



新 冬奥 星 闪耀

□ 谷爱凌U池飞舞
本版图片 特派记者 李铭坤 摄



新 冬奥 · 手记

集体闪亮

谷爱凌之外，北京冬奥会的自由式滑雪U池决赛，还有张可欣和李方慧两名中国队选手晋级。这是很不容易的成绩。因为决赛只有世界上最好的12名运动员可以参加。

张可欣参加过平昌冬奥会，当时获得第9名，本赛季她在世界杯的总积分排名第四，整体状态不错。前一天的资格赛，张可欣第一跳有瑕疵，但第二跳她调整迅速，获得86.50分排名第五。决赛，她拿出了难度更高的动作。

李方慧更年轻，和谷爱凌一起参加了2020洛桑冬青奥会，并在U池比赛拿到银牌。她也是中国新一代自由式滑雪U池选手的代表。对第一次参加冬奥会的比赛，李方慧有自己的理解，她说这类比赛就是要求运动员有不同于别人的风格，而自己一直在定位比赛风格，希望能在云顶获得更多的认可。

谷爱凌在这个项目的确耀眼，但对同场竞技的张可欣和李方慧来说，这是提升比赛水平和经验的极好机会，因为只有与最顶级的选手同场切磋时，技术细节才可能有突破，迎质变。

今天决赛第一跳，李方慧就拿到81.75分，反身起跳和落地的动作设计特立独行，第二跳她在最后一个动作继续提升难度，得分升至86.50分，这位小将的努力，得到了裁判的肯定。

最终，李方慧获得第5名，张可欣获得第7名。两人都取得了各自在冬奥会该项目上的最好成绩。中国选手在U池集体闪亮，是比金牌更可喜的收获。 金雷

看点

今日

- 18:30 花样滑冰双人滑短节目
隋文静/韩聪、彭程/金杨 参赛
- 20:00 女子双人雪车(前两轮)
应清(上海选手) 参赛

明日

- 14:05 男子冰壶决赛
英国 VS 瑞典

奖牌榜 (截至今天十二时)

排名	代表团	金	银	铜
1	挪威	14	7	8
2	德国	10	7	5
3	美国	8	8	5
4	中国	8	4	2
5	瑞典	7	4	4
6	奥地利	6	7	4

凌 绝 顶

只想做最好的自己
谷爱凌：我不是天才，



与大跳台和坡面障碍相比，在自己的最强项，谷爱凌没让金牌有丝毫悬念。今天上午结束的自由式滑雪U型场地决赛中，她以95.25分的较大优势夺得冠军，这样，天才少女在北京冬奥会揽走2金1银，成为本届冬奥会最成功的运动员之一，也为中国队在这个项目上实现历史突破。不过她说：“别称我‘天才’，很多人看到的是我最好的这秒钟，我也有不好的时候，和大家一样，我们一起去享受。”

捧起水晶球

冬奥会，谷爱凌报名参加了自由式滑雪的三个项目，分别是U池、坡面障碍技巧和U型场地。结果，她的状态非常出色，先在大跳台夺得自己的首枚奥运会金牌，又在坡面障碍技巧争得一枚银牌。今天，轮到“青蛙公主”在U池飞舞了。

在三个项目中，其实U池是谷爱凌最具信心的。第一次参加U池世界杯分站赛，谷爱凌就获得亚军。之后，她在洛桑冬青奥会和另一站世界杯上，连夺两冠。当时在世界杯卡尔加里站，谷爱凌已经可以完成正滑转体900，动作的难度、多样性和流畅度，都跻身世界一流选手水平，而这不过是她参加世界杯的第二年。

备战北京冬奥会的周期里，随着大赛临近，谷爱凌在U池的状态也在不断提升。在上月的猛犸山分站赛落幕后，她在四站比赛均取胜，毫无争议地举起象征赛季总冠军的水晶球。猛犸山的决赛中，“青蛙公主”在第二次滑行中完成U池两侧的转体900，得到97.5的高分，将主要对手希尔达鲁和西古尔尼远远甩下。而在四个分站赛中，谷爱凌的得分均超过90分，对于她的实力，U池专家评点为“能在难度、飞行高度、动作多样性和执行力上做到完美平衡”，她的动作，是所有选手中最稳健的。

二环跑四环

来到北京冬奥会，谷爱凌非常忙碌。因为有两个项目要参加，而且都进入了决赛，加上她的超高人气，有点分身乏术。在坡面障碍技巧获得银牌后，谷爱凌被一家媒体抓住采访，其间，她接到妈妈的电话，然后告诉记者，妈妈问自己是不是还去U池训练。赛后发布会，她回答了三个问题，然后向记者致歉，自己得走了，因为快赶不上安排的U池选手的训练时间。

不过，不要以为“青蛙公主”会因此受累，无法平衡。她就像个自转的地球，总是充满动力。她不止一次提到睡眠对自己的重要性——10个小时，每天都是。一名美国记者问她选择不择心仪高中的事，她的回答很直接：因为那个学校离家有45分钟车程，就放弃了，自己要保证更多的睡眠时间。

回到冬奥村好好睡上一觉，谷爱凌又精神饱满地回到场地。“早上起来感觉特别好，睡好了，又有劲儿了。”她抱着雪板告诉记者，“好好玩，好好享受比赛就好。”

从小喜欢运动，让爱凌在体能方面储备充足。在中国过暑假时，每个星期，她都会跑一次半程马拉松，每天的锻炼时间不少于4小时，她说自己为了冬奥会，已经这样准备了一年。滑雪之外，她还参加各种运动项目，篮球，足球，骑马，攀岩……很多人觉得累，但她从没有这种感觉。当年为她拍摄纪录片的导演张绍波对这个女孩印象深刻，他回忆，有一次约在北京四环的一个地方吃饭，结果谷爱凌不坐车，直接就从小二环跑到了四环。

爱设计滑板

今天的U池，在自己冬奥会的第三项决赛中，谷爱凌依旧亢奋。第一跳，她就得到93.25分，是12名选手中唯一一位得分超过90大关的。一名国际奥委会官媒的记者感叹：“没有什么办法，谷就是这么强。剩余两跳，她可以自由发挥了。”

看到分数后，摘下面罩的谷爱凌也相当高兴，为自己叫了一声好。第二跳，她更加享受在空中的飞翔，相同的一套动作，成绩又涨了2分，升至95.25分，将刚刚把分数提升至90分的加拿大选手夏普又抛在身后。

显然，在如此紧张刺激的顶级较量中，谷爱凌的状态正变得越来越好。“在其他运动员身上我学到很多，我是比较喜欢学习的一个人，看到别人的失误，我会规避，她们做得好，下次我也要这么做。”她说，“我也想去学习，包括她们心理这块，这些对我帮助是很大的。”

金牌之外，谷爱凌也为自己在赛场外的影响力感到兴奋。她透露，这次奥运会，自己设计的雪板得到不少选手青睐，就是板上有龙图案的，凯丽(爱沙尼亚选手希尔达鲁)在用，男子坡面的冠军，他也会滑这副板，“龙对我来说代表自信，特别有力量。我不管别人做什么，我就想做最好的自己。”

特派记者 金雷 (本报张家口今日电)