



# 花滑冠军之路的变与不变

## 年轻一代如何续写传奇

中青报 中青网记者 张 艺 刘世昕

今年2月，隋文静、韩聪在北京冬奥会上为中国队填满了金牌九宫格。这也是继申雪、赵宏博之后，中国在历届冬奥会上拿下的第二块花样滑冰双人滑金牌。

比赛结束，中国花滑队双人滑主教练赵宏博和中国花滑协会主席申雪，走到冰上，与隋韩二人相拥合影。

从2010年在温哥华冬奥会上获得双人滑金牌，到如今执教国家队，12年间，赵宏博从冬奥会冠军转身为冠军的教练，见证着中国花滑几代运动员在冰场的一次次突围，传承着上一代破冰者为下一代执灯，在变与不变中不断滑向更大的舞台。

很多运动员都有一个观点，走下领奖台时，一切归零。近日，中青报 中青网记者独家专访了几代中国花滑名将，听他们讲述如何续写冰上传奇。

### 技术难度的变与不变

一段艰难旅程的终点。一家国外媒体评价隋文静韩聪夺金时称，这是最完美的收官。

这是中国队的背水一战。赵宏博回忆，在当天的自由滑比赛中，隋文静韩聪通常使用的捻转三周改成了捻转四周，以增加获胜概率，高手对决差一点都不行。

对技术难度的朴素追求，中国花滑运动员代代相传。

早在备战2002年盐湖城冬奥会时，申雪的教练姚滨就决定，不能放弃技术动作上的优势，必须要去尝试抛四周跳。

抛四周跳很容易，但再加360度，需要身体的能力、体重、力量、速度同时加成，这个动作当时全世界无人实现。

那时的训练条件很差，运动员基本上靠生拌。申雪的五脏六腑都快掉出来，经常摔得腹腔痉挛。赵宏博回忆，摔了44次，他和申雪才真正完成这个动作。

备战北京冬奥会时，对技术的追求依然是中国花滑队不变的法宝，但支撑体系已经发生了若干的变化。

数据分析已经被引入，运动员是否具备四周跳的能力大数据分析会给出结论。还有，冰场上空安装了滑轨，运动员在做新难度动作的时候，滑轨能保护运动员安全落冰，不会摔得太重。

练得厚，是做运动员时，赵宏博对自己的要求，也是他现在做教练时对运动员的要求。

1992年，14岁的申雪和19岁的赵宏博开始搭档，当时还是花滑新手的申雪几乎跟不上已是全国冠军的赵宏博的节奏。赵宏博成了她的二教练，每次练完教练姚滨布置的任务后，申雪还要再完成赵宏博布置的比教练多出不止一倍的加额功课。

后来人们惊叹申雪能如此完美地完成抛跳四周的高难度动作时，她则表示，这有赵宏博很大的功劳。正是那些足够厚的练习，让她足以应对重要场合的各种压力和意外因素。

当赵宏博转变角色，练得厚被他带入了新角色。

双人滑选手彭程将赵宏博视作严父，从2013年算起，她和教练已朝夕相处近十年。备战北京冬奥会期间，赵宏博更是没有错过一场训练。

彭程记得，2021年11月的一个晚上，赵宏博接到他哥哥的电话：母亲身体状况不好，吃不下饭。当天晚上，赵宏博的母亲就去世了。

那时全体运动员因疫情封闭训练，也是备战冬奥会争分夺秒的时刻。第二天，当彭程和队友还在琢磨教练来不来训练场时，赵宏博出现了，他戴着一个黑色口罩，在场边看着大家训练的每一个动作，话却格外少。

那天晚上在赵宏博隔离房间外的三餐饭，他一口也没动。

彭程默默记下了这些瞬间。她始终记得申雪对她说过的话，成绩无法陪你走一辈子，但是人品和你做事的方法会伴随你一生。

### 从运动员到艺术家

我就脸皮厚点叫自己艺术家了。冬奥会结束后，隋文静在中国舞蹈家协会举办的一次分享活动中开玩笑说，我现在也在学习，尝试朝着更高的艺术台阶迈进。

一个艺术家才会是一个好的花滑运动员。中国舞蹈家协会分党组书记罗斌对隋文静肯定。无论是舞蹈还是花滑，最终追求的是一定是技术背后的思想、精神和艺术内核。

一组简短的对话其实是几十年间，中



国花滑队对艺术表现力的追求与探索。

技术水平和艺术表现，是花滑项目评分的两大标准。而艺术表现力不强，一度被认为是中国花滑队的阿喀琉斯之踵。

要摘掉给中国花滑队扣上的表现力不强的帽子，真的就像翻大山。赵宏博说。

赵宏博第二次参加世锦赛，是1996年在加拿大埃德蒙顿，排名第15。当时的技术难度，足以进到世界前五。

但一直有声音说，中国运动员一流的技术、二流的表现。

一次次大赛中积累了经验后，中国花滑队员才明白，技术只是裁判眼中的一个维度，整套节目，从音乐到服装，甚至到运动员的表情、眼神都在考量范围之内。国际裁判员甚至会问运动员的举止言谈，看你具不具备世界前几名的修养和素质。

早期的中国花滑队，队里各种活计几乎都由姚滨一手完成。理发、化妆，编排音乐，演出、制作服装，用赵宏博的话说，是纯made in China(中国制造)。队员们甚至叫他巧手男妈妈。

备战2002年盐湖城冬奥会时，有观点认为，中国花滑要走出去，必须要吸纳国外很多优秀的东西，要国际化。艺术，同时也被提到一个重要位置。

中国花滑运动员也由此打开更加宽阔的视野。他们去国外训练，与业内高水平人士交流，接触了西方的花样滑冰文化。后来被视为中国花滑经典之作的《图兰朵》也应运而生。

姚滨带申雪赵宏博去看《图兰朵》的歌剧，请来美国著名编导利安·米勒根据剧情编排动作。整套动作不仅有极强的艺术表现力，还加入了世界上从未有过的运动员完成的高难度动作——抛跳四周。

服装由花样滑冰行业的顶级设计师设计，一套约两万美元，比赛时聘请的化妆师与国际巨星用的是同一位。

姚滨还请来国内知名导演陈维亚作指导。那时，陈正在和张艺谋筹备《图兰朵》的演出。陈维亚说，我不懂技术，我来是给你们讲剧情和对每段音乐的理解。

那套节目一举获得国际裁判的认可，拿下中国在双人滑领域的第一个世界冠军。

两人的艺术表现力在2007—2009年再上了一个台阶。申雪赵宏博告别赛场，在世界巡回表演，正是这段经历让他们接触了大量舞种，将花滑向舞蹈的内涵靠拢，并找到了适合的表演方式。

如今，担任教练的赵宏博，依然坚持两条腿走路，将培养运动员的艺术表现力放在重要位置。

2019年，中国花样滑冰协会与中国舞蹈家协会签订战略合作协议，由舞蹈家们为花滑运动员提供舞蹈技能方面的训练。

北京冬奥会上，隋文静韩聪两分多钟的短节目得分打破冬奥会纪录。韩聪回忆，曾经为假期节目里的弗拉明戈风格音乐，两人假期去找弗拉明戈的舞蹈老师学习，老师说去哪儿练，我们就跑去哪儿练。

韩聪说，两人还想办法通过上肢肢体与滑冰脚的更好配合，将弗拉明戈舞融入滑冰运动中，呈现出和一般地面舞蹈不同的表现力。

事实上，被称作葱桶组合的隋韩一开始并不被看好，其中一个重要的因素就是两人的体型接近，与花滑选材

中的男选手高大，女选手娇小的一般标准不同。

罗斌表示，与西方运动员的先天身体条件相比，中国运动员并不占优势，但是隋文静韩聪巧妙地利用了自己身体的长处，找到了适合自己的表现方式，并将这种长处和表现方式体现得淋漓尽致。

每一个细节都有高质量的表达。在后来四周跳落地，指尖延展出来的那个动作瞬间，会让人发现一种芭蕾舞审美的韵致。罗斌称赞道，这次两人完成的舞蹈层面的质感，是他这些年来所看到的中国花滑选手表现最好的一次，达到一种化境的状态，可以让人忘掉他们的技术，进入艺术体验。

### 中国来信改变国际评分规则

在花样滑冰里，有一组难度较高的动作，叫做双人滑螺旋线。男孩作为规矩，女孩躺下围绕男孩转。这组动作分前外、前内、后外、后内4种，其中最难的是前外螺旋线。

在申雪赵宏博的时代，全世界能做前外螺旋线的只有他们二人。直到现在，世界上能做这个动作的也只有中国的隋文静韩聪、彭程金杨两对选手，可以说是来自中国运动员对花滑技术的创新。

然而，申雪发现，针对这一技术动作的评分，裁判判罚标准不一。

2021年亚洲花样滑冰公开赛暨冬奥测试赛，运动员前外螺旋线的定级为4级，在基础分上，裁判员给出的质量和执行分数分别为+3，裁判员给出的质量和执行分数变为+3到-2不等。

申雪认为，由于技术难度大，很多裁判没有见过这套动作，影响了加减分的不同尺度，在运动员姿势符合相关规定的情况下，减少对运动员是不公平的。

于是，申雪致信国际滑联技术委员会的主席和成员阐述自己的观点。在信中，她说，我当运动员的时候，用了整整3年练习这个动作，变换了很多种姿态尝试完成它。我们的运动员从开始练习到现在，也经历了一年半的时间，才把动作加入到这个赛季的节目中。

她在信中还强调，到目前为止，能够完成前外螺旋线的运动员少之又少，根源在于它的难度远远高于其它种的螺旋线，而且这套技术姿势富有原创性。

不断的技术创新是推动花样滑冰运动发展，始终保持活力与吸引力的源泉。申雪希望影响更多的裁判认识到这套动作。

一些人劝过申雪，如果行不通，就用回其他没有风险的动作。但申雪的坚持最终为我国运动员争取到该技术动作的认可。

国际滑联技术委员会后来在回信中表示采纳这一情况，他们将在赛前会议中提示各位裁判。这一表态，意味着将为这套动作争取到一定的技术分，也决定了整个花滑行业今后包容创新的发展方向。

申雪坦言，这件事的出发点是希望鼓励运动员和教练员使用新动作，如果所有的人都不去尝试新的动作，花样滑冰就不叫花样滑冰了。

花样滑冰就是通过几代人的努力，不停地突破人类的极限，才有了花样滑冰更好的发展，更多的受众面。更重要的是，这是一种不轻言放弃的自我挑战。申雪说。

申雪始终记得，1999年在芬兰首都赫尔辛基拿到世界第二名的那场充满戏剧性的比赛。加拿大一家电视台在拍摄比赛现场时，拍到了两个裁判作弊，打手势的视频。作为刚走入世界舞台的中国运动员，输给了有失误的第一名。

2018年，同一个地点，迎来另外一对中国运动员隋文静韩聪的比赛。我们很清楚那时每一步我们是怎么过来的，当他们走到这一步时应该注意什么。

申雪与赵宏博将多年亲身经历传授给这一代年轻运动员，从世界第二到世界第一，看起来只有一步之遥，但需要做很多的努力。

如今的年轻运动员还记得教练对他们讲过的往事，那些不被国外裁判认可的无助和难过，全靠自己拼下来。中国花样滑冰有现在的国际地位，真的是靠前辈们一步一步走出来的。彭程说。

### 花滑战袍传递中华文化

在北京冬奥会花样滑冰团体赛决赛双人自由滑赛中，彭程、金杨伴着《夜宴》组曲翩翩起舞，如同展现一幅优美的水墨山水画。他们的演出运用了传统的扎染工艺来体现水墨渐变的感觉，融入非遗文化苏绣装饰，袖口还有中国经典牡丹纹样，被对手们称赞不已。

在这项观赏性高的运动里，一件好的服装被视为花滑运动员的战友，帮助运动员进入角色，展现故事情感。每年国际滑联都有一项最佳服装奖，评选出当年最好看的一套中国服装。

而在申雪、赵宏博最初参加国际比赛时，中国队的服装简陋粗糙。1996年赵宏博第二次参加世锦赛，比赛服是姚滨设计的，赵宏博的姐姐帮着贴的亮片。申雪形容自己的裙子就是两块布叠上，中间掏一个窟窿，再修修边，有时穿上后自己都会不好意思。

后来有一段时间，我国花样滑冰的比赛服由国外设计制作，所用的面料也大多是国外的，后期改动也较为麻烦。

备战北京冬奥会时，服装被纳入科技冬奥项目。2020年，国家冬季运动服装装备研发中心成立。该中心主任、北京服装学院教授刘莉介绍，今年着重增强中国传统工艺运用，比如刺绣、传统印染等。

一件花滑比赛服的问世，首先要设计师了解背景音乐、主题思想，以及教练和运动员的特点，画出效果图，得到双方认可后，选择适合的材料制作。轻盈、飘逸或是现代感的面料则能直接体现服装的



2月19日，北京首都体育馆，北京2022年冬奥会花样滑冰双人滑自由滑比赛结束后，获得冠军的隋文静/韩聪举起国旗庆祝胜利。中青报 中青网记者 李隽辉/摄



2月18日晚，北京首都体育馆，中国选手彭程/金杨在北京冬奥会花样滑冰双人滑短节目的比赛中。中青报 中青网记者 李隽辉/摄

风格。接着打板、裁剪、制作裸衣，在正式比赛前试穿，再根据反馈进行合体和舒适度的调整。

在北京冬奥会花样滑冰团体赛冰舞自由舞比赛中，王诗玥刘鑫宇身着青山绿水考斯腾，创意取材于中国山水画，男伴衣衫绘有青峰叠嶂，女伴的一袭水蓝色裙宛如浮云绿水。他们说穿上这套比赛服有一种大好河山任我驰骋的感觉，更加自豪于在奥林匹克舞台上传播中华文化。

获得北京冬奥会双人滑第五名的彭程说，尽管遗憾没有登上领奖台，但她依然享受这次比赛。比赛中，大家都会注意自己的表情，而我这次是发自内心的笑。

在北京冬奥会表演滑中，彭程选择了自己喜爱的歌手李健创作的《异乡人》。她还提议，用更加生活化的服装展现游子漂泊的心境。此时距离这个东北女孩来到北京，已有10年了。

在奥运会赛场上选择中国歌曲，是这一代运动员展现出来的自信。不仅要让中国观众看得懂，也要打动国外裁判。彭程认为，在奥运会的舞台上，把自己国家的文化传递给世界，让世界的观众、裁判、其他国家的选手对中国文化更感兴趣，是他们的责任和使命。

解说员在评价北京冬奥会比赛里彭程的表现时，称她像曾经的申雪。在彭程视频的评论区，不少申雪赵宏博以前的比赛视频，她看得最多的，是2010年温哥华冬奥会夺冠的那次。他们坚定的眼神给人力量。彭程说，从那时到现在，中国花滑没变的，是不认输的精神。

### 下了领奖台就得从零开始

有人说，最难培养的是飞行员，其次就是花样滑冰运动员。

姚滨曾介绍，花滑运动员首先在外观自然条件下，形象、身材尽量好，而且身体素质，肌肉力量、柔韧、爆发达到一定水平。其次，还需要具备音乐素养，舞蹈素养等。这也造成花滑选手的培养周期较长。在姚滨看来，培养一个花样滑冰运动员一般需要10年左右。

下了领奖台就从零开始了。赵宏博认为，如今中国花滑的格局，未来4年将面临严峻挑战。

在赵宏博看来，这一届的奥运选手多为伤病所扰，可能将进入一段时间的调整期，急需后备力量。

2018年，为了备战北京冬奥会，花滑项目开展了大规模跨界跨项选材，北京舞蹈学院的学生也被选拔入花滑队伍

中。但由于训练时间短，暂未有顶级选手显现。

如何应对下一个备战周期？赵宏博表示，仍然是从训练体系抓起。他说，目前中国花滑成功的模式就在于训练体系的完整性，教练员是复合团队，有着世界训练模式的前瞻性、科学性、完整性，才能让运动员有最顶级的训练平台。

现在我们的队伍太少了，一般依循地方队和俱乐部，但俱乐部更多是商业模式，训练体系的完整科学跟国家队没办法比，想要筛出具备优秀潜质的运动员很难。

在赵宏博看来，要向全国花滑项目教练员，推广科学的训练体系和冠军模式，成立更多基地，搞活已有的基地，筛选有潜力的孩子尽快进入国家队集中训练。

申雪提倡从校园培养体系入手。她认为，复合团队不止教练员，也离不开科研、康复、心理团队的支撑，因此扩大培养体系，尤其是院校的培养体系十分重要。

这些工作从向全国推广花样滑冰开始。北京冬奥会之际，中国花样滑冰协会将花样滑冰以广播操的形式，把这项运动带到陆地、带到偏远的山区、没有冰雪覆盖的地方，让更多的孩子了解花样滑冰。

申雪说，广播操里的滑行、旋转、步伐、跳跃、行礼致敬等动作，都可以穿着普通的鞋子在陆地上完成，他们跟奥运会选手做的是同样的动作。

这些年来，申雪走过中国大江南北，推广花样滑冰。她发现，如今家长送孩子练花滑的初衷已和自己的父辈完全不同。

在国家整体经济较弱的年代，对于父母都是工人的申雪来说，进入国家队，伙食不错，时常发衣服，练到一定程度还可以挣工资、转业分配工作，是解决家庭负担的一种方式。

时代变了。现在接触花滑的很多孩子，家庭条件优越，花滑作为他们的一个爱好或特长，家长希望他们借此锻炼身体，培养良好的心态和气质。

成为运动员意味着，每天要面临摔倒和爬起来，要攻克不同难关。数百千次的失败，才能换得一次成功。这些从小没吃过苦的孩子，除非自己特别热爱，才能够坚持下去。申雪说。

对于运动员三个字，他们有着最深切的体会。从零开始的路上，花滑运动员来了一茬又一茬，但始终没变的，是一代代传递下来的不服输的精神，对抗着未来的不确定性。

