

“除了天赋，还有热爱”

——冬奥冠军谷爱凌的成长之路

冬奥会历史上最年轻的自由式滑雪金牌得主之一；中国女子雪上项目第一个冬奥会冠军……谷爱凌梦圆北京冬奥会，闪耀首钢滑雪大跳台。记者第一时间专访了谷爱凌的家人和朋友，从她训练、学习和生活的点滴片段中展示一个“天才少女”的成长之路。



女子大跳台奖牌颁发仪式，谷爱凌站上最高领奖台。 新华社发

1 “我要代表中国参加北京冬奥会”

2015年7月31日，北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权。正在过暑假的谷爱凌回到北京，加入了当天欢庆的人群。

北京市冬季运动管理中心副主任李晓鸣回忆，“当天有人问谷爱凌，‘以后想不想参加冬奥会？’11岁的谷爱凌坚定地表示，她希望能够代表中国参加北京冬奥会。”

参加奥运会，是每一名运动员的梦想，对于谷爱凌而言，能够参加在家乡举办的冬奥会更是一件令人热血沸腾的事情。2019年6月6日，谷爱凌通过个人社交媒体宣布“中国自由式滑雪运动员谷爱凌报到”。

谷爱凌经常被人们称为“北京姑娘”，在赛后的新闻发布会回答记者提问时，谷爱凌在中英文之间自由切换。一口地道的北京话让在场的中国记者感到格外亲切和自豪。

“现在是过年期间，最近饺子吃得挺多的，北京烤鸭还没吃到。”谷爱凌在新闻发布会现场风趣地说，“说着说着，我都饿了。”

对于北京的最初记忆，谷爱凌曾在一次采访中表示：“我第一次回到中国时是2岁，此后每年夏天都要回北京，我对中国的感情很深。现在还记得住住在我们那个楼里3层和7层的朋友，每一年暑假都要和他们一起去楼下玩游戏。”

2 将来，她定然是前途无量的“大神”

谷爱凌3岁的时候第一次接触滑雪，这得益于她有一个爱滑雪的母亲。

“很快，爱凌的速度就已经追上并且超过我，而且她不减速，特别享受加速的感觉，不像我们成年人，有时候担心危险或者想多滑一会，还会控制一下，但是爱凌一直在加速，一路到底。”妈妈谷燕说。

“8岁的时候，我加入了一个滑雪队，是里面惟一的女孩，我回家对妈妈说，我想去奥运会！”对于奥运梦想的起点，谷爱凌记忆犹新。母亲当时的回应是一——“加油！”

从2013年开始，北京密云的南山滑雪场和顺义的一处室内滑雪场成为谷爱凌假期的训练基地。很多“雪友”与谷爱凌一同训练、一起成长，也感受到了这位“天才少女”过人的运动天赋。

作为国内最早一批接触自由式滑雪的“雪友”，北京南山滑雪场董事长卢建从谷爱凌身上看到了无穷的潜力。2013年的暑假，卢

建带着谷爱凌接触了索道滑水、SUP浆板等4项水上板类运动，并在室内滑雪场一同切磋自由式滑雪技巧。卢建当时就感慨：“平地前空翻、后空翻、侧空翻如跳绳一般轻松，太灵巧了，她将来定然是前途无量的自由式滑雪‘大神’。”

“第一次见到爱凌，她的技术动作还和普通孩子一样，当时能做的最高难度的动作就是360度翻转，但是她特别愿意挑战更多高难度动作。”曾与谷爱凌一起训练的兼职滑雪教练崔业成，见证了从滑雪爱好者向专业运动员的蜕变，“经过此后四五年的专业训练，她的水平真是突飞猛进。”

“谷爱凌的平衡能力特别突出，她学东西特别快，可以迅速明白要领。因为平时她要上课，只有周末可以练一练，学过的动作，隔了一周还能捡起来。”电影《冰雪烟火》总导演顾筠向记者讲述了她跟拍谷爱凌时的印象，“比别人稍微多练一练，她就出成绩，进步特别快。”

3 “秘诀就是专注和热爱”

与专业体育生不同，谷爱凌不仅要完成日常滑雪比赛与训练，还要同时完成高中学业。用她自己的话说，她一直都是高中生，而且强调是“全职高中生”。

“我不是那种上‘网课’，或者单独找老师上‘一对一’文化课的学生，是正常到校上学的普通学生。”谷爱凌说，在相当长的时间里，她只能在周末或者节假日去滑雪。谷爱凌曾计算过，2019年，她在雪场上的时间，包括训练和比赛大概只有65天，其他时间都是在学校上课。

在谈到如何平衡学习和滑雪时，谷爱凌说，秘诀就是专注和热爱。

“我在滑雪的时候特别专心去滑，上课的时候就不想滑雪的事情，非常专心，这样效率会比较高。更重要的一点其实是热爱，每次上雪道我都非常高兴。有时候我妈妈说，要是不洗碗就不能去滑雪，我马上就洗了。”她说。

谷燕有时候也会被爱凌这种专注的精神所震惊。

“从很小的时候开始，爱凌好像把很多问题想得特别明白，做一件事情，她很早就给自己定下来，今天做两个小时，明天做两个小时，而且一定能按照计划完成。做完后，她就没有任何心理负担地去玩。有时候我们大人都做不到这一点。”谷燕说。

专注的精神、傲人的天赋，让谷爱凌在成为顶尖运动员的道路上，也从没落下自己的学业——高中时期全A成绩，提前上完了高中的课程，2020年在SAT（俗称美国“高考”）中取得接近满分的成绩，顺利拿到斯坦福大学的录取通知书。

“我喜欢滑雪，我就成了一名运动员，我喜欢时尚，我就从事了一项时尚的运动，我喜欢上课，我就继续去上大学。”谷爱凌说，专注就是要100%的投入，一天做好一件事就够了。

4 “不是要打败别人，是要展示最好的自己”

正如谷燕所期待的，谷爱凌在夺得奥运冠军后，说得最多的一句话就是——“我不是要打败别人，我是要展示最好的自己。”

在完成创造历史的最后一跳前，谷爱凌暂时排在第三位。“当时我跟妈妈进行了连线，她建议我做一个相对有把握的动作，这样可以去争取一枚银牌。我则对她说，我的目标是展示自己，我要挑战一下。”谷爱凌决定放手一搏，最终成功完成了从未在正式比赛中跳出过的转体1620度的动作。

“也许大家不相信，最后一跳出发前，我一点儿都不紧张，因为我没有压力。”谷爱凌说，“我就是想打破自己的界限、展现我的实力和精神。”

和所有运动员一样，谷爱凌也

受到过伤病的困扰。2021-2022赛季，在奥地利施图拜的坡面障碍技巧世界杯赛前的一次训练中，谷爱凌意外摔倒受伤。

“当时离比赛已经很近了，爱凌自己特别着急。其实，她特别想在这次比赛中和高水平的运动员们较量较量，但是为了安全起见，我们放弃了这站比赛。”谷燕说，接下来的世界杯赛程，谷爱凌连战连捷，并把火热的状态延续到了北京冬奥会。

在本届冬奥会接下来的比赛中，谷爱凌还将参加坡面障碍技巧和U型场地两个项目的角逐。人们有理由期待，已经超越自己、实现梦想的谷爱凌将会给大家带来更大的惊喜。

据新华社