



在家乡比赛的感觉 真的很不一样

独家专访自由式滑雪女子大跳台冠军谷爱凌

本报记者 左翰嫡 黄秋霞 侯颖



北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛于2月8日上午10时开赛，在参加决赛的12名运动员当中，中国选手谷爱凌第8位出场。在第一轮比赛中，谷爱凌就完美地跳出了她的拿手动作两周空翻偏轴转体1440度，得到了93.75的高分；第二轮的动作得到88.50分；第三轮谷爱凌做出了此前从未做过的两周空翻左转偏轴转体1620度的该项目世界最高难度动作，锁定胜局。

挑战自己的极限获得成功，谷爱凌激动地流下热泪，第一次出战冬奥会的18岁姑娘拿到了中国本届冬奥会雪上项目的第一枚金牌，也是冬奥会自由式滑雪女子大跳台的首枚金牌。后续，她还将参加坡面障碍技巧、自由式滑雪U型场地2个项目的角逐。

作为中国冰雪军团最受欢迎的运动员之一，谷爱凌对家门口召开的冬奥会有着怎样的特殊感受？北京这座“双奥之城”在她心里留下了什么样的记忆？这位热爱滑雪的18岁姑娘如何不断超越自己？本报记者对谷爱凌进行了专访，听她讲述自己与北京、自由式滑雪的不解之缘。

**代表中国队参加冬奥会是
一直以来的梦想，雪上训练
曾一连数小时不吃不喝，“找
到目标，享受为之奋斗的过程，
就能实现人生的意义”**

记者：这么多年来，你为什么能始终保持对自由式滑雪的热爱？

谷爱凌：对我来说，自由式滑雪是一项需要不断突破自己、突破历史的运动。自由式滑雪里的每个动作都没有绝对标准，你永远可以提高难度系数，或者把这个动作做到更完美。翻转的度数只是一个数字，背后其实是一种不断挑战自我、突破自我的精神，这种精神正是滑雪运动吸引我的原因。

2021年的暑假我领悟到了很多东西。以前总觉得自己一天到晚都在做不同的事情，要么在训练，要么在写作，要么在上课，忙得像个小陀螺。但现在如果让我停下来，什么都不做，我会觉得更难受。滑雪、比赛、享受大自然，在这个过程中，我不断尝试、不断克服恐惧，变得越来越勇敢。如果要练习一个新动作，我会反复在脑子里想，琢磨明白了，觉得自己能做到了，就去大胆尝试，每当完成了一个新的挑战，我都会发自内心地感到快乐。

滑雪是我生活中很重要的一件事，但并不是我生活的全部。我现在在才18岁，未来还要学习很多新鲜的东西。但无论如何，找到自己的目标，享受为之奋斗的过程，遵从内心、做好自己，就能实现人生的意义。

记者：你是一个追求极致的人，为了实现这种追求，平时都做了哪些努力？

谷爱凌：很多时候“想到”很容易，但“做到”比较难。参加北

上图：2月8日，在北京首钢滑雪大跳台举行的北京2022年冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛中，中国选手谷爱凌夺得冠军。图为当日，中国选手谷爱凌在比赛中。

新华社记者 黄宗治 摄

中图：谷爱凌正在接受本报记者采访。

本报记者 瞿苒 摄

下图：头戴虎头帽、品尝热饺子……生活中的谷爱凌热爱中国文化、中国美食，这是谷爱凌在品尝冬奥美食。

（图片来源：@青蛙公主爱凌）

京冬奥会一直是我的梦想，能代表中国队参赛对我来说是莫大的荣幸，为此，我要求自己必须保持自律——每天保证10小时以上的睡眠时间，在工作学习之余坚持写日记，在训练时把每个动作做到最好。为了避免打乱节奏，我在雪上训练时能做到一连好几个小时不吃一口东西、不喝一口水。

在饮食方面，不能吃的我坚决不会吃，但能吃的、该吃的，我吃起来也毫不含糊。每次吃完东西照镜子，我想到的不是“这双腿是不是变粗了”，而是“这双腿能在空中跳得这么高，能做出这么多技术动作，能完成以前任何人都没有完成过的事情”，这让我感到非常骄傲。

记者：在去年，你成为全球首位在正式比赛中完成两周空翻偏轴转体1440度动作的女运动员，超

越自我的动力来自哪里？

谷爱凌：大多数自由式滑雪女运动员可以很好地完成双空翻，但距离男运动员的竞赛水平还有一定差距，我想要改变这种现状，帮助女子滑雪项目取得突破。

我觉得当一个人为了一个目标去努力的时候，不只是达到目标这件事本身能够让她感到快乐，努力的过程同样值得享受。早上醒来，想到有一件事情是我想去做、要去做、等不及去做的，会让我觉得每天都有意义。

**人生中第一双滑雪鞋来自
母亲，身着中国龙印花战袍
出征冬奥，“想把中国元素展
示给全世界的朋友”**

记者：你今年的滑雪装备是自己设计的？

谷爱凌：在户外滑雪的时候，我们全身都被包裹着，看不见五官表情，服饰就成了传达个人态度、展现精神面貌的窗口。每年准备滑雪装备的时候，我都会选择一个主题动物，最早是青蛙，去年是猫，因为我家养了两只猫，感觉它们代表着好运。今年的主题动物是中国龙，我的头盔、滑雪板上都有龙的图案，外套的背后也有，一直延伸到肩膀，恰好是一个龙头伏在上面，我还用英文在雪板上写了“人中之龙”，希望能在奥运赛场上增添一些中国元素，将它们展示给全世界的朋友，让更多人对中国文化产生兴趣。

记者：你的母亲也是一位滑雪高手，多年来一直陪伴你成长、训练，母亲带给你怎样的影响？

谷爱凌：我妈妈很厉害，因为她是唯一能在陪练中跟上运动员速

度的家长。一直以来，她给了我很大的支持和帮助。在生活方面，她帮助我养成良好的作息习惯，比如监督我按时睡觉。妈妈也是我的滑雪启蒙老师。很小的时候，她带我去滑雪场，给我买了人生第一双滑雪鞋，在充分尊重我意愿的前提下，鼓励和支持我，激发出我内心的热爱和动力，让我勇敢地坚持下来。

我觉得妈妈就是我滑雪背后的“智慧大脑”，从学习方式到动作、感觉，从比赛心态到竞技技巧，她都会帮我进行科学分析，让我思考得更深入，我才能不断取得突破性的成绩。

记者：你不仅在滑雪运动上取得了很优异的成绩，还顺利考入了斯坦福大学。你是如何兼顾滑雪与学习的？

谷爱凌：高中阶段，我用3年的时间完成了4年的课程，成为我们高中历史上第一个提前毕业的学生。那段时间，工作日全是上课、考试，周末也被训练占满了，确实会有些压力。这两年我有更多时间专注训练和滑雪，也学着在滑雪和学习之间找到平衡状态。我会自由选择喜欢做的事，比如滑雪4个小时后，写1个小时日记或者上网学习物理、化学等知识，因为是自己感兴趣的内容，所以也会主动愿意学习，这样也能调节我的大脑，帮助我达到更好的运动状态。

**爱吃北京烤鸭、涮羊肉，
会做红烧肘子、红烧鱼，曾
现场见证北京2008年奥运会
盛况，“第一次在家门口参加
大赛意义非凡”**

记者：2月4日开幕式当天正好是立春，有没有吃春饼？

谷爱凌：我吃了4个！我们食堂里吃得真的不错，大年初一那天还吃了饺子，猪肉韭菜和酸菜白肉的，特别香。除了饺子，我还喜欢北京烤鸭、蜜三刀、红烧肉……所有红烧的都好吃！涮羊肉也特别美味，我最喜欢番茄锅底，大概不到10岁的时候就能吃下一斤，从那以后越来越强，现在在吃涮羊肉这方面可能没人比得上我了。

外婆是我们家的大厨，我跟着她学会了红烧肘子、红烧鱼、韭菜盒子、蒸肉，不敢说擅长，就只有西红柿炒鸡蛋还算拿手。

记者：能身着中国体育代表团的礼服参加北京冬奥会开幕式，心情怎么样？

谷爱凌：特别激动。每个国家在开幕式上都会有一套独特的衣服，我之前就一直特别期待中国的，打开礼服的时候，心跳得特别快。到手一看，比想象中的还要漂亮，特别有“范儿”、有咱们自己的风格。我还想着活动结束后一定要把它带回家，出门的时候接着穿。

前不久，我发了一个在房间里试穿冬奥装备的走秀视频，里面有一个虎头帽，网友很喜欢，我自己也特别喜欢。之所以拍这个视频，一方面是想通过这种方式展现自己的个性，另一方面，包括我在内的很多运动员在赛前都面临着不小的压力，希望能够通过这种方式帮大家放松放松心情，以更好的状态走上赛场。

记者：北京是世界上首个“双奥之城”，也是你的家。在你心里，这是一座什么样的城市？

谷爱凌：小时候，我每年暑假都会回北京，看天安门、逛胡同、

爬长城，吃好吃的。说起来特别巧，2008年的时候，我只有5岁，跟妈妈去“鸟巢”观看了北京奥运会的3000米障碍赛，也算是见证了“双奥之城”的两次体育盛会。

北京冬奥会是我第一次在家门口参加的大赛，对我来说意义非凡。以前在其他国家参赛，到处都是说法语、德语的工作人员，我经常听不懂大家在聊什么，到了现在，我成了那个能听懂周围所有人说话的人，在家乡比赛的感觉真的很不一样。

这次回来，很多人都在跟我说，爱凌，不要感觉有压力，做好自己。这些话是家人才会说的，非常温暖，让我知道大家之所以支持我，不只是因为我得到的成绩，更是因为我做过的事情、我的坚持、我想传达给大家的一些东西。

**见证中国自由式滑雪圈子
从小到大全过程，主动上前
和小滑雪爱好者合影，“我和
中国冰雪一起长大”“希望能
让更多中国青少年爱上这项运
动”**

记者：为了备战冬奥会，近期做了哪些准备？

谷爱凌：根据计划，我参加的每个竞赛项目均安排有3天训练期、1场预赛、1场决赛。3个项目意味着连续15天的高强度运动，这对我的体能确实是不小的挑战。从去年夏天回国隔离的时候开始，我每天都在跑步机上跑步或者进行4个小时左右的体能训练。

两个月前，我在瑞士、奥地利分别参加了两个训练营，在瑞士以U型场地训练为主，在奥地利以练习坡面障碍为主。我后面还陆续参加了很多站的比赛，通过“以赛代练”的方式备战冬奥会。回国之后，包括体能教练、按摩师、队医等人员在内的专业团队在训练方面为我提供了很多帮助，对于维持竞技状态很有用。

记者：你经常会主动走近那些正在滑雪的孩子们，与他们合影留念，是不是想把偶像的力量传递给更多人？

谷爱凌：我小时候刚在国内接触滑雪运动时，整个自由式滑雪圈子非常小，加起来可能也没有100个人，几乎全国从事这项运动的人都互相认识。如今，这个圈子的壮大速度已经到了难以想象的地步。从我参加中国第一个双板滑雪坡面障碍技巧比赛时冰雪运动几乎无人关注的境况，到现在有越来越多的年轻人都在享受这份乐趣，我觉得中国的冰雪运动发展得非常快，并且热度还在上升。

我和中国冰雪一起长大，促进中国滑雪运动发展、让更多年轻人爱上滑雪是我的人生目标之一。所以每当看到滑雪的青少年，我都会发自内心地想要和他们交流，希望能把自己对滑雪的热爱带给他们，这对我自己来说也是一种鼓励。愿大家能够享受滑雪这项运动，把它当成放松自我的方式，通过滑雪更好地了解自己、了解他人、了解世界文化、感受大自然。



扫一扫
看视频