

张可欣·生于壬午年乙巳月甲辰日

# “骏马”少年，雪上炫技



【策马扬鞭春意浓】



张可欣

从15岁登上平昌冬奥会赛场的懵懂小将，到第三次出征米兰冬奥会的成熟“老将”，张可欣用一次次腾空翻转，在雪白的赛道上书写着坚韧与成长；用一次次伤病后的重启，诠释着新时代体育健儿的拼搏与担当。今年24岁的她，在马年新春，作为一匹来自中国的“骏马”驰骋米兰冬奥。

本版撰稿 本报记者 李一平

“

那时我还很小，带着去玩的心态，想着能把动作做出来了就行了，成绩无所谓。刚开始的时候很害怕受伤，不敢飞得很高，也不敢做动作。但害怕也得做。本来我就因为伤病没有系统训练，人家都在进步，我不能原地踏步，更不能后退。



## 薪火相传 逐梦米兰

在张可欣的康复之路上，除了队友的鼓励，还有一个人始终与她并肩作战，那就是李方慧。两人既是队友，也是对手，多年来，她们在赛场上相互竞争，在生活中相互帮助，陪伴着彼此成长。2024年“十四冬”，张可欣带伤夺冠，李方慧收获亚军；2025年哈尔滨亚冬会，李方慧夺得冠军，张可欣获得亚军，赛后，两人相拥祝贺，那份纯粹的情谊，令人动容。

哈尔滨亚冬会是张可欣伤愈复出的重要国际赛事。她赛前适应训练时意外摔倒，行动受限、状态不佳，但决赛带伤上阵，两轮分别拿到87.50分、89.25分，凭借稳定发挥摘得银牌，强势宣告回归。赛后她表示，将先养好膝伤，全力备战米兰冬奥会。

2025-2026赛季，伤愈归来的张可欣状态逐渐回升。北京时间12月21日，在国际雪联自由式滑雪U型场地技巧世界杯美国铜山站女子组比赛中，她再次站上了领奖台。资格赛中，她凭借一套包含两个720度动作的流畅滑行，获得85.25分，排名第二，成功晋级决赛。决赛中，张可欣排在倒数第二位出发，首轮便拿出稳定发挥，以77.50分占据该轮第三名，尽管第二轮未能提高分数，但她依旧凭借稳定的表现，最终斩获铜牌，收获了新赛季个人首枚世界杯奖牌。

这枚铜牌对张可欣意义重大，既是她伤愈复出的最好回报，也为备战2026米兰冬奥会注入动力。此时23岁的她即将第三次踏上冬奥赛场，已基本锁定参赛资格。历经伤病与挫折洗礼，她的心态愈发成熟沉稳，将以赛代练、稳步恢复，全力冲刺米兰冬奥会。

张可欣的成长也离不开中国自由式滑雪U型场地队的全力支持。领队翟勇表示，历经北京冬奥会、世界杯等大赛磨砺，她的竞技水平与心理素质已趋于成熟。教练指导、队友扶持、家人守护，成为她走出低谷的力量源泉。她与李方慧、谷爱凌携手构筑集团优势，助力中国女队稳居该项目世界顶尖水平。

2022年北京冬奥会时，谷爱凌接受采访时说：“张可欣是特别有力量的人，我也在学习她的经验。”这句话，既是对张可欣的高度认可，也展现了她在队友心中的地位。如今，张可欣虽然只有24岁，但已经是身经百战的“老将”。

冰雪为媒，青春为证。从15岁初登冬奥赛场的懵懂小将，到如今第三次出征冬奥会的成熟健儿，张可欣在雪场上度过了最美好的青春年华，也经历了常人难以想象的艰辛与挫折。她用一次次腾空翻转，展现着冰雪运动的魅力；用一次次伤病后的重启，书写着坚韧不拔的人生。



2002年出生的张可欣，与冰雪的结缘似乎是命中注定。成长于冰雪资源丰富的北方，冬日的皑皑白雪是她童年最亲密的玩伴，而第一次站上滑雪板的瞬间，那种风从耳畔掠过的自由与刺激，便在她心中埋下了热爱的种子。

六岁时，张可欣进入双丰桦树小学学习，并入选学校的体育队，开启自己的运动生涯。2012年，张可欣被选中进入哈尔滨市阿城区滑雪重点体校，主要练习自由式滑雪。

天赋与努力的碰撞，让张可欣的滑雪天赋迅速显现。在地方体校训练期间，她凭借出色的身体协调性和对雪场的敏锐感知，很快在同年龄段选手中脱颖而出，被她的启蒙教练温晓

彬视为极具潜力的好苗子。

2017年12月，国际雪联自由式滑雪U型场地世界杯收官。张可欣赢得女子组冠军，这是她个人的首个世界杯冠军。

2018年，15岁的张可欣迎来了职业生涯的首次冬奥会。彼时的她，还是一个稚气未脱的小姑娘，却凭借扎实的功底和无畏的勇气，成功闯入自由式滑雪女子U型场地技巧决赛，最终获得第9名的成绩，创造了当时中国队在该项目上的最好成绩。回忆起那次冬奥会，张可欣后来坦言：“那时我还很小，带着去玩的心态，想着能把动作做出来了就行了，成绩无所谓。”这份轻松的心态，让她在赛场上发挥稳定，也让她

第一次感受到了世界顶级赛事的魅力，更坚定了她深耕滑雪领域、为国争光的信念。

平昌冬奥会后，张可欣进入了快速成长的黄金期。她师从外籍教练马洛，马洛曾评价她：“她很有潜力，而且十分具有天赋。”在教练的悉心指导下，张可欣的技术水平突飞猛进，尤其在倒滑技术上，逐渐形成了自己的“杀手锏”。倒滑技术在自由式滑雪双板U型场地项目中难度不低，连续倒滑更是难上加难，而张可欣凭借过人的天赋和反复的训练，成了世界上唯一可以连续做三个倒滑的女子选手，她的倒滑900度动作堪称惊艳，每次在赛场上展现，都能赢得全场喝彩。

## 冬奥留憾终成砺，伤病缠身不改志

随着技术的不断提升，张可欣在国际赛场上的表现越来越亮眼，世界杯分站赛、世锦赛等赛事中，都能看到矫健的身影，奖牌也接踵而至。但竞技体育从来没有一帆风顺的坦途，荣耀的背后，是伤病的困扰和挫折的考验，而2022年北京冬奥会，成为了她职业生涯中最刻骨铭心的一次历练。

作为东道主选手，北京冬奥会期间，张可欣承载着无数人的期待。自由式滑雪女子U型场地技巧决赛中，张可欣在首轮和次轮的滑行中发挥平稳，但成绩并不理想，暂列第七位。对于志在奖牌的她来说，第三轮滑行成为了孤注一掷的决胜时刻——她决定挑战高难度的两周偏轴转体1080度动作，这是她平时训练中反复打磨的动作，也是她冲击奖牌的唯一希望。

全场的目光都聚焦在赛道顶端的那个红色身影上，张可欣深吸一口气，加速下滑，腾空而起，身体在空中快速旋转，动作流畅而有力。但就在即将完美落地的瞬间，她的重心出现了轻微偏差，身体重重地砸向了冰冷的U型池壁，一声沉闷的撞击响彻赛场。那一刻，时间仿佛凝固了，观众席上的欢呼声瞬间变成了揪心的叹息，直播镜头牢牢锁定着那个匍匐在雪道上一动不动的身影。

医疗团队反应迅速，短短数秒内便冲至她身边，对她进行紧急救治。当医疗团队完成初步固定，准备将张可欣抬上担架转移时，一旁的苏翊鸣迅速上前几步，贴近通道边缘，用清晰而有力的声音喊道：“加油！可可！”这简短的两个字，如同刺破寒夜的微光，温暖而有力量。尽管身处剧痛之中，张可欣仍努力侧过头，与苏翊鸣的目



光交汇，并微微点了点头。后来，她在社交媒体上坦言：“当时真的特别疼，但听见队友的鼓励，心里突然就踏实了一点。”

北京冬奥会的失误让张可欣陷入职业生涯低谷，但她并未被挫折击垮。此后她频繁遭遇膝盖韧带损伤、肌肉拉伤等伤病，不得不远离赛场进入漫长康复期。2024年“十四冬”，她带膝伤出战仍勇夺冠军；上赛季世界杯新西兰卡德罗纳站摘银后，膝伤再

度复发，她缺席后续所有国际赛事，全力投入康复。

对滑雪的热爱与追梦的执着，支撑张可欣走出低谷。“害怕也得做。我因伤病没能系统训练，不能原地踏步，更不能后退。”她以此自勉，将康复当作重新出发，制定细致训练计划，一步步突破极限。从不敢触碰高难度动作，到恢复训练，再到重启挑战，她凭借坚韧毅力，战胜了伤病，也战胜了内心恐惧。