



# 热爱

## 除了天赋,还有

### ——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。”

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,见证了她的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。”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、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。

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,在一次训练中,谷爱凌意外摔倒受伤。

“当时离比赛已经很久了,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。

新华社(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)

