

自由滑创个人赛季最佳

超越自我
金博洋
一直都在

□本报特派记者 王坤 张堃雷

昨天的北京冬奥会花样滑冰男单决赛备受瞩目，日本名将羽生结弦在自由滑中挑战阿克塞尔四周跳时落地摔倒，以男单第四名的成绩结束自己的第三届冬奥会。24岁的哈尔滨名将金博洋自由滑成绩179.45分，创个人赛季最佳，最终获得第九名。冠军归属美国选手陈巍。

赛后混采区，金博洋再次见到了本报特派记者，并向家乡人袒露了过往四年间，他的自我矛盾、自我否定和自我和解。

落冰摔倒，挑战4A失败
羽生结弦：给我点时间

本报北京电（特派记者 王坤 张堃雷）在昨天上午进行的北京冬奥会花滑男单自由滑比赛中，包括日本名将宇野昌磨在内的世界名将纷纷冲难度。而在这场比赛中，冰迷最为关注的就是羽生结弦能否成功挑战人类最高难度4A跳。

他深知“4A”并不能给他带来金牌——在国际滑联的赋分规则中，“4A”虽然排名第一，但仅比排名第二的动作高1分，靠这个动作远远无法弥补19分差距的鸿沟。

在自由滑曲目《与天共地》中开场，羽生结弦在他的第一个难度跳跃中，果断使用了4A跳。从助滑到起跳，羽生结弦毫不犹豫。但就在落地时因为没有控制好重心，落地时摔倒了，对他之后原本擅长的第二跳4S产生了影响，导致第二跳再次摔倒。这之后，随着音乐所带入的故事情境，羽生结弦越滑越流畅，之后所有动作全部完美完成，获得很高的执行分加分。

赛后的混采区里，记者再次见到了羽生结弦。在面对记者时，他数次用到了“懊恼”这个词。“怎么说呢，我觉得我把自己的全部都发挥出来了，这是我真实的心情。当然有‘还差一点’的心情，但我想，那可能就是我的全部。当然，不出现失误很重要，如果有失误就是赢不了，这个我是知道的。但是，从某种意义上来说，正因为有了目前半段的那两个失误，《与天共地》的故事从某种意义上来说才得以完成。”

他坦言，自己拼尽了全力。为了4A，再没有比这个付出更多的了。“可能是没有回报的努力。”他停顿许久，“但是，确实开始有很多不顺利，或者说就没有什么顺利的事情。我真的全力以赴去拼了。”最后，他感到万分抱歉地对关注他的记者们说：“如果大家心中无关比赛胜负，有那么一瞬间觉得‘羽生结弦的节目真好看’，那我今天的努力就有意义了。”最后，有记者问他，还会继续练习4A吗？他回答：“请给我一点时间。”

● 年少成名，14岁完成第一个四周跳

“鲜衣怒马少年时，一日看尽长安花”。曾经，1997年出生于哈尔滨的金博洋年少成名，被誉为中国男子花滑的天才少年。他14岁完成了自己的第一个四周跳。16岁时夺得世界花滑大奖赛总决赛青年组冠军。18岁，他在中国杯比赛中完成了“勾手四周接后外点冰三周跳”，成为世界上第一个在国际赛场上完

成该动作的运动员。

同年，他在波士顿花滑世锦赛中完成4个四周跳，于这一年和次年两次斩获世锦赛铜牌，不仅成为中国首位登上世锦赛奖台的男子单人滑运动员，更是在世界范围内，与日本名将羽生结弦一起，创造了增加难度和转数的“新趋势”。

● “挺到最后，总有那么一丝光为你打开”

然而，平昌冬奥会拿到第四名后，金博洋却站在了十字路口。尤其进入北京冬奥会周期，金博洋的状态有所起伏。从2021年世锦赛上自由滑重大失误、排名第22位，到下半年成绩回升但大奖赛表现平淡，再加上赛季前患阑尾炎住院，体能和状态使金博洋一直被指是自由滑不再游刃有余的原因之一。当世界男单选手难度不断飙升，金博洋的水平却没有更大突破，让金博洋陷入迷茫。

然而，普通人无法想象，一名高水平运动员在天赋之外，还能付出多少努力。当记者问他：“你能有今天的成熟与成绩，正是因为你曾身在低谷里。在那段被

人遗忘的低谷里，你如何与自己和解？”金博洋说：“我一直是个很自闭的人。每天我都想很多。我觉得有时候正是因为想法太多了，在这四年间，它们打败了我。可能每个人都经历过这样一段过程，失败的时候，再挺一下，你再挺一下，挺到最后，一定会有那么一丝光为你打开。我的幸运在于，我没有被人放弃、也没有被我放弃，很多人鼓励我。如果说上一届我很想争奖牌，那么这4年带给我最大的变化是我不再想争夺奖牌。这些改变，是我身后的祖国带给我力量。所以今天再回看这些，我觉得艰辛没有白费，一切值得。但同时，我也觉得不可思议。”

● “别老想着赢，认真完成每一个步伐、跳跃”

“短短4天，同一套节目，你一下子提了24分，怎么做到的？”面对记者的提问，金博洋说：“个人赛让我更加专注。之前团体赛的两套节目，我还是稍微有点紧。现在这种紧绷感没有了，我一听到观众欢呼就特别放松。这让你觉得，你不再是一个人，不再孤独。我能用这样的状态，在家门口给父老乡亲带来美妙的享受，同时我自己也很享受。”

记者最后问到：“以前你的跳跃助滑时间很长，现在变短了，而且艺术表现力明显提升了。”金博洋说：“那是因为以前我总想着‘我要成、我能成’，结果你越这么想越容易不成，因为你失去了理智。今天我的节奏非常果断。教练对我说，你要‘程序化’参赛，甚至像个‘机器人’，别老想着赢，你就每一个步伐、每一个跳跃，一个一个去完成。哪怕失败了，你就对自己说，下一个一定好好做。我觉得这种调整对我来说非常重要。因为我彻底改变了想法，所以才真的不一样了。”



本版图片均由新华社发

4A 为什么这么难？

□本报特派记者 王坤 张堃雷

4A跳，又名阿克塞尔四周跳，这段时间，这是一个被频频提及的热词。4A为什么被称为“人类极限”？为什么已有“冬奥两金”在手的日本名将羽生结弦，会对它如此冒险执念？

谜一样的“人体极限”

4A跳是花滑常见的六种跳跃中，唯一向前起跳的跳跃动作，也是难度最大的跳跃。虽然叫四周跳，但它实际在空中翻转四周半。比另外5种常规四周跳多出来的这半周，说起来容易，却是“人体极限”。完成这个动作时，人类需要对抗重力和生存本能，在0.8米左右高度、0.7秒滞空时间内完成1620度旋转——它落地时的冲击力堪比车祸撞击。

这个动作的运动速度，相当于马拉松用时2小时内，或百米跑进9秒50——目前男子百米世界纪录为9秒58，由博尔特2009年8月16日创造。从完成方式上说，它并不是单纯在3A跳基础之上的升级。日本有体操运动员专门研究过花样滑冰的4A，发现要想实现它，单纯把3A“加速”根本无法实现，要用一种全新的跳跃理论。迄今为止，没有任何花滑运动员在公开比赛中完成过4A。

全日锦标赛首尝4A

羽生结弦的招牌动作之一是3A，这个三周半跳基础分值与一个四周单跳差不多。因为3A稳定，羽生结弦的3A也被称为“铁板3A”。

此前4年间，手持“铁板3A”，羽生结弦最初并没意识到4A的可怕：受伤时有发生，不能经常集中训练4A，越是集中练就受伤。他意识到4A能转足周简直天方夜谭。2018年平昌冬奥会夺冠后的一两年里，羽生结弦强烈意识到，自己的进步似乎停止了，他甚至觉得无法完成一套自由滑。

直到2021年12月26日的花样滑冰全日锦标赛中，羽生结弦终于达到了能在比赛中尝试4A的程度。虽然最终旋转周数不足，但安全落冰。这是羽生结弦距离梦想无限接近的一次，他是吃了止疼药上场的。最终，他以322.36分夺冠，顺利拿到了直通北京冬奥会的人场券。