



# 谷爱凌：拥抱挑战，与压力共舞

75.30分的耀眼成绩背后，是从第一跳1.26分到预赛第二名的巨大跨越，也是谷爱凌从跌落到站起的完整心路历程。阳光下的利维尼奥雪上公园，观众席爆发出雷鸣般的欢呼，谷爱凌的名字在寒冷的空气中回响。当身穿青花瓷配色龙纹战袍的她从雪道起点俯冲而下时，世界屏住了呼吸。

一个意想不到的失误在第一轮发生，她转体时重心失控摔倒在雪地上。随后裁判席亮出1.26分的成绩，第一轮过后，她排在第20位。第二轮滑行前，谷爱凌与母亲视频通话，喝含咖啡因的饮料补充能量，这是她“唤醒自己”的特殊方式。第二跳75.30分的亮眼成绩，让她如凤凰涅槃般跃升至预赛第二位，轻松晋级决赛。

本报记者 张立

## 奥运压力：即便是谷爱凌也无法避免

米兰冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧预赛结束后，谷爱凌坦言：“再怎么说不要有压力，到了那个地方，压力就是会上来。”即便如她这般拥有丰富大赛经验的顶级运动员，也难以完全摆脱奥运舞台所带来的巨大压力。

开场失误的那一刻，现场上千名观众不约而同发出惊呼。谷爱凌自己也一时间有些无措，“不知道第一轮为什么会出现失误，自己从没有在第一个道具区摔倒过。”这似曾相识的压力场景，将她拉回四年前的北京，“北京冬奥会的时候也是这样的，前一两趟都摔倒了。”

不同的是，如今的谷爱凌已学会与压力共舞，甚至从中汲取能量。“可能我就是爱压力（的感觉）吧。”她笑着说，“我总开玩笑说喜欢跟自己过不去。”这种主动拥抱挑战的心态，是她心理进化的重要标志。在她身后，始终站着一个最坚实的身影——她的母亲谷燕。首轮结束后，谷燕第一时间上前拥抱女儿；在等待第二轮出发的紧张时刻，母女俩进行了一次长时间

的视频通话。“其实我俩更多是在互相安慰、鼓励。”谷爱凌透露，“每次我滑雪，她（妈妈）在下面都比我还紧张。”这份来自家庭的、无言却强大的支撑，是她敢于在悬崖边重燃斗志的底气。奥运的压力真实而汹涌，它剥去了“冠军”光环下一切理所当然的想象，还原出一个会紧张、会失误，却也因此更显真实与强大的谷爱凌，而这恰恰构成了她成功逆袭的底色。

## 逆袭与超越：大心脏从1.26分到75.30分

面对首轮仅1.26分的巨大挫折，谷爱凌展现出了顶级运动员应有的心理素质与调节能力。“我告诉自己，这一年付出了多少努力，这一刻已经准备了很久。”她说，“如果在这样的时刻要押注一个人，那我愿意押我自己。”

心理调节过程中，谷爱凌采用了多种方法：“我吃了一口甜的（东西），吃了点糖，喝点儿咖啡，让自己‘醒一醒’。”她深知技术发挥与心理状态的关系，“我觉得滑雪比赛，50%是技术的发挥，50%是心理。因为你得是最好的，你也得是当天最好的，不是说我曾经做过这个动作，我今天就可以成功。”



这种自我对话的过程极为关键，“失误之后，我内心去重新认识了一下自己，然后说：我要相信自己。”在第二轮比赛开始前，谷爱凌不断强化这种信念。“还没出发的时候，我就已经知道，我的动作会成功。因为我已经放松了，出发那一秒心跳都慢下来了。”这一心理转变不仅仅关乎个人表现，更与她的文化认同紧密相连。谷爱凌特别介绍她的比赛服装：“这个是我的名字，这是中国元素、龙的图案，它能给我带来力量。”当她在米兰的雪道上飞翔，战袍上的龙纹仿佛被注入了生命，那不仅是她个人力量的象征，也寓意着中国滑雪运动正蓄积腾飞之势，奔向一个崭新的高度。

第二轮滑行中，谷爱凌调整战术，降低动作速度以保证稳定性，全程流畅完成右转270度、道具衔接、左转

900度抓板等高难度组合动作，最终拿到75.30分，其中技术分42.90分，表现分32.40分。第二轮滑行结束，谷爱凌振臂庆祝。她在社交媒体上发出自拍照，配文“抱歉吓到大家了，每个人都紧张了一把”。对谷爱凌而言，最大的对手始终是自己。从1.26分的惊愕到75.30分的从容，她完成的不只是一次排名上的逆转，更是一场关于勇气、信念与传承的生动展示。

更令谷爱凌欣慰的是中国滑雪新生代的集体绽放。本届冬奥会中国队在自由式滑雪女子坡面障碍技巧项目上除了她本人，19岁的韩林杉和21岁的刘梦婷也成功晋级决赛，创造了中国队在该项目历史。“这就是我一直以来所期望的，有更多的中国女孩在滑雪上有出色的表现。”谷爱凌兴奋日表示。

瑞士籍上届冠军玛蒂尔德·格雷莫德以79.15分占据预赛榜首，但谷爱凌已准备好迎接新的挑战。从预赛第20名跃升至第二名，谷爱凌不仅证明自己在关键时刻的应变能力，也为中国自由式滑雪项目注入了新的活力。

本届冬奥会上，谷爱凌成功获得自由式滑雪女子坡面障碍技巧、U型场地技巧以及大跳台三个项目的参赛资格。已经拥有大跳台和U型场地技巧奥运冠军头衔的谷爱凌，将在坡面障碍技巧项目上全力冲击自己尚未收入囊中的这枚奥运金牌。当谷爱凌站在米兰冬奥会的赛场上，青花瓷战袍上的龙纹图案仿佛被赋予了生命的力量，见证了一位运动员从跌落到站起的完整历程，也预示着中国滑雪运动新时代的到来。

在7日进行的米兰冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧（以下简称“坡障”）预赛中，三名中国选手晋级决赛，创造了队史之最。据队员们和领队介绍，取得突破的原因之一是通过逐雪而训、密集参赛，补强了曾经的“雪感”短板。

中国女子坡面障碍技巧和大跳台国家队（两个项目共享一个奥运资格）此次历史性地拿满了4个冬奥会参赛名额。在7日的比赛中，不仅谷爱凌以第二名晋级，刘梦婷和19岁的小将韩林杉也闯入了决赛。这一结果令人惊喜，但却已谈不上少见——近几年的世界杯分站赛赛场上，这支中国队持续派出多名运动员参赛，队员渐成决赛常客，甚至屡获奖牌。

曾在2024年江原道冬青奥会坡障赛夺银的韩林杉对记者说，其竞技状态的稳定提升来源于对世界各地滑雪公园更加“见多识广”了。

“米兰周期开始时，我们每个雪季大约外训两到三个月，到冲刺阶段后，

## 中国自由式滑雪坡障队：历史性突破有“秘诀”

已经达到了四到五个月。”韩林杉说，“非雪季的时候，我们会在成都的旱雪气垫训练设施，或者在一些室内雪场练习作为技术储备，但感觉提升最大的环节还是需要去室外的、更大的滑雪公园。”

曾获大跳台世界杯分站赛冠军的刘梦婷也对记者说，此前她在坡障道具区的发挥一直不太理想，在加强多样化的道具练习后，这个赛季基本能做到稳定发挥。

中国队主教练科尔·德里克曾在江原道冬青奥会期间向记者介绍，中国队员的天赋和刻苦精神不错，短板是上雪时间不足，对世界各地不同场地及雪况的理解不够多。

“包括我在内的欧美运动员，在三四岁的时候就上雪了，然后开始玩公园，但中国孩子们可能得到十几岁，这个时候欧美运动员已经积累了充分经验，然后才转向更专业的竞技训练。这就是差距产生的原因。”科尔当时说。

中国队领队李治介绍，米兰周期的逐雪而训，就是要狠补“雪感”短板：“在蹦床和气垫上开发出的新动作、上的新难度，必须要拿到雪道上、不同的道具上去检验。”

她认为，这除了技术上的原因，心理因素也非常重要——由于坡障和大跳台类项目具有一定危险性，而模拟训练设施相较雪道有更多保护措施，

如果不能及时转向雪上训练，运动员就无法突破心理瓶颈。

“国外的滑雪公园目前仍领先太多。比如我们在瑞士的训练雪场，道具区几乎每周都会做更新。这是因为当地的自由式滑雪爱好者更多，竞技训练营也比较多，因此雪场负担得起维护这些设施的成本。”她介绍说，目前国内最适合修建大型滑雪公园训练设施的雪场位于新疆阿勒泰地区，但仍需要解决成本和营收平衡的问题，以及更为关键的医疗救助难点。

常年在外漂泊，李治表示队员和教练员、保障人员都非常辛苦，但为了把更多队员带到奥运赛场，这一切都值得。

“你看这太阳，我们长期暴晒在高海拔山区的紫外线下，所以我在米兰冬奥会后一定得去做美容修复，这四年到处辗转真的是没机会做。”除了期待队伍在冬奥赛场上取得佳绩，李治还有这样一个小愿望。

摘自 新华社



刘梦婷也闯入了决赛