



完成三个项目都站上领奖台心愿

谷爱凌：成功99%来自努力

自由式滑雪女子U型场地技巧这个项目，谷爱凌是不折不扣的“第一高手”，本赛季她囊括了4站世界杯该项目金牌，她15次参加该项目的世界杯赛事，8次拿到冠军，几乎每次参赛都能站上领奖台。

在2月18日的首轮比赛中，谷爱凌一出场就是连续两个转体900度的动作，难度极大，整套动作圆满完成，裁判很快打出分数：93.25分。作为首轮唯一得分超过90分的选手，谷爱凌位列第一名。第二轮比赛，谷爱凌获得95.25分，领先第二名5.25分。

第三轮，由于之前出场的选手均未超过95.25分，谷爱凌提前夺冠！这一刻，谷爱凌激动得哭了，“我为此付出了非常多的努力，今天得到了我梦想中的回报，我非常激动。从开幕式到现在我训练、比赛没停，今天比完最后一项，觉得特别不可思议。这是我生活至今最紧凑的两三个星期，我的人生也因此改变，能够站在这里我非常自豪！”

自豪之余，谷爱凌解释，由于比赛的时候风很大，出于安全考虑，她做动作时只拿出了60%的难度。

由于提前锁定冠军，谷爱凌在第三轮随意做了几个动作就直接滑到等分区。这样的做法让很多记者很好奇，毕竟在过去两年中，谷爱凌从未在已经确定胜利的情况下采取这样的滑法。

“以前我即使知道自己已经获胜，也会继续挑战自己，但这一次我不想展示自己多强，而是想



2月18日，在自由式滑雪女子U型场地技巧决赛中，中国选手谷爱凌以碾压级表现，毫无悬念地摘取了她在北京冬奥会上的第二枚金牌，这也是中国体育代表团在本届冬奥会上获得的第八枚金牌。



上图为2月18日，谷爱凌在颁发纪念品仪式上。

下图为2月18日，谷爱凌在比赛中。

新华社供图

让大家知道这项运动多有趣儿，当然也和天气有关系。”谷爱凌向记者表示，“我选择了一些搞笑的动作，就像我现在戴的这顶帽子一样，滑雪是一件特别有意思的事情，我戴上它是让大家觉得真好玩、真可爱，这就是我对滑雪的感觉。”

首次参加冬奥会就收获2金1银的谷爱凌，已经创下了多项纪录：首位在单届冬奥会独得3枚奖牌的自由式滑雪选手，最年轻的获得3枚冬奥会奖牌的运动员，自由式滑雪女子U型场地项目最年轻的冬奥奖牌获得者，自由式滑雪女子U型场地项目首位在冬奥会夺冠的时世界冠军，自由式滑雪雪上首位在同一个项目中问鼎“冬奥会+世锦赛+‘X Games’+世界杯赛季总冠军”的女运动员……

需提及的是，谷爱凌只有18岁，是人们眼中的天才少女。不过，对于天才一说，谷爱凌始终表示反对。她认为，自己成功的因素中，天赋最多占1%，其他99%都来自自己的努力。

“我其实不知道自己有没有天赋，即便有也肯定非常小。我觉得天赋只是在最开始滑雪时起作用，有可能让你学习滑雪的速度比别人快一点，但当你开始练习如

此有难度的动作时，当你必须去健身房开始训练时，当你必须进行心理建设时，这都是努力，99%都是努力。”谷爱凌特意强调，她真的把所有可做的东西全部做了。

除了努力，谷爱凌还和记者们分享了一个成功的小秘诀：“泡澡、弹钢琴、写日记。想一遍明天要做的事，睡前45分钟不碰手机。”

在结束采访之后，谷爱凌的心已经飞到家人和食物上，“我已经等不及要见到妈妈和姥姥，她们在等着我吃涮羊肉……”

本报记者 朱才威 18日电自张家口

专家视线

难得一见“揣着金牌”的比赛

谷爱凌在自由式滑雪女子U型场地技巧项目夺冠，是意料之中的，因为这是她的主项。但看过决赛的过程，我感触很深。

我的脑海里浮现两个想法，第一个想法是“一览众山小”，谷爱凌的前两轮得分遥遥领先，对手和她明显不是一个层级的。第二个想法是“揣着金牌比赛”，谷爱凌最后一跳之前就已经确保夺冠了，这在我的印象中是比较罕见的。

就谷爱凌本身的技术动作来说，高度、难度、多样性和抓板的质量远超过其他选手，连续难度和连续高度都创造了女运动员之最。一个动作是否能够获得高分，主要看难度，谷爱凌900和540的动作可以连续进行，而且在裁判最为关注的平均高度上呈现，谷爱凌做得很好。有更长的滞空时间，才能做出优美的、有特点的空中动作。另外，谷爱凌在比赛中体现了个人风格，动作飘逸，自然流畅，这也是她获得高分的重要原因。

无论是谷爱凌还是苏翊鸣，与传统观念中的中国队运动员有很多不一样的地方。在技巧类冰雪项目里，以前我们的教练和队员倾向于求稳，没有绝对的把握不会冲击高难度动作。现在的运

动员则非常敢于挑战自己，一上来就要拼，就要冲击高难度动作。谷爱凌和苏翊鸣两名运动员在本届冬奥会联手夺得3金2银，这足以让我们对冰雪运动的发展方向产生新的认识。



王石安

专家介绍：王石安，我国知名冰雪运动专家，沈阳体育学院教授，从事冰雪运动教学及训练工作40余年，参与了我国短道速滑、跳台滑雪、自由式滑雪、雪橇、单板滑雪U型槽等冰雪运动项目的引进和推广。

小众运动迎来大众化契机

黄岩

从开幕式前两天冰壶混双比赛开战，到闭幕式当天决出女子冰壶金牌，北京冬奥会的比赛日里，冰壶比赛贯穿始终。冬奥会带动“冰雪热”，冰壶项目在本届冬奥会上获得广泛关注，一项小众运动，迅速成为收视热点。

冰壶赛程长是因为比赛场次多。北京冬奥会上，冰壶的3个项目（混双、女团、男团）共进行147场比赛，连打19天。赛程长，自然曝光的机会多。据统计，一段时间以来，冰壶的网络搜索量同比去年增加310%。比赛看得多了，对冰壶比赛规则有了初步了解，小众项目引发了人们浓厚的兴趣，越来越多的网友晒出“民间冰壶”，包装盒、水壶、茶壶、饮料罐……只要能往前滑动，万物皆可“冰壶”。

不过，在现实生活中，真正玩过冰壶的人不多。1993年，中国体育人第一次关注冰壶运动，时任沈阳体育学院竞技体校校长郭亦农从日本回国后，发表了题为《我国开展冰壶运动的可行性研究》的论文，并给当时的国家体委打了报

告。此后，哈尔滨率先在国内开展冰壶运动。2003年亚冬会，以哈尔滨队为班底的中国冰壶队拿到冠军，冰壶才为更多人了解。但

受场地与装备限制，这项运动在中国的普及率不高。

随着北京冬奥会冰壶比赛创下收视新高，冰壶这项小众运动迎来大众化契机。这不难理解，如今在中国大受欢迎的滑雪、滑冰，当年也是不折不扣的小众运动。国家体育总局提供的数据显示，截至2021年年初，全国室内外滑雪场共计803个，覆盖29个省区市，与2015年相比，增幅达41%。

像滑雪从小众走向大众一样，冰壶要提高普及率，首先需要解决场地问题。无须着急，北京冬奥会给中国冰雪运动的发展带来前所未有的动力，全民参加冰雪运动正成为新风尚。随着人们对冰雪运动理解的深入，对冰雪项目的欣赏与参与需求不断增加，冰壶等当前的小众项目将迎来更广阔的发展空间，其中蕴藏的巨大能量也将充分显现。

19日看点

隋文静、韩聪力争圆梦

本报记者 李翔

2月19日，北京冬奥会将产生10枚金牌，是开赛以来产生金牌最多的比赛日。对于中国体育代表团来说，重头戏是19时开始的花样滑冰双人滑，隋文静/韩聪将全力向金牌发起冲击。

花样滑冰比赛中，双人滑一直是中国队的优势项目。2010年温哥华冬奥会，申雪/赵宏博和庞清/佟健包揽金、银牌。在北京冬奥会

的舞台上，隋文静/韩聪被寄予厚望。2月18日的短节目比赛中，隋文静/韩聪以84.41分暂列第一。

按照赛程，19日将进行自由滑项目，根据总分确定名次，决出奖牌。4年前的平昌冬奥会，隋文静/韩聪以0.43分的微弱劣势屈居亚军，留下了遗憾。对于隋文静、韩聪来说，站在北京冬奥会的最高领奖台上，是他们最大的心愿。



2月18日，中国选手隋文静(左)/韩聪在比赛中。

新华社供图

从首钢工人到制冰师 刘博强的人生因冬奥会而改变

刘博强，2017年还是一名首钢工人，当了23年的轧钢工、焊工，经历了首钢的搬迁调整。

2016年，北京冬奥组委进驻首钢北京园区，老厂区的精煤车间、运煤车间改造成冰壶等4块冰场。2017年夏天，刘博强报名参加了首钢组织的制冰技术培训，正式开启了从火到冰的“跨界”人

生，成为一名制冰师，服务北京冬奥会。刘博强坦言，“从火到冰”的转变让他收获了新的人生价值。

刘博强说：“许多人可能认为制冰很容易，放点水、冻成冰不就完成了嘛，真没那么简单。服务于冬奥会赛场，制冰对水温、洁净度、pH值都有严格要求，不同的比赛项目对冰的软硬、薄厚、温度要求也

不一样。要想制成一块合格的冰场，不下一番功夫是不行的。”

刘博强每天的工作是配合国家队训练需要维护冰壶赛道。刘博强希望能吸引更多人了解、学习制冰，希望借助北京冬奥会的东风，让中国的冰上运动项目得到长足发展，“相信未来制冰师将发挥重要作用，以冰壶项目为例，冰壶

运动能不能更好地发展，制冰十分关键，所以必须加快培养更多的冰雪行业从业者。”

目前，刘博强正以中国工匠的姿态，出现在保障北京冬奥会的现场。“工匠精神的内核之一就是精益求精，凭着中国工匠的韧劲，我相信自己未来一定可以做得更好。”

本报记者 朱才威 18日电自北京

辽宁“铁人”一人参加六项赛事

程方明堪称中国冬奥军团“劳模”

在北京冬奥会赛场，谁是我国参赛项目最多的男运动员？辽宁运动员程方明！他一人出战冬季两项6个项目的比赛。

2月18日，冬季两项男子15公里集体出发的比赛在国家冬季两项中心进行。最终，程方明以44分26秒8的成绩排名第30位。在该项目的冬奥会历史上，首次有了中国队的成绩排名。

这场比赛，是程方明在北京冬奥会赛场的第6项比赛，也是最后一项比赛。让我们回顾一下程方明之前的参赛轨迹：2月5日，程方明携手队友出战冬季两项混合接力4×6公里比赛。这也是中国队历史上首次参加该项目比赛，程方明最终获得第15名。

2月8日，程方明参加男子20公里个人比赛，在92名参赛选手中名列第69位。

2月12日，程方明出战男子10公里个人比赛，获得第32名。

2月13日，程方明参加男子12.5公里追逐赛，以4分30秒4的



2月18日，中国选手程方明在比赛中。

新华社供图

成绩获得第22名，创造我国运动员在冬奥会该项目上的最佳战绩。

2月15日，程方明携队友出战男子4×7.5公里接力赛，获得第16名。

14天里，程方明平均两天一赛，要知道，这可是越野滑雪加射击的冬季两项比赛。省体育局冬

季运动管理中心主任王冬对记者说：“6项比赛，程方明一共滑71公里，这还不算在射击上的体力消耗，中国体育代表团最苦、最累的参赛选手非程方明莫属。”

程方明参加的6项比赛，最好成绩为第15名。这更多是因为我

国冬季两项这个项目水平不高，在冬奥赛场并不具备竞争力。”程方明参赛就是胜利，就是突破。他在男子15公里集体出发、混合接力4×6公里两个小项填补了我国选手在冬奥会的参赛空白。此外，他还在男子12.5公里追逐赛中创造了我国选手的最好成绩。”王冬说。

的确，如王冬所说，冬季项目偏“冷”，冬季两项则“更冷”。

冬季两项在我国尚属小众项目，不过，程方明在圈内颇有名气。2012年11月17日，在首届青年冬奥会上，年仅18岁的程方明在男子冬季两项7.5公里比赛中夺冠，这枚金牌也创造了我国选手在雪上项目中的历史——之前我国选手从未在青年级别的世界大赛上获得冬季两项金牌。

程方明完成了在北京冬奥会的征程，如何评价自己的发挥？程方明只是简短地表示：“我还可以做得更好。”期待程方明未来做得更好，拼搏的男子汉，最终的成绩不会差！

本报记者 朱才威 18日电自张家口