

2015—2016赛季不仅对羽生来说意义重大,更重要的是,由他创造的“在比赛中完成5个四周跳,总分超过330分”这一纪录让整个花样滑冰界都感到震撼。

在2010年的温哥华冬奥会上,伊万·莱萨切克的表演中虽然没有四周跳却夺得了金牌;叶甫根尼·普鲁申科虽然完成了四周跳,却屈居第2名。他当时说:“有的人说表演四周跳没有必要,那是在逆时代而行。”自此引发了关于四周跳的论争。然而不过5年多的时间,忽然间,羽生创造了这样的难度——要想达到世界顶级水平,就要完成5个四周跳。于是,这对想成为世界顶尖的选手们来说,就像引发了多米诺骨牌效应,大家都开始使用四周跳。

首先金博洋在2015—2016赛季已经成功完成了勾手四周跳,在2016年2月的四大洲花样滑冰锦标赛中成为史上首个“在短节目中完成2个四周跳,在自由滑中完成4个四周跳”的选手。

宇野昌磨在2016年4月的团体挑战赛中,成为世界上最先成功完成后内点冰四周跳的选手,并创造了吉尼斯世界纪录。

在2016—2017赛季,升入成年组的17岁选手陈巍掌握了4种四周跳,即后外点冰跳、后内结环跳、后内点冰跳和勾手跳。他向前无古人的节目内容——“在短节目中完成2个四周跳,在自由滑中完成5个四周跳”发起冲击。前世界冠军陈伟群也放弃了“只会后外点冰跳四周跳就足够了”的想法,在休养期间开始练习后内结环四周跳。

围绕着四周跳,男子花样滑冰界风云四起。迄今为止,无论是有关四周跳的理论,还是人体体能极限,一切都被颠覆,花样滑冰界自此开启了四周跳“群雄争霸”的时代。

毋庸置疑,羽生作为先驱者也迎来了竞争对手们的挑战。于

### 新书摘

《羽生结弦:王者之路》一书为日本资深体育记者野口美惠所著。野口长期追踪花样滑冰运动,近距离观察、追踪羽生结弦长达10年,说对羽生的成长之路有着不同于他人的深入了解。她从2008—2016年间一直跟随采访羽生结弦。在书中她从第三者的视角客观分析和阐述了这位“冰上王者”的成长之路,展示了一个热爱滑冰的刻苦少年的成才之路。本文摘编自该书文库版后记,以飨读者。

## 羽生结弦开启四周跳“群雄争霸”时代

□野口美惠

是,他开始计划将前无古人的后外结环四周跳纳入节目中。

虽然羽生在至今为止的训练中成功完成过几次后外结环四周跳,但运用在比赛中又是另一回事了。不仅要提高在训练中的成功率,而且在正式比赛中一次成功的精神压力也很大。

羽生日复一日专注于后外结环四周跳的练习。在9月的媒体采访中,羽生说道:“这个动作有可能加入我的节目中。练习跳跃动作的第一年非常困难,我想顺着那种感觉进行练习。要在比赛中加入跳得了的动作。如果不能跳,就没有意义了。”

羽生使用“宣言”的方式,再次提及了“为了比赛进行训练”这一方法。这些都源于羽生迄今积累的经验。

随后,羽生在2016—2017赛季的首战,也就是秋季国际经典赛(在蒙特利尔举办)中尝试了后外结环四周跳。在此次比赛中,羽生在短节目和自由滑中都成功完成了后外结环四周跳,成为世界上首位成功完成这一动作的选手。

但是,整场比赛的结果不尽如人意。羽生在短节目中的四周跳只完成了一周,在自由滑中也两度摔倒,总成绩仅为260.57分。虽然羽生完成了新的四周跳,但是得分比个人最好成绩低了近70分。

接下来的大奖赛首场分站赛,即10月的加拿大分站赛中,羽生依旧表现欠佳。后外结环四周跳

失误了,其他动作也出现了失误,他最终只得到了263.06分,将冠军拱手让给了陈伟群,屈居亚军。

针对这一系列事件,奥瑟教练像准备好了似的,将羽生叫到教练室谈话,奥瑟教练说道:“结弦,你现在太执着于后外结环四周跳了。我理解你想在本赛季成功完成它的心情,但是只练习跳跃的话,得分反而会下降。如果失误较多,节目内容分和跳跃加分就都没了。你不能再这样训练了,而应该把滑行、表演和跳跃这些方面都表现得可圈可点,才能得到较高的评价。这是只有成功者才能掌握的秘诀,是我们一起历经4年才发现的方法,不能把它丢掉。结弦,你已经证明了自己能够完成后外结环四周跳,因此没有必要每天练习它了。”

奥瑟教练深知得高分的秘诀,并不是增加四周跳的数量就能取得比赛的胜利。之前330.43分的高分是源于执行分的加分和节目内容分。几乎所有裁判都对跳跃或旋转给予了3分的执行分加分,再加上将近10分的节目内容分,选手才有可能获得高分。即使加入四周跳,一旦有一个出现失误,整体的节奏就会被打乱。好不容易得到的执行分加分和节目内容分就都会失去,增加一个(种类的)四周跳所得到的基础分就失去意义了。奥瑟冷静地关注着男子单人滑四周跳的热战,制订了实际的应战策略。于是,羽生也向奥瑟教练敞开了

心扉。

首先,羽生已经用“宣言”的方法,提升了自己的动力,这也是他成功完成后外结环四周跳的原因。加入后外结环四周跳是羽生参加比赛的前提条件,他的想法是在完成后外结环四周跳的基础上,如何让整个节目臻完美。“对我而言,后外结环四周跳是表演的一部分。我觉得只有成功完成跳跃,整个节目才算是无懈可击的。”

羽生绝不是要忽视整个节目。表演后外结环四周跳也不仅仅是增加了跳跃,而是为了给他的整个表演增添光彩,羽生向奥瑟教练详细说明了自己的愿望。

此后,两人都认为这次谈话成为一个重要的转折点。

8月之后,羽生为备战秋季国际经典赛和大奖赛加拿大分站赛每天进行训练。奥瑟教练认为“结弦太执着于后外结环四周跳了”,羽生却觉得:“奥瑟教练没有说出自己的真正想法,所以我很郁闷”……其实深入分析二人的心情,就会发现他们在本质上是一样的。接下来,齐心协力,朝着共同目标——“加入后外结环四周跳”和“让表演更具整体性”——努力的时机已经到来。

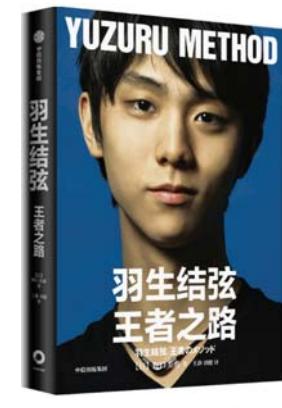
当然,即便成功完成3种超高度的四周跳,但“意识到整个节目”的(全面)目标不是光靠努力就可以实现的。

“我和奥瑟教练讨论过,在

参加大奖赛加拿大分站赛之前,我是为了跳跃练习滑行,因为我已经能够完成后外结环四周跳,那么我接下来要做的就是将滑行和跳跃有机地结合起来,努力提升表演的整体质量。要想做到这一点,我就得在滑冰时和观众产生共鸣。”

通过和粉丝建立联系,羽生更加明确想要在作品中传达的主题,也更容易通过表演表达出来。此次作战,羽生并不是只突出跳跃,而是想要呈现一个将表演、跳跃和艺术融为一体的作品。下一场比赛,就是大奖赛日本分站赛了,这是他能够让观众成为伙伴的最好机会。因此,他要一边想着和观众产生共鸣,一边训练。

“我在‘蟋蟀俱乐部’训练的时候,没有观众观看,氛围就和比赛时有所不同,所以训练起来有些困难,但我仍想着通过‘和观众互动’训练,因为我无法做到只在心中‘看见’观众,所以这样的训练对我来说很有挑战性。”



《羽生结弦:王者之路》

[日]野口美惠 著  
王静 刘健 译  
中信出版集团



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:曲鹏 美编:陈明丽

“讲文明 树新风”公益广告  
倡导文明健康绿色环保生活方式

齐鲁晚报·齐鲁壹点

## 关住每一滴

一个滴水的龙头,每天至少浪费5升水  
5升水可以保障2个成人身体一天的需要

