

谷爱凌世界极限运动会夺冠创历史

她是中美混血 母亲是中国人 将代表中国队参加北京冬奥会

没有“虎妈” 只有榜样

在超高的 SAT 分数和新晋斯坦福学生的身份被广为人知后,谷爱凌的热度从冰雪“破圈”到教育。不少人猜测,她是不是有个“虎妈”?

当被问到这个问题,谷爱凌笑着说:“好多人问我,是不是她让你滑雪?是不是她让你好好上学?但是,我真的没有‘虎妈’!”

谷爱凌并不否认母亲和奶奶对她有巨大影响,甚至表示,两位家长都是她最“崇拜”的女性。她用“非常有力量、非常自信、非常勇敢”来形容她们。

谷爱凌多次提及严格、更看重学习、善于鼓励的奶奶。“我把最难的目标设给自己,是因为奶奶告诉我,不要害怕,你觉得害怕的东西,是因为难吗?是因为你觉得自己做不了吗?但其实你什么都能做到了。”

当这些目标出现的时候,母亲也及时给予引导和鼓励。三、四岁时,谷爱凌曾问母亲,世界上最好的大学和最难进的大学分别是什么。回答都是斯坦福,也就是她母亲上的学校。“从那时起,我就想自己一定要去斯坦福大学。”

“在八、九岁的时候,我刚加入一个滑雪队,是里面唯一的女孩,我回家对妈妈说,我想去奥运会!”对于奥运梦的原点,谷爱凌记忆犹新。而母亲此时的回应是——“加油!”

2020年,17岁的她在洛桑冬青奥会为中国队摘得两金一银;又在国际雪联自由式滑雪世界杯中,成为史上第一个在同一分站拿下两个项目金牌的选手;她的“美国高考”,即 SAT 成绩仅比满分低 20 分,最终被斯坦福大学录取……

在刚开始的 2021 年,她取得大赛“开门红”,在世界极限运动会 X Games 冬季赛中,分别夺得自由式滑雪超级 U 型场地、坡面障碍技巧比赛的金牌,还在大跳台比赛中摘铜。

她是谷爱凌,一个超级版“别人家的小孩儿”。正如典型的青春期的孩子,她热衷分享自己正在形成的人生哲学。说到成功,她表示这只是实现了所有人都会有的理想。但又说,自己就是想做到最优秀。

当十七岁的人生恰如梦想的样子,她很享受奋斗和成功的美妙。



1月30日,谷爱凌赛后展示两金一铜奖牌。

本版图片均据新华社



1月30日,谷爱凌在女子自由式滑雪坡面障碍技巧决赛中。

成功的配方——热情、平衡、高效

谷爱凌说,在接受专业滑雪运动员训练之初,母亲和奶奶其实并不支持。“她们也说滑雪特别危险。”

但在母亲的教育理念中,孩子应当追求自己感兴趣的东西。而滑雪就是谷爱凌最有热情的事之一。

“后来她们发现我特别热爱这个运动,知道滑雪给我带来的快乐是无穷的,就(转而)非常支持我。”

“我不是为了比奥运会而滑雪,我最初做这些事情是因为我喜欢,然后

顺便开始比赛,顺便开始赢,这让我更喜欢它,再接着去做。”

“同样,我也不是为了考斯坦福而学习。”她补充道。

对于如何保持热情,谷爱凌给出了答案——平衡。她说,同时做全职学生和专业运动员是自己决定的。“如果没有滑雪,学习可能会变得非常没有意思。如果我想下周就要去滑雪了,那现在就应该好好去学习。而在滑雪的时候,我就应该好好享受它,因

为上周我一直在期待。”

谷爱凌强调,在做其中任何一件事时,她都会尽力保持专注。高效地完成,再干净利落地切换到下一件事。

专注、高效的习惯带来另一种正循环。谷爱凌有一个令人惊讶的数据——现在,她每天仍会睡够 10 小时!

“我每天能够做这么多事,是因为睡得好,有非常多能量。”这个理念,也是母亲教会她的。



1月29日,在美国阿斯彭进行的世界极限运动会女子双板超级U型场地比赛中,中国选手谷爱凌摘得金牌。

谷爱凌 X Games 两金一铜创造历史

中国自由式滑雪运动员谷爱凌 30 日在此地举行的世界极限运动会 X Games 冬季赛女子坡面障碍技巧项目中再获一金。至此,谷爱凌已在她参加的全部三个单项比赛中取得两金一铜,成为这项赛事历史上首位第一次参赛就取得如此佳绩的选手。

谷爱凌 29 日在 X Games 自由式滑雪大跳台和超级 U 型场地项目上获得铜牌和金牌。这也是中国运动员首次在这一世界顶级赛事中获得冠军。不过,当天赛后,她并没有对这一突破发表过多评论,而是把目标对准了 30 日的比赛。她说,自己“是一个一直追求在竞争中获取最终胜利的人”,并且表示“我来这里参加三项比赛,我将全力投入我的第三项”。

相比 29 日的两项比赛,30 日的自由式滑雪坡面障碍技巧是谷爱凌最初崭露头角的项目,但竞争对手的实力也更加强劲,其中包括平昌冬奥会该项目前三名选手:来自瑞士的赫夫林、格雷莫和英国人阿特金。

在 30 日比赛中,谷爱凌顶住压力,从决赛第一滑便开始一路领先,最终平稳出色地完成四次滑行,排名第一。

在获得 30 日比赛冠军后,谷爱凌显得异常兴奋,她在接受媒体采访时说:“这是我赛前没有想到的结果,我参加这个比赛的目标只是登上领奖台,赛前我认为那已经相当有雄心。”她将自己在本次 X Games 上的成功归于两点,一是首次参赛状态异常兴奋,二是赛间适时休息,这是她不断注入新能量,保证 24 小时内连续三场比赛都有上佳发挥。

现年 17 岁的谷爱凌出生于美国旧金山,母亲是中国人,父亲是美国人,能说流利的汉语和英语,现正式代表中国队参加各项赛事。美国体育媒体认为,她的目光早已投向 2022 年在她母亲家乡北京举行的冬季奥运会。

X Games 比赛是全球极限运动中水平最高、影响力最大的极限盛会,受邀运动员均为相应项目的世界顶尖选手,竞争异常激烈。特别是每年一度在美国科罗拉多州阿斯本举行的冬季极限运动会,竞技水平、观众人数和商业价值均很高,中国选手近年连续参赛,成绩越来越好,2020 年获得了两个第四名。

据新华社

有多拼 生活就有多精彩

成功背后,有谷爱凌超出常人的努力。

谈到自己是如何在学校和训练场间无缝切换的,谷爱凌说:“从家到太浩湖的雪场有 4 小时车程,我学会了在车上写作业,在车上睡觉,车上换衣服,车上吃饭。”

她的 SAT 考试是在训练转场间隙参加的。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。

疫情期间,她一度无法和教练会合,“只能找朋友们的教练,一个人问一个问题。”没有健身房,她

就坚持在家做自重训练,并坚持跑步……

谷爱凌始终表达着一个观点——这些经历让她的人生变得有趣,对此她十分享受。

世界冠军、学霸、时尚达人、美食家……这个充满能量的姑娘大胆地向这些角色靠近。这令人羡慕、惊艳,但却不必惊讶。因为十七岁,正是一个拥有无尽可能和天马行空的灵感的年纪。

谷爱凌平常爱和朋友们的孩子们。“2020 年,我觉得最遗憾的事情就是学校的毕业舞会取消了!”她希望

在上大学后,能交到更多朋友。

她表示,即便拥有许多成功的标签,但并不希望别人对她的印象陷入刻板。“我不希望我的朋友一想到我就是滑雪运动员,我更想他们觉得我是一个朋友,我是爱凌。”

2021 年有什么小目标? 谷爱凌表示一定会好好备战北京冬奥会,在她看来,这是目前最专注的事。从她母亲发来的视频中可以看到,她正在不断挑战更高难度的动作。

“我希望很快就能回到中国,和大家一起滑,雪道上见!”谷爱凌发出了邀约。

中国冰雪也不只有“青蛙公主”一人

在谷爱凌带来的一次又一次惊喜背后,是同样“年轻”的中国冰雪不断上升的希望。

谷爱凌闪耀的同时,中国冰雪也不只有“青蛙公主”一人。

2020 年初,蔡雪桐在第 38 届美国公开赛(US OPEN)单板滑雪 U 型场地比赛以 88.16 分夺得冠军,这是中国运动员首次获得美国公开赛金牌;几乎同一时间,单板滑雪 U 型场地运动员刘佳宇也夺得国际顶级赛事女子组金牌。

不久前的 1 月初,年仅 16 岁的单板滑雪小将苏翊鸣在长白山训练驻地,成功完成了个人首个 cab 1800,也就是反脚外转五周 1800 度,抓板尾的超高难度动作,这也是中国单板滑雪历史上完成的首个“1800 度”难度动作。

苏翊鸣为中国单板滑雪坡面障碍技巧项目实现了该难度“从 0 到 1”的突破后表示,望能通过自己的努力,完成更多新动作的挑战,为北京冬奥会做准备,让中国单板滑雪变得更强大。

这份努力,与谷爱凌如出一辙。

因此在期待漂亮姑娘谷爱凌继续为我们带来惊喜的同时,也不妨期待中国冰雪军团,在未来能够交出怎样一份“漂亮”答卷。

中新