

“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。新华社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。

“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。正值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。”

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，特别享受速度的感觉，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。

“八岁的时候，我加入了一个滑雪队，是里面唯一的女孩，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。母亲此时的回应是——“加油！”

从2013年开始连续多年，位于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PRO’（大神）。”

巴赫祝贺谷爱凌夺冠

当被问到为什么会选择来现场观看这场比赛时，巴赫说：“这是属于年轻人的比赛，我喜欢革新，并愿意去推广自由式滑雪大跳台这一新加入冬奥会的项目。”



▲2月8日，冠军中国队选手谷爱凌在奖牌颁发仪式上。当日，北京2022年冬奥会自由式滑雪女子大跳台奖牌颁发仪式在北京赛区颁奖广场举行。

“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。”

“不仅是在滑雪项目上，在其他运动方面，谷爱凌也展现出高人一等的运动天赋。”卢建的夫人徐一宁说，“我们曾接触过爱凌小时候的网球教练，他曾说，‘要是爱凌练网球，将来也一定能成为世界级选手！’”

“不仅是在滑雪项目上，在其他运动方面，谷爱凌也展现出高人一等的运动天赋。”卢建的夫人徐一宁说，“我们曾接触过爱凌小时候的网球教练，他曾说，‘要是爱凌练网球，将来也一定能成为世界级选手！’”

“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，是正常到校上课的普通学生。”谷爱凌说，在相当长的时间里，她只能在周末或者节假日的时候去滑雪。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。

“我在滑雪的日子里特别专心去滑，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。”

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，今天做两小时，明天做两小时，而且一定能按照计划完成。做完后，她就丝毫没有有任何心理负担地去玩。有时候我们大人都做不到这一点。”

专注的精神，做人的天赋，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，我就成为了一名运动员，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。

“我不是要打败别人，我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、展现我们的实力和精神。

在导演顾筠看来，谷爱凌展现出了强大的抗压能力。“我一直在看决赛，能把之前比赛从来没有做过的动作发挥得这么淋漓尽致，这个孩子真是太棒了。”

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里和高水平的运动员们比划比划，但是为了安全起见，我们放弃了这场比赛。”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。

（执笔记者：孔祥鑫；参与记者：李德欣、邵思聪、肖亚卓、汪涌、董意行、高萌、赵建通、马锴）
新华社北京2月8日电

从苏翊鸣到谷爱凌，这就是中国青年！

拿到个人首枚奥运金牌的谷爱凌没有肆意庆祝，而是和铜牌得主玛蒂尔德一同前去安慰遗憾获得银牌的苏翊鸣。苏翊鸣是全场唯一完成1800度动作的选手，最后没能获得冠军，甚至引来不少国外网友的声援，但苏翊鸣并不在意。颁奖台上，他开心地和对手拥抱致意。

尊重规则、尊重对手、尊重友谊，这就是中国青年！

赛场上，谷爱凌和苏翊鸣的成绩让世界为之惊叹，赛场外他们丰富的成长经历也让人感慨不已。苏翊鸣除了是一位优秀的单板滑手，还是小有名气的“童星”。这位曾经面对镜头坦言不想把滑雪当作职业的少年，当看到北京获得2022年冬奥会举办权时，毅然决然选择成为职业滑手，在家门口为国出战。

驭雪而驰、跃向蓝天、翻转两周、转体1620……3秒钟后，稳稳落地，雪板激起的雪沫划破全场紧张的寂静，中国选手谷爱凌大声尖叫，双手抱头，掩面而泣。2003年出生的她，用从未做出的超高难度动作成功挑战第三跳，上演超级大逆转，在8日举行的北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛中摘得桂冠。

在这场冰雪盛宴中，像谷爱凌一样的中国“00后”冬奥健儿们，脚踩冰刀雪板，驰骋冰雪赛场，演绎出冰天雪地里炙热的青春力量。截至8日，本届冬奥会上，中国体育代表团共斩获3金2银，其中，“00后”运动员贡献了1金2银。

纵横赛场，摘金夺银

8日上午，在碧空如洗的北京石景山，首钢滑雪大跳台格外“吸睛”——中国运动员谷爱凌将要登场了。

前两跳，谷爱凌分别完成偏轴转体两周1440动作、偏轴转体两周1080动作，而倒数第二位出场的法国名将苔丝则连放“大招”，占据上风。

竞技体育的魅力也许就在于，悬念总能在最后一秒结束时揭晓。最后一跳，谷爱凌尝试转体1620，这是目前自由式滑雪大跳台女选手能做出的最高难度动作，而这一次“绝地反击”，最终决定了冠军归属。

逆转取胜，跌宕起伏。这名“00”后夺得了自由式滑雪大跳台项目的冬奥会历史首金。北京冬奥会中国代表团雪上项目首金，同时也是中国女子雪上项目在冬奥会上获得的首枚金牌。

“我一直说，我来这里并不是为了打败其他选手，我只想去打破自己的界限。”谷爱凌说。

就在前一天，张家口赛区崇礼云顶滑雪公园迎来单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛。在“雪长城”赛道的最后一段跳台区，首战冬奥的17岁小将苏翊鸣冲天而起，稳稳落地，以全场第一个1800动作拿下银牌。这是中国体育代表团北京冬奥会首枚雪上项目奖牌，也是中国单板滑雪首枚冬奥会男子项目奖牌。

在此前的资格赛上，苏翊鸣作为30名选手中最年轻的运动员，在首轮倒数第三位出场，他在道具区空翻下屋檐，随后流畅地进入跳台区，惊艳完成1440接内转1260接1620的高难度动作组合，成为首个晋级冬奥会单板坡障决赛的中国运动员。

时代滚滚向前，如今，“00”后们也站上了国际大舞台，在历史书上“挥毫泼墨”。

青春与冬奥碰撞出人生新体验

曾几何时，李文龙没有想过，北京冬奥会开幕的这一天恰巧是他的21岁生日，他更没有想到，就在第二天，还将迎来自己的奥运首秀。2019年，李文龙进入中国短道速滑队，奥运梦想照入现实。

短道速滑男子1000米资格赛5日打响，李文龙顶着巨大压力，与实力强劲的韩国选手黄大宪同场竞技，并顺利晋级1/4决赛。他人生的赛道上，自此多了一次全新体验。

人生难得几回搏。李文龙在决赛中拼尽全力，把日夜训练的汗水，最终化为首次冬奥亮相中的一枚银牌。

“从比赛经验到临场应变能力，再到战术的执行，我真的学到了很多。”在北京冬奥会的舞台上，李文龙收获了体验，也增长了经验。

跳台滑雪项目在中国起步较晚，但近年来发展迅速。本次冬奥会上，中国跳台滑雪队的参赛人数和项目数均创历史纪录，其中就有彭清玥和宋祺武两位“00后”选手。

2月7日晚，彭清玥和宋祺武与队友参加跳台滑雪混合团体标准台的比赛，虽最终无缘决赛轮，但对

于分别只有17岁和20岁的两位小将来说，尽全力完成首次奥运之旅便是胜利。

彭清玥和宋祺武通过跨界跨项选拔进入跳台滑雪队，接触跳台滑雪都只有三四年的时间，从田径场到站上超过百米的高台，两位“00后”刷新起点，不断适应调整，也期盼着蓄力腾飞。

宋祺武在赛前试跳时落地摔倒，但仍坚持完成比赛。“落地时摔了一下，有一点头晕，但是感觉还好。对于跳台滑雪来说，摔倒是家常便饭。第一次参加冬奥会，也是向世界顶尖选手学习的机会。从田径转项跳台滑雪，为自己的运动生涯带来了新的机遇，希望未来能飞得更远。”宋祺武说。

体育，因热爱而“双向奔赴”。即便对于“久经雪场”的“滑雪深度爱好者”苏翊鸣来说，北京冬奥会也是一次崭新的体验。单板滑雪男子坡面障碍技巧赛道“雪长城”独具魅力，“中国风”的城墙与屋檐颇有古意。“道具的造型特别有特点，对我们滑手来说，在房顶完成自己喜欢的动作，是特别大的一个乐趣，十分享受这个比赛过程。”

中国青春力量上演奥运精彩

冰天雪地里飘扬的每一次呐喊声，都以另一种方式激励着“00后”运动员们，而赞美声更是对中国青春力量的鼓舞。

在自由式滑雪女子大跳台项目决赛中，国际奥委会主席巴赫也到场观赛。谷爱凌夺冠后，巴赫亲自送上祝贺。“谷爱凌是令人赞叹的，其他两位获得奖牌的运动员也是。这是一场惊险刺激、让人难以呼吸的比赛。”

“在这样竞争激烈的冬奥会比赛中，谷爱凌站上了冠军领奖台，我可以想象到在最后一跳时，谷爱凌一定在想，到底要不要做这个她从来没有做出的动作。我觉得在场所有观众应该都感觉到，这是一场多么精彩的比赛。”巴赫补充说。

飞扬的雪沫，旋起的冰屑，中国“00后”健儿们鏖战赛场，用拼搏展现青春力量。无论是否摘得奖牌，他们站上赛场的那一刻，每一滴带着热气的泪水与汗水，都显得格外温柔，只要让青春的风采在赛场上空飘扬，小将们就已经拿到了属于自己的胜利。

作为中国首位入围冬奥会自由式滑雪大跳台比赛的男子运动员，何金博在7日的资格赛第三跳中，完成两周偏轴转体1800，这是他目前做过的最高难度动作，也是他第二次在世界大赛中完成该动作。但遗憾的是，最终排名第27的他就此止步。

“这是我完成质量最好的一次。”17岁的何金博赛后说，“我是抱着一种学习的态度来的，我的职业生涯才刚刚开始，这是我的起点。”

时光不老，青春正好。完成首次奥运亮相的彭清玥说：“我想对4年后的自己说，2022年的我已经成功了，希望4年后的自己越来越好。非常荣幸能够代表中国参赛，未来要继续练好基本功，争取多参加几届冬奥会，为国争光。”

即便已有银牌入账，北京冬奥会也只是李文龙的一个起点。“我很激动，但对我来说，这只是一个开始，也是对我的鼓励。我还要继续拼下去，把奖牌的颜色换成金色。”

致向青春的呐喊声，总朝着拼搏的方向。

（执笔记者：赵旭；参与记者：乐文婉、胡佳丽、李春宇、王浩宇、马锴、赵建通、高萌、刘博、郑直、杨恺、吴书光）

新华社北京2月8日电