

競技場上像套娃令人驚羨

俄花滑美少女擅高難度動作

平昌冬奧會後，俄羅斯一批花樣滑冰蘿莉們閃耀國際賽場，她們就像精美的俄羅斯套娃藝術品一樣令人驚羨不已。這些平均年齡17歲的花滑女將，在比賽中頻頻使用三周半跳、四周跳等高難度動作，動作編排難度堪比頂尖男子選手。大量高難度動作的使用，不僅幫助俄羅斯選手稱霸花滑女單賽場，更開啓了「難度至上」的世界女子花滑時代。

大公報特約記者
史玄之

與男子花滑追求高難度跳躍動作不同，世界女子花滑

運動一直以動作姿態優美、藝術表現力強為重，在跳躍難度上並沒有太大突破。極個別女選手也曾經在比賽中嘗試過三周半跳、四周跳等高難度跳躍動作，但在難度動作的數量和完成質量上都與男選手有明顯差距。然而，從2019-2020賽季開始，俄羅斯花滑隊相繼湧現出科斯托娜婭、謝爾巴科娃、特魯索娃等多位有天份的少女，動作難度已經接近陳巍、羽生結弦等世界頂尖男子選手。

大獎賽前三師出同門

這幾位俄羅斯花滑少女有一個共同點，就是師從俄羅斯當紅花滑教練圖特貝麗澤。這位在場邊風度翩翩的女教練，有着一頭酷似即食麵的金色髮髻，中國花滑迷們親切地稱她為「麵姐」。麵姐的執教能力毋庸置疑，7年前的索契冬奧會上，她培養的利普尼茨卡婭出色地演繹了《舒特拉的名單》中的紅衣少女形象，創造出奧運花滑史上的佳作。平昌冬奧周期中，麵姐培養的扎吉托娃和梅德韋傑娃幾乎包攬所有世界大賽冠軍，平昌冬奧兩位弟子包攬金銀牌，這也讓麵姐名聲大噪，手下的優秀選手越來越多，執教運動員人數接近30人。

平昌冬奧後，原以為奧運冠軍扎吉托娃將稱霸世界女子花滑界，但出人意料的是，隨着科斯托娜婭、謝爾巴科娃、特魯索娃3位當時不滿16歲的小將升入成年組，扎吉托娃在全國比賽中已經很難進入前三名。2019-2020賽季的世界花滑大獎賽上，3位俄羅斯小蘿莉包攬6站分站賽的

冠軍，以及總決賽的前三，成為北京冬奧上的奪金熱門人選。

完成四周跳令人驚嘆

四周跳一直被視為世界男子頂尖花滑選手的必殺技，目前熟練掌握四周跳技術的男選手並不多。當有一天你看到一位女選手在比賽中成功完成四周跳，並且不止一次完成四周跳，你會驚嘆這位選手的跳躍能力。2019-2020賽季的世界花滑大獎賽加拿大站上，特魯索娃在自由滑中跳出4個四周跳，雖然並非每個四周跳動作都能保質保量完成，但這一難度安排已經逼近世界男子選手的最高難度。

花樣滑冰是藝術體育項目，選手以外在形象、服飾、編舞、表演、滑行動作姿態和動作難度共同構成一套完整的節目。俄羅斯套娃軍團普遍顏值出眾，在裁判和冰迷中有很高的人緣。然而，這批美少女們並不滿足於成為冰場上的「花瓶」，無論是在跳躍難度還是動作質量上，她們都明顯高出其他選手一籌，用無可爭議的表現碾壓對手，奪取冠軍。

顏值出眾具實力

身體柔韌協調性出色

除了跳躍難度大之外，這批俄羅斯美少女擁有的出色身體柔韌性和協調性。從身材上看，俄羅斯選手普遍身材修長，內在爆發力出眾，起跳高度高、動作幅度大。比賽中，她們不僅能夠完成包括貝爾曼旋轉在內的各種高難度旋轉動作，還能在進入跳躍動作前完成一系列難度動作，不少選手跳躍時還可以形成雙手向上的芭蕾舞姿態。這些難度動作的使用可以提高動作的完成質量加分，這也是這批俄羅斯美少女技術分超高的原因之一。

跳躍難度比肩男選手

目前世界花樣滑冰男單項目上，難度系數總和最高的選手當屬美國華裔名將陳巍。他在一套自由滑中可以完成4個四周跳和兩個三周半跳。男子單人滑自由滑比賽中，目前也只有陳巍和日本人羽生結弦的技術分可以超過100分。然而，俄羅斯女選手特魯索娃曾在2019-2020賽季的世界花滑大獎賽中成功完成4個四周跳，其中包括難度最高的勾手四周跳，技術難度分超過100。這意味着如果特魯索娃參加男子比賽，她的技術分也能進入前三名，而且目前特魯索娃還在嘗試三周半跳，如果將三周半跳加入成套自由滑，她的跳躍難度總和將比肩男子頂尖選手。

掌握專業體育技能改變人生

無論在哪个領域，天才都是可遇而不可求。不過，天才的出現絕非偶然，俄羅斯花滑天才層出不窮的重要原因，在於孕育這些天才的藝術土壤。

滑冰在俄羅斯被稱為「家門口的運動」，很多孩子剛學會走路，就已經被家長帶到冰場開始學習滑冰。在俄羅斯各級學校課程中，體育和音樂是學校的主課，掌握一項專業體育技能，是不少出身貧窮家庭的俄羅斯孩子改變命運的途徑。平昌冬奧會花樣滑冰女子單人滑冠軍扎吉托娃，出生在伊熱

夫斯克的一個貧窮家庭，花樣滑冰運動改變了她的人生，讓她從一個小城市走進莫斯科，再走向全世界。雄厚的人才基礎，讓俄羅斯花滑運動有很廣的選材面，高水平選手集中在一起訓練，激發選手的競爭意識，高難度動作正是在選手不斷競爭下產出。

花樣滑冰是俄羅斯的傳統優勢項目，不僅開展得早，而且在世界大賽中的成績非常出色。

2007年，索契取得冬奧舉辦資格，很多旅居海外的俄羅斯花滑教練選擇回國執教，使得俄羅斯的花滑整體水平進一步提高。優秀教練指導有天赋的

花滑小將，強強組合下，一大批有天分的花滑選手開始湧現。從索契冬奧開始，俄羅斯在女單、男單、雙人滑、冰舞4個項目上湧現出多位世界冠軍，優秀教練的調教功不可沒。

嚴苛訓練優中選優

由於高手眾多，俄羅斯花滑隊內競爭十分激烈，能夠在殘酷的隊內競爭中脫穎而出實屬不易。為了選擇最優秀的運動員出戰奧運、世界錦標賽等世界大賽，俄羅斯教練對運動員的要求很高，甚至有些苛刻。即使像扎吉托娃、梅德韋傑娃這

樣的世界冠軍，在訓練中也經常出現練到崩潰大哭的情況。平時訓練中，教練員不僅會一針見血地指出運動員跳躍上的問題，還會時刻監控運動員的體重變化，這是因為運動員的體重增加會影響跳躍動作的質量。

北京冬奧備戰期間，中國花樣滑冰隊曾經選派運動員到俄羅斯訓練，訓練後，中國隊員普遍反映訓練強度很大，優秀運動員扎堆訓練也讓中國運動員很有紧迫感。良好的訓練質量成為保證選手競技狀態的基礎，也是近些年俄羅斯花滑選手成績突飛猛進的重要原因。



▲扎吉托娃是平昌冬奧金牌得主。



▲科斯托娜婭（中）、謝爾巴科娃（左）及特魯索娃，分奪世界大獎賽總決賽冠亞季。

科斯托娜婭小檔案

- 出生日期：2003年8月24日
- 出生地：莫斯科
- 身高：1米55

技術特點

掌握三周半跳，跳躍高度高，表演能力強

主要成績

- 2019-2020賽季歐洲花樣滑冰錦標賽女子單人滑冠軍
- 2019-2020賽季世界花樣滑冰大獎賽總決賽女子單人滑冠軍

謝爾巴科娃小檔案

- 出生日期：2004年3月28日
- 出生地：莫斯科
- 身高：1米57

技術特點

動作優美，掌握勾手四周跳接後外點冰三周跳

主要成績

- 2019-2020賽季歐洲花樣滑冰錦標賽女子單人滑亞軍
- 2019-2020賽季世界花樣滑冰大獎賽總決賽女子單人滑亞軍

特魯索娃小檔案

- 出生日期：2004年6月23日
- 出生地：里亞贊
- 身高：1米58

技術特點

掌握三種四周跳，跳躍难度大

主要成績

- 2019-2020賽季歐洲花樣滑冰錦標賽女子單人滑季軍
- 2019-2020賽季世界花樣滑冰大獎賽總決賽女子單人滑季軍

俄花滑套娃主要特點



▲扎吉托娃（左）與梅德韋傑娃（中），師從俄羅斯著名教練圖特貝麗澤（右）。