

专访金博洋 三届冬奥会见证花滑人生

米兰-科尔蒂纳冬奥会结束后，金博洋久违地回到了哈尔滨老家。过年、逛街、吃家乡菜……这些再普通不过的日常，对多年来在冰场上奋战的他来说，却显得格外珍贵。从2018年平昌冬奥会到2022年北京冬奥会、2026年米兰冬奥会，这位中国花样滑冰的代表人物已经3次站上奥运赛场，见证了男子单人滑技术不断突破的时代，也在一次次起伏与挑战中不断寻找新的自己。

内心向外绽放 在挑战中不断成长

回望米兰冬奥会，金博洋印象最深的是团体赛。

“团体赛是一个整体，比赛的时候非常想尽自己的一份力，让整个团队越来越好。”他说。

经历三届冬奥会的洗礼，金博洋在米兰赛场上的状态更加从容。男单自由滑赛前热身时，他的鞋带突然断了。平时训练中，金博洋会根据自己的状态去调整鞋带的松紧；面对这次突发状况，他只是把两截鞋带重新系到一起。

尽管出现这样的小插曲，比赛中他依然顺利完成了大部分的跳跃动作，为自己的第三次冬奥会之旅画上句号。

去年回到国家队备战冬奥会后，金博洋逐渐找到了属于自己的状态。

“每一天都在享受整个过程，在一种比较放松的状态中努力进步。”他说。这样的变化也体现在赛场上——“站在赛场上，就像自己的内心往外绽放一样。无论遇到什么事情，都会大胆地向前迈步。”

当然，心态的从容并不意味着备战过程的轻松。对金博洋来说，随着年龄的增长，保持高水平竞技状态变得越来越困难。

“现在如果想在训练中保持之前的技术动作，要比前两届奥运会多付出一倍。”金博洋笑着说，年轻时训练累了，睡一觉就可以恢复，而现在则需要更加注重细节——训练节奏的安排、体重的控制以及身体状态的调节，都变得格外重要。

对他来说，这些年不断面对挑战、调整状态，本身也是一种成长。“面对失败、接受失败，再去战胜失败，这就是成长的过程。”金博洋说。

本届冬奥会，从团体赛到个人项目，从短节目到自由滑，尽管成绩不如巅峰时期，但金博洋认为自己的表现和状态“挺完美的”。他说能在28岁时保持这样的状态非常不容易，而身为一名中国运动员，也非常幸福。

希望通过比赛传递一种精神： 热爱可以创造无限可能

回顾金博洋的职业生涯，他的名字与花样滑冰男子单人滑“四周跳时代”的到来联系在一起。

1997年出生的金博洋年少成名，14岁时便完成了个人首个四周跳。2015年，他在比赛中完成了勾手四周跳接后外点冰三周连跳的招牌动作，由此跻身世界男单强手之列，成为男子单人滑技术革新的代表人物之一。

“那时候能完成多种四周跳的人还不多。”金博洋回忆起第一次完成四周跳时的感觉，仍然觉得不可思议，“做出来以后还是很兴奋，也有点不敢相信”。

2016年世锦赛，年仅18岁的金博洋夺得铜牌；两年后的平昌冬奥会，他以297.77分获得第四名，创造了中国男子单人滑在冬奥会上的最好成绩。

在米兰冬奥会团体赛短节目比赛的转播中，美国全国广播公司（NBC）的解说员评价金博洋说，他是“一位彻底改变了男子单人滑的选手”，就像“第一代iPhone手机”一样。

在很多人看来，正是以金博洋为代表的一批选手，让男子单人滑进入了以高难度四周跳为标志的新时代。

对于这样的评价，金博洋显得很谦逊。“我刷到过这个评价，非常感动。”他说，“对我来说，我只是希望通过比赛向大家传递一种精神——热爱可以创造无限可能。”

在金博洋成长的这些年里，男子单人滑的技术体系也在不断变化。

“很多细节都在改变。”金博洋说，评分规则的调整，让动作质量、动作衔接以及整体表现的要求都变得更加严格。随着年轻选手的不断涌现，技术难度也在持续提升。

“我觉得很兴奋，也很开心能见证花样滑冰发展到这样的程度。”金博洋说。在他看来，四周跳曾经是难以企及的技术高峰，而如今已经成为顶尖选手的“标配”。希望未来有一天能够在现场看到四周跳。

即使未来离开赛场 也不打算离开花滑

三届冬奥会几乎串起了金博洋整个成年运动生涯。在中国花滑整体处于调整期的背景下，他一边与伤病斗争，一边努力保持竞技状态，继续站在世界赛场上。

回头看自己的职业生涯，金博洋也感叹时间过得很快。

“一眨眼就到了2026年。”他说，平昌冬奥会时的许多同代选手已经离开赛场，如今赛场上出现了很多年轻面孔，“有一种穿越的感觉”。

在米兰冬奥会上，韩国选手车俊焕是与金博洋一起经历三届冬奥会的老对手。两人在上场前击掌互相鼓励，这一瞬间让他印象深刻。

“这么多年一起比赛、一起成长，对我来说也是很珍贵的经历。”金博洋说，目前中国男单有很多有天赋的小选手，希望他们能在国际赛场上有更高的突破。“最重要的是，一定要敢想敢做。”

随着职业生涯的推进，金博洋对花样滑冰的理解也在变化。在采访中，他多次提到，希望把自己对花样滑冰的热爱传递给更多人。在他看来，站上赛场不仅是完成技术动作，也是表达情感、展示自我的过程。

也正因为如此，金博洋说，即使未来离开竞技赛场，自己也不打算离开花样滑冰。

“我可能会参与冰演，希望让更多人感受到花样滑冰的魅力。”金博洋说。

本报综合报道

当地时间2月7日，米兰-科尔蒂纳冬奥会花样滑冰项目团体赛男子单人滑短节目比赛在意大利米兰举行，中国选手金博洋在比赛中。

