

2金1银！

谷爱凌完美结束北京冬奥会之旅

文/中国体育报



2月18日，中国队选手谷爱凌摘得自由式滑雪U型场地技巧冠军，为中国体育代表团在北京冬奥会夺得第8枚金牌，至此，谷爱凌以2金1银完美收官，结束了自己的北京冬奥会之旅。在这位被称为“天才少女”的18岁女孩看来，今天取得的成绩，“天才”所占的概率很小，99%是自己不断拼搏努力的结果。

压力一项比一项大

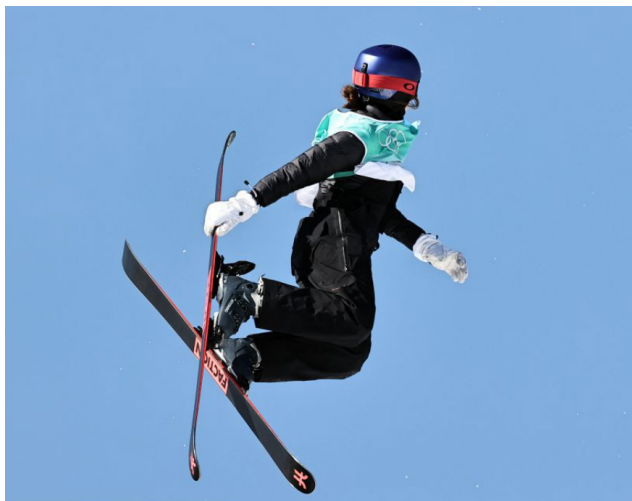
乐观爱笑的谷爱凌，参加北京冬奥会始终保持享受比赛的心态，随着赛程的进展，她也感受到压力，而且一项比一项大。

谷爱凌表示，在首钢大跳台拿到金牌，是她在北京冬奥会上第一个难忘的时刻，“对我来说，完成从未做到过的

动作和赢得比赛都是让我最开心的事，在大跳台上都实现了。站在出发台上，我是兴奋的，没有压力。”

随后转战张家口，出战自由式滑雪坡面障碍技巧比赛，谷爱凌在决赛前两轮过后仅排名第八，她需要背水一战，最终凭借最后一轮“逆袭”摘银。“当时有80%的兴奋，压力只占20%，毕竟是最后一跳，压力激发出了能量。”谷爱凌说。

2月18日，自由式滑雪U型场地决赛，这是她在北京



冬奥会的最后一项比赛，也是最受关注的一项，因为这两个赛季，她在这个项目上没有输过，姥姥的到来更让她想去赢得比赛。面对这样的情况，她坦言，压力上涨到40%，另外60%是兴奋。“大家都说这是我的强项，希望我拿金牌，我也希望自己能赢，毕竟是冬奥会。”

面对一项比一项大的压力，谷爱凌都克服了，因为她告诉自己：“能做到最好，能享受过程，永远是我最大的目标，我觉得这个目标完全达到了。”

当拿到第二枚金牌时，谷爱凌长舒一口气：“终于拿到了，有点不可思议梦想成真的一秒钟。”这也是她心目中北京冬奥会上第二个难忘的时刻。

尽管自己的运动生涯获得过很多奖项，但在谷爱凌心里，北京冬奥会的奖牌是最与众不同的，她也十分珍视，早就想好了收藏它们的地方。“我会把北京冬奥会上穿的比赛服、号码背心挂在我房间里，我房间窗户上面有一个位置是留给奖牌的，这个地方是好几年前就想好的。”谷爱凌笑着说。

1% 天赋 99% 努力

在18岁成为第一个在同一届冬奥会上取得3枚奖牌的自由式滑雪运动员，似乎所有人都在感叹谷爱凌的天赋。谈到这个问题时，谷爱凌变得很认真、很严肃，“天赋最多只能占1%，其他99%都来自于自己的努力。”

相比“天才”的称谓，谷爱凌更希望大家看到她的努力，“我不知道我是不是天才，天才所占的概率很小，可能只有1%。天才可能在开始时能帮助你，但到后面的训练中，99%都是努力的作用。”

在北京冬奥会上连续参加三项比赛，谷爱凌体能受到挑战，但她都能应对，因为她早有准备。去年夏天的体能训练，她每周会跑一次半程马拉松，配速能达到“8分钟一英里”，每天在健身房训练4小时，没有教练，没有人督促，就靠自己坚持。

平时的训练，谷爱凌永远是训练场地最早到最晚走的，有时哪怕一天有8到10个小时的杂志拍摄工作，她到了晚上一样要坚持锻炼，“没有人对我说必须这么做，这都是我给自己订的计划，因为我知道努力是最重要的。”

在U型场地技巧项目夺冠后，谷爱凌的泪水，也正是来自于每一天的付出，“哭了，是因为付出这么多，最后真的做到了。就好像屏住呼吸很长时间，最后大出了一口气——终于，终于……我看到努力有了收获，所以我拿到奖牌后才会如此满意。”



激励更多人点赞中国冰雪

作为冬奥会历史上第一位在自由式滑雪项目三个小项都收获奖牌的运动员，谷爱凌非常激动，“我希望做到这个里程碑，能推动更多年轻人尤其是女孩子加入这项运动。”

谈到北京冬奥会，谷爱凌认为，最重要是冬奥会为大家提供了一个平台，“这是个让更多人接触这项运动的好机会，希望他们能去体验。这项运动促进了我的成长，教会我跌倒站起来再继续挑战，教我自信与友谊。我很想同其他人分享从滑雪运动中学到的东西，这才是我心中最大的金牌。”

一直以来，在谷爱凌心中，滑雪是件很享受的事情，是一个玩儿的事情，就像谈到U型场地技巧，她用音乐来形容，“我非常享受U型池的比赛，就像音乐一样，有高有低，有节奏的变化。”

谷爱凌为中国体育代表团在北京冬奥会夺得的第8枚金牌，再次刷新中国征战冬奥会历史最好成绩。她表示，打破纪录值得骄傲，这是中国冰雪运动发展最好的体现，“能在其中贡献2金1银，我感到很自豪！”

在北京冬奥周期，谷爱凌感受到中国冰雪运动的积极变化，不仅在于竞技成绩，更在于从业者对这份事业的热爱，“我认识了很多国家队运动员，他们可能没有参加冬奥会，但都有一颗热爱冰雪运动的心，并不断努力学习和提高。”

与此同时，谷爱凌希望通过北京冬奥会，激励更多人参与冰雪运动，像她那样从中找到快乐。

