

冬青奥会女子自由式滑雪U型池项目折桂

归化少女谷爱凌
夺冠后抓紧赶作业

这是一块意义特殊的金牌，2020年冬青奥会继续在瑞士洛桑进行，继之前在女子自由式滑雪坡面障碍技巧赛中拿到银牌后，中国选手谷爱凌再接再厉，在女子自由式滑雪U型池决赛中以93分的绝对优势夺冠，这是谷爱凌拿到的第一块冬青奥会金牌，同时也是中国“归化”运动员首次在国际大赛中夺金。

本版撰稿 特约记者 谢勤德

谷爱凌2003年出生于美国，父亲是美国人，母亲是中国人，2019年6月6日正式放弃美国国籍加入中国国籍，并在微博上宣布自己将代表中国参加国际比赛，“我是一个热爱滑雪的女孩，滑雪赋予了我力量。我很骄傲能够在三年后代表中国征战北京2022年冬季奥运会。我希望能够通过追求极限运动来增进中美两国人民的交流、了解和友谊，为推广自由式滑雪，鼓励青少年特别是女孩对体育运动的热爱，并为提高中国和世界冰雪运动水平而努力！”

值得一提的是，谷爱凌虽然在美国长大，但母亲谷燕对她从小就非常重视中文和中华传统文化教育，从记事开始，每年暑假谷爱凌都会回中国学习训练，不仅一口地道的北京话，阅读和书写也没有任何问题，早在2013

年7月就开通了微博账号用于和国内的朋友交流。

更有意思的是为了能在国内认识更多的朋友，谷爱凌还会给自己报各种补习班，“因为国内的同龄人到了暑假都在补课，那我回到北京后也只能去补习班认识新朋友了。”

当然，这只是一个小小的玩笑，由于要经常参加比赛的原因，谷爱凌补课时间比较多，只能是在假期上补习班把落下的功课补回来，“妈妈说过，十天补习胜过学一年。”而在夺冠后，谷爱凌立即发了条微博：“很高兴在今天的2020洛桑冬青奥会自由式滑雪U型池决赛中获得金牌。不多说了，我得回去接着写作业了。”

2015年7月31日，国际奥委会主席巴赫在国际奥委会第128次会议上正式宣布北京获得2022年冬季奥林匹克运动会举办权，与许多冰雪健儿一样，谷爱凌和妈妈一起看了申奥直播，

随后便产生了代表中国参加2022年冬奥会的想法。

三年后，谷爱凌终于实现了自己的愿望，而在2019年8月16日，她就拿到了归化后的首个冠军，在2019-20赛季自由式滑雪坡面障碍技巧新西兰公开赛中折桂，12天后又拿下了自由式滑雪U型池冠军。

但就重要性来说，显然还是冬青奥会更高一些，几乎可视作2022年冬奥会的前哨战，在自由式滑雪坡面障碍技巧赛中，谷爱凌以0.5分之差憾负爱沙尼亚选手凯丽·西达鲁，在自由式滑雪U型池决赛中则是优势明显，拿到93分，以领先队友李芳慧近8分的成绩夺冠。

事实上在前两滑结束后，谷爱凌就已基本锁定冠军，第三滑并没有求稳而是继续挑战高难度动作，谷爱凌赛后的解释是以赛代练，为2022年冬奥会做准备。



长跑、篮球、骑马、攀岩……

痴迷运动 只因热爱

谷爱凌的运动天赋不仅展现在滑雪上，几乎所有的运动她都很在行，在美国她是学校长跑队和篮球队的主力，每年有三个训练季，2月到5月练田径，8月到11月练长跑，12月到次年3月练篮球，其中田径和长跑基本是在春、夏、秋三季，还能够兼顾，篮球由于和滑雪季冲突，只能抽空了。

即便如此，篮球队主教练也坚持将谷爱凌放在一队，足见她的运动天赋。长跑就更不用说了，2018年11月加州5公里越野跑高中生锦标，谷爱凌所在的学校拿到了旧金山第一，全加州第二，她的个人成绩是19分19秒，排名第二。

谷爱凌对运动的热爱是发自内心的，“如果不爱运动的话，我练运动干嘛？”而且从小就喜欢爬树，“家边上的树我全都爬过。”其他喜欢的运动包括

且不限于足球、骑马、射箭、攀岩……

提起运动，从小在美国长大的谷爱凌有话要说，那就是国内的孩子运动太少了。“在北京，上完课后我喜欢带着班上的女孩子一起去打篮球，能带给她们带来这么多欢乐，也挺自豪的。”谷爱凌说，“对她们来说，体育就是对付一下中考，考完了就不想再动了，锻炼极少是为了健康为了热爱。”

这让谷爱凌非常遗憾，因此也希望通过自己在滑雪上的成绩来带动更多的中国女孩子尝试冰雪运动，不断克服挑战，打破界限，不断摔倒然后爬起来继续前行，每次进步之后都有特别大的成就感，然后投入到下一个挑战，“在美国，这种运动和挑战的氛围已经比较成熟了，在中国，可能更需要我来作为一个例子。”

妈妈领进门，成功靠个人

谷爱凌的妈妈谷燕不仅是北大和斯坦福毕业的高材生，同时还是一位滑雪教练，理所当然的，谷爱凌很小就与滑雪结缘，具体来说三个月大时，人生第一次被妈妈带到了滑雪场，真正开始学习滑雪则是在三岁时，谷爱凌立刻就展现出了在这项运动上的天赋，四岁就已经可以和妈妈一起在林间滑行。

八岁时，谷爱凌正式加入了职业滑雪队，开始接受专业训练，在妈妈的建议下，谷爱凌选择了自由滑雪而非竞速滑雪，这主要是因为竞速滑雪速度太快，危险性较高。就这样，谷爱凌成为了太浩湖（位于美国加州与内华达州之间的高山湖泊）地区专业滑雪队唯一的女队员。

由于太浩湖与旧金山有一段距离，开车来回要八小时，谷爱凌无法像其他队员那样每天都训练，只能在周末集中训练两天，即便如此，仅仅一年后，她便拿到了全美自由式滑雪的少年组冠军。也是在这一年里，谷爱凌收获了跟随她至今的可爱昵称——“青蛙公主”。

这是因为当时滑雪队流行取外号，而谷爱凌当时的头盔是卡通青蛙造型，头顶上还有一个小皇冠，于是队友们就开始叫她“青蛙公主”，现在那个头盔虽然已经不能用了，“青蛙公主”的传说却流传了下来，谷爱凌也非常喜欢这个昵称，还拿来当作自己的微博账号名。

九岁开始，谷爱凌横扫全美年龄

组比赛冠军，15岁登上国际雪联年度积分榜前三名，16岁时就已经拿到了60多块奖牌，2019年年初甚至还一度登顶国际雪联积分榜。

天赋固然重要，但成功也绝对离不开汗水甚至眼泪，谷爱凌的自制力非常强，甚至连妈妈都自愧不如，或许很多人会认为谷爱凌的成功是妈妈逼出来的，但事实恰恰相反，以她的说法，在滑雪这件事上妈妈非但不能算“虎妈”，简直就是兔妈。

谷燕也认为自己完全没什么教育经验可谈，因为从小都是谷爱凌自己管自己，“我唯一管的一件事就是让她保持足够的睡眠，小时候每天睡15个小时，上小学后保持13个小时，现在每天也保证10小时，睡不够哪有精力玩儿啊！”



合理安排时间，比赛不误当学霸

运动有天赋，学习也不能丢，拿到银牌后谷爱凌表示自己没时间庆祝，“因为还得回去赶作业。”摘得金牌后不忘再次强调：“不多说了，我得回去接着写作业了。”

谷爱凌的计划是今年夏天提前高中毕业，这意味着她必须在一年内完成两年的课程，然后集中精力备战2022年冬奥会，冬奥会结束后上大学，这样的好处是学习和比赛两不误，上大学的年龄和同学是一样的，至于心仪的大学，当然是妈妈读过的斯坦福！

需要说明的是，斯坦福有体育特招名额，但其中不含自由滑雪，也即是说谷爱凌必须通过正常考试才能拿到入学资格，换了其他人或许会觉得运气不好，但谷爱凌却将之视为一种挑战。“我是我们学校历史上唯一要提前毕业的人，对我来说是很大的目标，也是很难的目标，平衡学习和比赛很难，但我必须要做好这一步，我一定能做到！”

上高中之前，妈妈倒不是特别担心谷爱凌的学习，毕竟学业不是那

么紧张，难度也不高，但进入高中后就一样了，尤其谷爱凌现在还要在一年时间里学完两年的课程。

相比上补习班，更关键的因素还在于谷爱凌自己，超强的自制力让她能迅速在比赛状态和学习状态之间切换，时间管理能力更是令人震惊，“其实还好了，把需要做的事情一个个列出来去做就好，我不认为这是实现不了的任务。我觉得时间挺充裕，比如说飞欧洲需要10个多小时，肯定有时间写作业。”