、技术到精气神儿，跟刚进营时相比都有着明显的变化。这种光鲜背后的努力被曝光，对年轻的追星观众来说是一种“祛魅”的过程。

编辑：曲鹏 美编：陈明丽



智能，为一时之选，
智慧，要久久为功；
由即时到深度，
掌阅时间，

看

齐鲁晚报 齐鲁壹点

2024年度齐鲁晚报征订

2024年度齐鲁晚报全年订价 360元/份，零售价 1.5元/份。

发行公司订报服务电话：4001176556、0531-85196329，邮局订报服务：11185 或请至就近发行站订阅 2024年度齐鲁晚报。