

“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……谷爱凌圆梦北京冬奥会，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）。”



▲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。

新华社记者鞠焕宗摄

“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亚成，见证了她从滑雪爱好者向专业运动员的蜕变。“经过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。”纪录片电影《冰雪烟火》总导演顾筠向记者讲述了她跟拍谷爱凌的印象，“比别人稍微多练一练，她就出成绩，进步特别快。”

“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，“我们曾接触过谷爱凌小时候的网球教练，他曾说，‘要是谷爱凌练网球，将来也一定能成为世界级选手！’”

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，也从没落下的自己的学业——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。

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。”

谷爱凌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，她就丝毫没有任何心理负担地去玩。有时候我们大人都做不到这一点。”

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。”纪录片电影《冰雪烟火》总导演顾筠向记者讲述了她跟拍谷爱凌的印象，“比别人稍微多练一练，她就出成绩，进步特别快。”

“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，“我们曾接触过谷爱凌小时候的网球教练，他曾说，‘要是谷爱凌练网球，将来也一定能成为世界级选手！’”

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，也从没落下的自己的学业——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，