



# 上下午各滑一套,每天滑到力竭为止 独家解密金博洋的 “魔鬼训练”

1

## “世界首创”跳跃大招加持 挺进自由滑

没有什么能比成绩更证明自己!随着《卧虎藏龙》音乐的响起,金博洋带来第一个高难动作——勾手四周加后外点冰三周。他是世界上第一个完成这个高难跳跃动作的选手,此次短节目一开场,这个招牌动作完成质量超高,获得国际滑联给出的极高动作加分。随着现场不断响起的欢呼声,以及《卧虎藏龙》极具中国古风的鼓点声,全场观众配合鼓点为金博洋鼓掌打拍,金博洋渐入佳境,用他极富感染力的接续步来展现飞檐走壁、刀光剑影的场景,高水平完成了后两个高难度跳跃,在阵阵欢呼声中结束了表演。他不负众望的精彩表现引来全场观众起立鼓掌。面对所有来现场为他加油的观众,金博洋喜极而泣。

金博洋回来了!那个18岁的金博洋又回来了!6年前,正是凭借这一高难度招牌动作,金博洋在波士顿世界花样滑冰锦标赛男子单人滑比赛中获得季军,创造了中国男子单人滑选手在世锦赛上获得的最好成绩。次年,他在赫尔辛基世界花样滑冰锦标赛上再次获得男子单人滑铜牌,同时进入男单“300分俱乐部”,数次跟羽生结弦同组比赛,正面较量。

在平昌冬奥会周期,金博洋一直处于巅峰期。自平昌冬奥会他与羽生结弦拥抱一别,之后四年间,两人极少同组竞技。北京冬奥会周期,他的状态有所起伏。但他多次表示,自己从小就十分喜欢羽生结弦,一直是以他为目标前进,也有信心让自己变得更加强大。

2

## 赛前两周魔鬼测试 两天连滑四套节目

金博洋是北京冬奥会名副其实的“劳模”——此前代表中国队在花样滑冰团体赛中参加男单短节目和自由滑两项比赛,“满勤营业”。对此记者表示有些心疼他:“你这等于是隔一天一比赛,你是如何在短时间内迅速调整到一个这么好的状态呢?”

努力的确没有捷径。金博洋告诉记者,在北京冬奥会开始之前,他进行了持续两个星期的“魔鬼”训练测试——每天上下午各滑一套节目,两天连滑四套节目。这种测试和备战的强度,是上届平昌冬奥会的两倍还多。“所以体能的状态已经很好了,体能是没什么问题的。”

而事实上,他并不认为这是自己的最佳状态。之前团体赛两套节目滑下来,导致“今天兴奋不起来”。他上场练习时,做了个擅长的三周半跳,结果一个摔倒、一个跳空,尽管“招牌大招”勾手四周接后外点冰三周在练习中成功了,但他“当时脑中有一丝丝动荡,感觉自尊心受到了打击”。

然而当他站在冰场上,他清晰地听到了场上的观众为自己加油。“就真的有一种东方的神秘力量。我今天做这个动作,比我平时最好状态使用的力量要小,感觉就像是被托着完成的,很轻松。”

3

## 小名叫“天天” 并不是“天天快乐”的意思

昨天,金博洋的起床时间是7点15分。而大部分花样滑冰运动员一天当中的最好状态通常是下午和晚间。他说,自己从去年9月就开始训练这个时间,用以应对北京冬奥会男单的比赛。日复一日枯燥重复训练,每天滑到力竭为止。如果说,四年前的平昌冬奥会,他的表演怀揣着对祖国的情

怀,那么到北京冬奥会这四年间,他记住了这些艰苦时光中的每一秒、每一个片段,并把这一切轻轻放进了北京冬奥会的节目里——“四年后,我想我依然带着对祖国的情怀,可能还有这每一秒、每一个力竭的片段,我滑的不是节目,其实是我自己。”

大部分时间,他独自一个人保持沉默。中国花样滑冰运动员似乎历来有这样的传统——赵宏博当年对申雪印象最深的就是“不说话,时刻用这样的方式保存能量”。金博洋的小名叫“天天”,他很喜欢家乡媒体操着一口大碴子味儿东北话叫他的小名。很多人以为“天天”就是“天天快乐”的意思,很多人说他天生乐天派。他说:“其实,我是一个把快乐留给别人、把悲伤留给自己的人。现实中唯唯诺诺、镜头前大大咧咧。”

短节目结束后,他向观众致谢。那一刻,他在心里对自己说:“对得起这么久的训练,我很满意。”混采区的媒体记者们不吝赞美,金博洋显然有些羞涩。当记者跟他探讨打分:“今天的感染力这么强,是不是觉得P分(节目内容分)有点低?”他马上否定:“没有,还是我有瑕疵。我那个三周半跳没落好,影响了节目的完整性。有些失误看着比较轻,但还是受到了影响。”他跟家乡记者保证:“我以后多长记性,不该失误的不失误,干干净净,希望接下来自由滑分数都是‘加加加!’”

□本报特派记者  
王坤 张堃雷

2月8日上午举行的花样滑冰男子单人滑短节目比赛,让首都体育馆继短道速滑后再度掀起一个大高潮。中国花滑男单最优秀选手和最高难度保持者、两届世锦赛铜牌得主、哈尔滨名将金博洋,在全场观众热情的掌声与欢呼声中登场。他凭借短节目的出色发挥,得到90.98分,暂列第十一位,顺利进入自由滑。

金博洋男单短节目结束后,本报记者幸运地“中签”进入混合采访区,见到了金博洋。虽然是集体采访,但金博洋一听到家乡记者的声音,特别开心,立刻说:“这大碴子味儿真亲切!”引来现场所有记者阵阵笑声。也许是因为太久没见到家乡媒体的纯正乡音,金博洋一连回答了记者的多个问题。



金博洋与教练等待打分结果。

