



2022年2月9日 星期三 本版编辑 李小晨

A3

会当凌绝顶 秘诀是“睡学玩”

2月8日,北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛,中国选手谷爱凌以188.25分获得冠军,为中国体育代表团收获本届赛事的第三枚金牌。值得一提的是,这是冬奥会历史上首枚自由式滑雪女子大跳台金牌,同时也是中国第一枚女子雪上项目金牌。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

从未尝试过的1620 妈妈建议保银牌 爱凌只想挑战自己

自由式滑雪女子大跳台项目,是本届冬奥会的新增项目之一,同时也是谷爱凌参赛的三个项目中训练时间最短的一项,但这位“天才滑雪少女”却在自己的冬奥首秀上给大家一个巨大的惊喜,用一枚金牌为自己的冬奥之旅开了个好头。

在前两轮总分落后的情况下,放手一搏的谷爱凌在最后一轮,首次尝试了向左偏轴转体1620°倒滑落地的高难度动作,最终拿到了全场最高的94.5分,逆转夺金。据了解,谷爱凌此前从未在雪上完成过这一动作,仅仅在气垫上训练过两次。在做出这一决定之前,她询问了母亲谷燕的意见,“我问她最后是否要做一个1620,她没有表示支持,她希望我再做一个1440,确保一枚银牌,不过我最终没有采纳她的意见。”谷爱凌说道,“我这一秒钟就在想,即使失败了,我还是会为自己感到非常骄傲。因为在这么大的舞台上,我能展示给世界这种比赛精神。我就是想挑战自己,并不是想打败别的选手。我就是想做到最好的自己,让世界看到自己能做什么程度。我从来没有挑战过这个动作,从来没有试

过,我最后5分钟才做了这个决定。”

毫无疑问的是,18岁的谷爱凌称得上是北京冬奥会的顶流明星,即使是走在大街小巷都能见到她的身影,但她表示自己就是一个普通的18岁女孩,和同龄人有着一样的兴趣爱好,“我看到这么多人支持我,说真的我不觉得他们是我的粉丝,我把他们当成我的朋友或是家人。我想他们都可以去享受一切,希望会是冰雪运动或是自由式滑雪,尤其是女孩们。我觉得作为年轻人,最重要的一点就是要打破自己的界限,然后去享受过程。”谷爱凌说道,“我能拿到这个金牌是因为我对这个运动有热爱,不是因为我去苦练,是因为我喜欢做这件事情。我觉得通过自由式滑雪,它塑造了我的人生。我觉得它让我变成了一个更好的人,所以我希望大家都能去体验一下运动的魔法,我觉得这真的是改变人生的一件事情,而且一点压力都没有,真的不要感觉你去锻炼身体就必须做成专业的。每天去跑个步,打个篮球,和朋友一起去体验一项运动,真的会改变你对人生的这种感觉。”

每天又是饺子又是红烧肉 在家门口比赛感觉太爽了

2003年,谷爱凌出生于美国旧金山,妈妈谷燕曾是北大速滑队员兼滑雪教练。3岁时,谷爱凌开始跟着妈妈一起滑雪,“当其他孩子在哭闹、抱怨的时候,我正在小坡道上忙着呢。”追忆起那段往事,她说道。8岁,谷爱凌进入太湖湖地区专业滑雪队,谷燕每周都遵守承诺,开车从旧金山到太湖湖往返接送女儿训练,一来一回是十小时的时间。而这位队里唯一的女孩就此开始了自己“升级打怪”的生涯——9岁拿下全美少年组滑雪冠军,11岁拿下全美13岁以下下坡障碍赛冠军,13岁开始参加成年组滑雪比赛,14岁囊括9个全美冠军在内的50个冠军,15岁收获世界杯分站冠军和年终积分第三名……无数的奖杯、荣誉都成为了一个“天才滑雪少女”的注脚。

在转为中国国籍之后,谷爱凌继续在赛场上开启“收割模式”,借用国际滑联的评价即是:“这个赛季,谷爱

凌除了领奖,什么也没干。”

在很多人眼中,谷爱凌都是“别人家的女孩”,高学历、高颜值,如今又成为了冬奥会冠军,就连小说中的女主角都不敢这么写。但在谷爱凌看来,她就是和大家一样的18岁女孩。

“能拿到金牌是因为对这项运动的热爱,不仅仅是埋头苦练。通过自由式滑雪,塑造了我的人生和成长过程,把我变成了一个更好的人。”谷爱凌表示。

对于参加本次冬奥会的感受,谷爱凌表示,“比赛的时候能够看到那边的电视塔,我在北京的家里也能看到,真的是在家门口比赛的感觉,而且吃得也特别好吃,每天又是饺子又是红烧肉的。”据谷爱凌透露,比赛后给姥姥打电话,她也会关心一下自己养的猫咪的情况。整个采访过程,谷爱凌甜美的笑容和爽朗的笑声让人如沐春风,她也从来不会惧怕媒体的镜头。



谷爱凌常说自己的成功离不开妈妈和姥姥,她们尊重自己的梦想,并经常给予鼓励铸就了自己强大的内心

提前一年高中毕业被斯坦福录取 恐惧前是无可救药的浪漫主义者

除了“滑雪冠军”之外,谷爱凌的另一重为人熟知的身份是“超级学霸”。2019年,谷爱凌为了有更多时间备战北京冬奥会,用一年的时间完成了高中两年的课程,并且在2020年提前一年拿到了高中毕业证书。随后不久,在满分1600分的SAT考试中,她拿到了1580分,被斯坦福大学录取,这俨然又是一个“别人家小孩”的故事。据母亲谷燕透露,因为美国多场SAT考试因疫情严重而取消,谷爱凌是在训练间隙抽出时间,在瑞士日内瓦参加了考试。短暂的时间和瑞士陌生的交通,使她在进考场前,不得不先在雨中奔跑了一公里多。

为了兼顾学习和训练,谷爱凌经常会在前往雪场的路上写作业,虽然坦言压力不小,但18岁的她却对未来有着清晰的认知:“我现在还小,未来可能要活到90岁,不能一直靠滑雪生活。我一定要通过学习,有别的职业和追求。”

光环傍身,但谷爱凌知道天赋在竞技体育面前,不值一提,“我想让所有人知道的是,我不是只靠天赋,否则就太不公平了,因为我非常非常努力。”在外界看来一帆风顺的谷爱凌,和所有运动员一样,都遭遇过伤病的侵袭。在纪录片《极限玩家》中,谷爱凌曾在滑雪练习中摔出脑震荡而失忆;也曾蹦床训练时从三米的高处砸在

侧边的硬物上久久无法起身;她的锁骨、脚骨和手指,都曾因滑雪骨折过……为人熟知的是,2021年自由式滑雪世锦赛,谷爱凌带着右手骨折和大拇指韧带撕裂的伤势,拿到2金1铜,但她却很少在镜头前提及这些,“我不想强调这些,因为我是运动员,成绩不好就要努力,艰苦是应该的。”

枯燥的滑雪训练、繁重的学业压力、不断拔高的成绩期许,外界试图寻找谷爱凌保持热爱,获得成功的秘诀,而答案或许就在见诸于她发表在《纽约时报》的文章《我承认,我爱上了恐惧》结尾处,“虽说我个人和这个世界的视角总会随着时间的推移而演变,但有一件事是不会变的:无论时间过了多久,在恐惧面前的我都会是一个无可救药的浪漫主义者。”

在此前接受采访时,谷爱凌曾直言不讳地表示自己参加任何比赛的目标,都是冠军。但与此同时她又一次展现了超乎年龄的成熟和格局,“我的最大目标是要通过滑雪让更多人接触冰雪,尤其是女孩们。因为在运动中可以做一些以前没有做过的事情,是非常厉害的。”谷爱凌说道,“等到我80岁的时候回忆人生,我认为相比奖牌的数量,我更希望拥有的回忆是有女孩告诉我,她们是因为我而喜欢滑雪,因为我相信女生也能做出很多高难度动作。”

此前,演员黄觉曾进行过一组名为“你好女生”的肖像拍摄,谷爱凌是他拍摄的第11位女士。在微博晒出照片时,黄觉还记录了与谷爱凌、谷爱凌妈妈谷燕的对话。在这里,谷爱凌妈妈分享了自己的经验。

而在另一次采访中,谷爱凌妈妈说:“我对谷爱凌的教育就是,第一是多睡觉,第二是学习,第三是玩。”

谷爱凌是如何培养的? 每天睡够十小时!

黄觉:你是不是特别爱吃涮羊肉?
谷爱凌:对呀,从小就爱吃,现在吃得更多,都撑不住,我不喜欢吃调料但我喜欢配调料,觉得特别好玩。

黄觉:你这出门也不穿鞋、够野的。
谷爱凌:没事,走两步就到沙滩了,我去沙滩从来都不穿鞋。

黄觉:我看你还老爬树?
谷爱凌:对呀,我特别爱爬树,你看,我家边上的树我都爬过,要我爬一个吗?

黄觉:你爱好还挺多,好像那样都干得不错,现在还有什么爱好?

谷爱凌:我最近喜欢时尚,喜欢参加时装周走红毯,红毯我可以来回地走,多走几趟都可以。

黄觉:“叔叔,我们不约”,这些网络流行词汇整得挺好,都哪学的?

谷爱凌:我在国内有很多好朋友,每次回国我都特别兴奋能见到他们。

黄觉:你觉得你妈妈是虎妈吗?
谷爱凌:她哪是什么虎妈呀?我看她是兔妈。

黄觉:姐,那你是怎么教育这个孩子的?教得那么好。

谷爱凌妈妈:我哪有什么教育啊?我都不管她。

黄觉:少来这套,说!
谷爱凌妈妈:哎呀,我就是让她必须睡足够的觉,小时候睡15个小时,上小学后13个小时,现在每天也要睡10个小时,睡不够哪有精力玩儿。要说理念,我就记得两句话,第一句是爱凌入学时他们老师说的,千万不要纠正他们的错别字,不打击孩子的创造力;第二句是学到的理念,少点表扬他们的聪明,多点表扬他们的努力。

