

弯道

金健優的短道速滑岁月



起步

一九九八年出生 六岁开始滑冰

1998年3月20日，金健優出生于韩国首尔。六岁时，他跟随姐姐开始滑冰。此时，距离他第一次入选成年国家队，还有十多年。冰上的练习，从童年延续到少年，再通向后来的国际比赛。

2015—2016赛季，他第一次进入韩国成年国家队，参加世界杯。那一次出发还没有换来奖牌。世界赛场上的位置，需要在一场场比赛中争取；从青少年走向成年组，也要面对更快的速度和更密集的竞争。

成年赛场没有因为年轻而降低要求。起跑后的占位、弯道中的滑行、最后几圈的体力分配，都影响着结果。第一次国家队经历留下的，是世界杯的参赛记录；属于他的个人奖牌，还要等到后来的赛季。



金健優人物肖像

初成

二〇一八至二〇一九



二〇一九年全国冬运会
白色头盔者为金健優



二〇一九年报道所刊
世界杯赛场上的金健優

2018—2019赛季，金健優在世界杯男子1500米赢下三枚金牌、一枚银牌，并登上这个单项的赛季积分榜首。500米的一枚银牌，也写进了他的成绩单。

回到韩国后，他又参加全国冬季体育大会。照片里，白色头盔下的他压低身体，与其他选手一起转过弯道。为了增加比赛经验，他继续参赛，并获得大学组1500米冠军。

谈到进步时，他提起的是与队友共同训练、彼此竞争的日子。个人站上领奖台之前，先有一群人在同一块冰面上反复练习。

停步

二〇一九



二〇一九年二月
世界杯归来时的金健優

2019年2月，结束都灵世界杯后，金健優回到韩国。机场照片中的他穿着国家队外套，肩上是背包，手里推着行李。那时，他刚获得男子1500米金牌和500米银牌。

随后，运动生涯出现中断。他因未经许可进入运动员村女选手宿舍，被要求离开训练中心三个月并暂停国家队资格，缺席当年的世界锦标赛和冬季大运会。冰协随后另作出一个月的禁赛处分。

竞技履历里，奖牌与失误都是真实的一部分。已有成绩不能代替对规则的遵守。继续作为运动员出发，需要面对这段经历，也需要重新通过选拔、训练和比赛，争取自己的位置。

再竞

二〇二三年十月 蒙特利尔

2023年秋天，金健優来到蒙特利尔，参加世界杯新赛季的比赛。10月22日，他以1分26秒712获得男子第二次1000米决赛冠军，意大利选手斯佩肯豪泽、加拿大选手丹吉努分列其后。

一周后，世界杯第二站仍在这座城市进行。他在第二次1500米决赛中以2分20秒294夺冠，队友朴智元获得银牌，加拿大的杜博伊斯获得铜牌。两个周末，两枚个人金牌，分别来自1000米和1500米。

短道比赛把许多判断压缩在很短的时间里：在队列中保存速度，在弯道里寻找路线，决定何时跟随、何时加速。领先的位置会变化，每一次超越都要在规则之内完成。距离不同，需要分配的体力和选择的时机也不同。

在现役训练中，他曾按每周五天、每天最多九小时的安排练习。训练日的大部分时间，就这样交给冰场与体能练习。比赛按秒计时，准备却要按日积累。蒙特利尔的两个周末过去，赛季还没有结束；接下来，他将随队前往北京，继续争夺世界杯的名次。

越弯

二〇二三年十二月 北京



北京世界杯男子一千五百米夺冠后

12月9日，北京首都体育馆。金健優以2分18秒934赢得男子1500米冠军。中国选手李文龙、加拿大选手丹吉努随后抵达终点。

冲线后的照片里，他举起双臂。此前在蒙特利尔两站取得的胜利，与北京这一场连在一起：三个世界杯分站，连续三枚个人金牌。

从1000米到1500米，三场胜利发生在不同的比赛距离与决赛阵容之中。北京这一站结束后，他将回到韩国，准备一周后在首尔举行的下一站世界杯。

争位

二〇二四年四月 首尔



国家队选拔赛一千五百米
黄色头盔者为金健優

新的赛季开始前，国家队的位置要重新争取。2024年4月5日，在首尔木洞冰场举行的第一轮选拔中，金健優率先完成男子1500米决赛。照片里，他戴着黄色头盔，举起双手。

这一场的第一名，是整个选拔过程中的一步。两轮赛事结束后，他取得男子综合第三，获得新赛季国际比赛个人项目的出场资格。

韩国国家队通过选拔确定新赛季阵容。世界杯的既有成绩，并不能直接换来这一次的席位。金健優在国内赛场重新争得资格，接下来要面对的，是又一个赛季的训练与国际比赛。

归冰

二〇二四年冬 至 二〇二五年初



二〇二五年一月十三日
伤后重返比赛的金健優

2024年11月，金健優在春川的一场国内比赛中摔倒，右脚踝骨折，随后接受手术。原本排好的赛季，被治疗和康复打断。

恢复期间，他继续进行上肢训练。教练申宇哲和队友朴章爀的鼓励，也陪他走过那段日子。2025年1月13日，他回到全国冬季体育大会提前举行的短道项目，参加1000米比赛。

那次比赛没有奖牌。赛后的照片中，他裹着厚外套，对着镜头微笑。对于当时的他，能再次穿上冰鞋参加比赛，已经是重新向前的一步。

磨冰

二〇二五年二月 哈尔滨



与沈锡希共同训练
金健優在右



冰场边的训练间歇

来到哈尔滨后，金健優继续适应冰面。赛前训练中，他与沈锡希一同滑行；另一个间隙，他坐在防护垫旁，头盔放在身侧，双脚还穿着冰鞋。

两张照片之间，是竞技生活里很普通的节奏：进入冰面，完成练习，停下来调整，再继续。他在当地训练中曾连续两日摔倒，受访时说脚踝没有疼痛，接下来仍要专注准备。

此时，距离脚踝手术只有几个月。康复训练并没有随着重新参赛而结束。滑行的感觉、体能的分配、与队友的配合，仍需要在国际比赛到来之前继续调整。

同程

二〇二五年二月至三月



亚冬会后与俱乐部人员合影
金健優为右二戴帽者

哈尔滨亚冬会混合接力四分之一决赛，金健優与卢道熙、沈锡希、金泰成一同出场，帮助韩国队晋级。随后，队伍经过半决赛，在2月8日赢得金牌。

决赛由其他队友完成，官方金牌名单里也有金健優的名字。接力的成绩属于整支队伍，前一轮的完成同样是通往终点的一段。

3月4日，俱乐部为他和队友举行表彰活动。合影中，他戴着黑色帽子站在右侧。赛场上的共同成绩，也成为队友与俱乐部一起分享的时刻。

并肩

二〇二五年三月 北京



北京世锦赛男子五千米接力颁奖
韩国队位于右侧

2025年3月16日，金健優与朴智元、张成宇、李正洙出战北京世锦赛男子5000米接力，获得铜牌。加拿大、中国和韩国的队员一同站上领奖台。

照片中，他与队友站在一起。从哈尔滨的一轮混合接力，到北京的男子5000米决赛，他在不同轮次与项目中完成自己的滑行，将个人努力交进共同的成绩。

向前

二〇二六年六月 告别现役

2026年6月，金健優宣布结束现役生涯。在退役文字中，他向一起训练的运动员、教练和长期支持自己的冰迷致谢，也表示今后会继续支持短道速滑。

从六岁接触冰面，到世界杯个人冠军，再到伤后回归与接力奖牌，短道速滑占据了他成长中的很长一段时间。这段经历里有被镜头捕捉的庆祝，也有需要接受的中断、没有奖牌的复出，以及为共同成绩完成的一轮比赛。

照片留下了这些变化。2019年，世界杯归来时，他推着行李走出机场；2024年，黄色头盔下的他正在国内选拔中争取席位；2025年，厚外套里的笑容属于伤后的第一次复出。后来，在哈尔滨冰场边，他坐下来休息，头盔放在身旁，冰鞋仍穿在脚上。领奖的照片之外，也有这些具体的日子。

告别现役，意味着不再按同样的赛历生活。冰场上练习过的专注，与伙伴共同完成一件事的经验，都可以带往新的生活。属于运动员的这一程已经结束，属于金健優的路，仍然向前。

来路

冰上的几个坐标

- | | |
|------|------------------------------|
| 1998 | 三月二十日，出生于韩国首尔 |
| 六岁 | 跟随姐姐开始学习滑冰 |
| 2015 | 入选二〇一五至二〇一六赛季国家队 |
| 2019 | 获世界杯一千五百米赛季积分第一，同年因违纪暂停国家队资格 |
| 2023 | 蒙特利尔两站、北京一站，连续三个分站收获个人金牌 |
| 2024 | 国家队选拔综合第三，十一月右脚踝骨折并接受手术 |
| 2025 | 一月重返赛场，二月参加亚冬会混合接力并随队获金牌 |
| 2025 | 三月在北京世锦赛获得男子五千米接力铜牌 |
| 2026 | 六月宣布退役，告别现役赛场 |

向前

转过弯道
人生仍有远方

金健優

