

17岁的自由式滑雪女将谷爱凌——

# 不断突破“天花板”

本报记者 季芳

## 回体坛新秀在成长

谷爱凌每次出场,似乎都在创造历史。在近日结束的2021年自由式滑雪世锦赛上,17岁的中国小将带伤出战,首次参赛就获得2金1铜;在1月底举行的世界极限运动会上,她同样夺得2金1铜,成为赛事历史上第一位首秀如此出色的运动员。

“无论做什么,都希望做到最好。”谷爱凌将热情和理想倾注于滑雪运动。按北京冬奥会参赛资格规定已经拿到一张“门票”的谷爱凌为了备战,调整了进入大学的时间,在追逐“最好的自己”这条“赛道”上一往无前:“能够走上冬奥会的舞台,吸引更多青少年关注和参与滑雪,我觉得超级幸运。”

## “上雪场要滑出自己的范儿”

北京时间3月22日凌晨,自由式滑雪世界杯美国阿斯本站结束U型场地较量。预赛排名第一的谷爱凌在赛前训练中伤到肩膀,无奈退出决赛争夺。“伤情不是很严重,但我希望自己能保证安全,避免出现更多伤病。”

此前,谷爱凌一直在带伤作战。在一个月前的训练中,她不慎受伤,右手骨折、大拇指韧带撕裂。大赛在即,倔强的谷爱凌并没有放弃,决定“先比赛,后手术”,在随后的世锦赛和世界杯分站赛上均有出场,还在自己的世锦赛首秀中拿下2金1铜。“能够顶住压力,克服困难,完成想要的所有动作,让我更有信心。”

连续的高强度作战,最终还是让谷爱凌的身体有些“吃不消”。因为新的伤情不得不提前休息,但运动惯了,她不愿就此闲下来:“未来将会有6周不能滑雪,我估计会利用养伤的时间跑个马拉松。”

谷爱凌是个运动达人,乐于尝试“好玩的事情”,跑步、骑马、攀岩、篮球都是她的兴趣所在,不过最爱的还是滑雪:“滑雪是很好玩的事,非常有创造性,上雪场要滑出自己的范儿。”即使已经是职业滑雪运动员,谷爱凌依然可以从每天的训练中找到乐趣:“如果能做出新动作,分数就会很高,我非常喜欢通过这

## 核心阅读

17岁的自由式滑雪女将谷爱凌近来在国际赛场表现抢眼,带伤出战接连斩获金牌。从小就种下“冬奥梦”的她,将热情和理想倾注于滑雪运动。为了备战北京冬奥会、实现夺冠梦想,谷爱凌在追逐“最好的自己”这条“赛道”上一往无前。

项运动展示自己。”

自2019年6月正式代表中国队参赛以来,谷爱凌取得了多项优异成绩:2020年,在洛桑冬奥会和世界杯卡尔加里站上,均夺得2金;2021年,又在世界极限运动会和世锦赛的首次亮相中,连续拿下2金1铜……人们说她是“天才选手”,她却认为自己能取得好成绩,努力占了99%,而天赋只占1%。一个动作感觉不对,就扛起重重的雪板爬上赛道重复几十次;手部受了伤,就抛掉雪杖,从头开始找回“空中飞翔”的感觉。

“即使没有比赛,我也要去滑雪。”因为热爱而努力,追梦的过程纵有挫折,谷爱凌甘之如饴。

## “不仅仅是一名滑雪运动员”

谷爱凌的滑雪天赋或许来自做过滑雪教练的妈妈。3岁起,谷爱凌就经常跟着妈妈上雪场,很快就会“自创”一些转体动作。9岁,她拿到所在年龄组的第一名;14岁,已经获得了约50个冠军。”对于滑雪,我有用不完的热情。”

“最初滑雪是因为喜欢,然后开始比赛,获胜,这让我更喜欢它,就会接着去努力。”谷爱凌说,在接受专业滑雪训练之初,妈妈并不赞同,“但后来她发现我特别热爱这项运动,知道滑雪给我带来了快乐,又变得非常支持。”



从家到训练场需要4小时车程,妈妈带着谷爱凌在家、学校和训练场之间“三点一线”切换。“我学会了在车上写作业、睡觉、吃饭”,谷爱凌说,训练的奔波并没有影响她的学业,反而让她格外珍惜时间,“上学的时候就好好学习,滑雪的时候就会好好享受滑雪。”

保持热爱与专注,是谷爱凌不断突破“天花板”的秘诀,这背后饱含努力和自律。不过,谷爱凌希望人们对她的印象“不仅仅是一名滑雪运动员”;她考上理想的大学,为时尚杂志拍摄照片,在社交媒体分享心得,用“有趣”的经历丰富自己的生活,也在不断拓展人生的边界。

关于未来,谷爱凌不想给自己设限:“不管做什么,我都会做自己喜欢的事,每天早晨起来,都会因为这些事而充满动力。”

## “想要夺得北京冬奥会冠军”

参加冬奥会,是谷爱凌深埋心底许久的梦想。“八九岁时,我刚加入一个滑雪队,是里面唯一的女孩。我回家就对妈妈说,我想去冬奥会。”冬奥梦的种子彼时萌芽,谷

## 回链接

## 自由式滑雪,看点在哪

雪道呈陡坡状而下,选手脚踏双板,高速滑降、腾空飞跃、闪展腾挪……自由式滑雪,结合高山滑雪娴熟的技术和空中技巧华丽的动作,注重艺术性和完成度。1979年,这项运动成为国际滑雪联合会正式承认的雪上竞技项目;1988年,加拿大卡尔加里,作为表演项目首次亮相冬奥会;1992年,法国阿尔贝维尔,成为冬奥会正式比赛项目。

2022年北京冬奥会共设15

个分项,自由式滑雪为其中之一,又细分为个人空中技巧、雪上技巧、U型场地技巧、坡面障碍技巧、障碍追逐和大跳台以及空中技巧混合团体等小项。其中,大跳台比赛将在北京赛区首钢滑雪大跳台进行,其余小项在张家口赛区云顶滑雪公园角逐,共将产生13块金牌。

中国自由式滑雪在个人空中技巧小项上发展较好:李妮娜在自由式滑雪世锦赛上荣获女子三

爱凌得到了来自家庭的坚定支持。

为了专心备战北京冬奥会,谷爱凌提前完成高中学业,又将大学入学时间延后一年,全身心投入训练,成绩突飞猛进。根据北京冬奥会参赛资格规定,自由式滑雪运动员需要在奥运资格周期至少参加一站世界杯赛,拿到50积分,排名国际雪联前30名。谷爱凌凭借在世锦赛上的出色发挥,以远超“标准线”的成绩拿到了北京冬奥会的“门票”。

能够作为东道主选手参加北京冬奥会,她非常兴奋:“想要夺得北京冬奥会冠军,那是这项运动的最高荣誉,也将是对我所有付出的最好奖励。”

在追逐梦想的过程中,谷爱凌还希望能用自己的表现影响更多人,成为“带动三亿人参与冰雪运动”的一分子,鼓励人们特别是青少年参与滑雪运动。“希望等到我回忆人生时,能听到有人是因为我而喜欢滑雪,甚至改变了自己的生活方式,这会特别有意义。”

当下,谷爱凌打算先养好伤,为北京冬奥会做充分准备。想要赢得冬奥冠军并不容易,她明白自己必须着眼当下、竭尽全力,“做每一天最好的自己”,自然而然就会离目标更近。

梦想的舞台就在前方,乐观、坚强的姑娘执着向前。

上图:谷爱凌在世界极限运动会赛后展示奖牌。新华社发

连冠,韩晓鹏在2006年都灵冬奥会上实现雪上项目金牌“零的突破”,徐梦桃在自由式滑雪世界杯上两次夺得年度总冠军,齐广璞则两次获得自由式滑雪世界杯年度总冠军和世锦赛冠军。而今,在U型场地技巧、坡面障碍技巧和大跳台的赛场上,17岁的谷爱凌、18岁的张可欣等年轻选手成长起来,为中国自由式滑雪注入新生力量。

(本报记者 高信整理)



## 回体坛观澜

办好体育赛事活动,提升当地发展活力,不仅要叫响体育品牌,更要做好公共服务

## 办赛事活动,增发展活力

杨文明

高黎贡山与碧罗雪山南北纵列,怒江奔涌其间,行至云南怒江傈僳族自治州北部,江面陡然收窄,浪高滩险。此处为老虎跳峡谷,有“怒江第一险滩”之称,在国际极限漂流界享有盛名。过去,“五山夹四江”的怒江州,因困而贫问题突出。近些年,脱贫攻坚持续投入,交通条件日益改善,曾经的“山高水长”,如今成为开展皮划艇等户外运动的“得天独厚”。

在山地面积近九成的云南,六大水系造就了山高水长的自然环境,受益于此的不只怒江州皮划艇漂流,东川的汽车拉力赛、昭通的滑翔伞等专业性较强的户外运动方兴未艾;洱海之畔的大理、高黎贡山间的保山,馬拉松、徒步等适宜大众参与的户外活动也蓬勃开展。

从全面小康到全民健康,生活品质的提高、健康观念的转变,让越来越多的人开始了解、参与户外运动。“火起来”的赛事活动,为当地发展“体育+”夯实群众基础。越来越多的地方意识到:一个城市的魅力所在,除了湛蓝的天空、诱人的美食、独特的建筑,还可以是体育赛事活动;通过挖掘自身的比较优势,因地制宜发展户外运动,打造赛事活动品牌,可以让区域发展的内涵更为多元、更具活力。

办好体育赛事活动,提升当地发展活力,不仅要叫响体育品牌,更要做好公共服务。赛事活动的举办,参赛选手、观赛群众的到来,对配套设施和服务升级提出更高要求:既要保障选手的参赛需求、服务观众的旅游需求,还要将办赛和吃住行游购娱做通盘考虑,将独特地域文化与自然风光融入办赛、参赛、观赛全过程。如此,才能叫座又叫好。

峡谷幽静深邃,江水咆哮奔腾,怒江上原本没有渡船,过江曾经依靠溜索。而今,数十座各类桥梁连接两岸,保障人们过江通行,尚存的几条溜索也已改为钢丝构造,成了旅游项目。当江面上运动员奋楫,江岸上观者如市,欢呼声随着皮划艇逐浪向前……原生态的高山、深谷、飞瀑、江流,就融入体育品牌、旅游形象,为区域发展添上一股独有的活力。

## 世界女子围棋最强战 於之莹达成三连冠

本报北京3月24日电 (记者郑轶)2021年世界女子围棋最强战决赛24日通过网络战,中国棋手於之莹执黑中盘击败韩国棋手崔精,连续第三次夺得该项赛事冠军。

世界女子围棋最强战此前在2018年和2019年举办两届,於之莹两度夺冠,2020年赛事停办一届。本次比赛8名参赛选手中,只有於之莹一名中国队棋手。她连续击败日本棋手藤泽里菜和向井井瑛,与崔精在决赛相遇。

作为中、韩女子围棋目前的最强选手,於之莹和崔精已是老对手,两人在各种比赛中交手近40次,经常出现一方连胜后又连败的局面。首届世界女子围棋最强战,於之莹半决赛淘汰崔精;第二届比赛,她又在决赛中击败崔精实现卫冕。不过,本次比赛之前,外界并不看好於之莹。尽管她曾创造女子围甲联赛32连胜的佳绩,但近两年状态有所下滑。2019年,於之莹对崔精一度陷入六连败。相较之下,崔精在国际赛场击败时越、辜梓豪等中国男子世界冠军。

两位女子顶尖高手此次再度碰面,布局阶段平稳进行,双方着法颇具复古之风。中盘右边战斗中,崔精的判断出现问题,黑棋获利良多,逐渐占据优势。读秒阶段,崔精极力挽回颓势,但此前错进错出不少,最终弈至219手,无奈投子认负。

於之莹达成世界女子围棋最强战三连冠,且每一届比赛都直接击败崔精,彰显了冠军的含金量。在女子围棋界,韩国女棋手前几年来在国际赛场势头强劲,但去年的吴清源杯中国女将首次包揽四强。其中,2002年出生的周泓余力克於之莹夺冠,表明中国新一代女棋手已经成长起来。

## 男子排超决赛 北京队对阵上海队

本报北京3月24日电 (记者李洋)24日,2020—2021赛季中国男子排球超级联赛半决赛在河北省秦皇岛市国家体育总局秦皇岛训练基地结束。北京男排以3:0战胜浙江男排,携八连胜之势晋级决赛。“全华班”的上海男排随后同样以3:0击败拥有双外援的江苏男排,与老对手北京男排“相约”决赛。

本赛季,北京男排引进了伊朗二传马鲁夫和塞尔维亚主攻科瓦切维奇,球队攻防两端都有明显提升,至今保持全胜。而上海男排上赛季已经实现联赛16冠,如果再夺冠将继续刷新中国排坛的历史。3月25日至26日,两队将进行两回合冠军争夺战,江苏队将与浙江队争夺铜牌。

## 江苏以体教融合促青少年健康发展

本报南京3月24日电 (记者白光迪)江苏省体育局、教育厅日前联合发布《关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》,提出要发挥江苏体育和教育资源优势,深化体教融合,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。预计到2025年,江苏省青少年体质健康水平将得到稳步提升,青少年学生普遍掌握1—2项运动技能,学生体质健康测试合格率达95%以上。

## 中职篮有序开放球迷入场观赛

售票数不超过观众席容量五成 开放比例分三个阶段逐步提升



放观众现场观赛,售票比例不超过观众席容量50%。

本赛季联赛常规赛安排在暨阳学院体育馆和海亮教育园体育馆两个场馆进行。暨阳学院体育馆容量较大,约有4000个看台座位,具备较好的开放条件,而海亮教育园体育馆的比赛将继续空场进行。目前计划开放观众的场次为常规赛第四阶段周一至周五晚上的比赛,周末下午和晚上的比赛

以及季后赛全部场次的比赛。

为保证赛事安全平稳运行,对观众开放的席位比例将分为三个阶段逐步提升。第一阶段从3月24日到4月2日,进场观赛人员控制在800人以内;第二阶段从4月3日到4月13日,进场观赛人员控制在1200人以内;第三阶段为季后赛,从4月16日到5月1日,进场观赛人员控制在2000人以内。

与全明星周末一样,在诸暨开

放的比赛门票也将采用网络购票形式。球迷购票时,将根据“一票一证一座”实名制观赛规则,选取相关场次后,须根据场次信息,同步填写观看人的姓名、身份证号码、本人手机号。观赛过程中要求全程佩戴口罩、严格按座位号入座,禁止在场内随意走动。

另外,中职篮联盟提醒球迷的注意事项有:进口冷链食品、口岸直接接触进口货物、隔离场所、交

通运输工具等相关从业人员,除了要做好体温测量、健康码核验、规范佩戴口罩等防疫措施外,还须持7天内核酸检测阴性证明,方可入场观赛。

上图:3月24日,北京队球员刘晓宇(左)在比赛中。中职篮常规赛第四阶段当日开赛,广东队以94:89战胜北京队,刘晓宇拿到全场最高的22分。 影像中国

本报北京3月24日电 (记者范佳元)24日,2020—2021赛季中职篮常规赛第四阶段比赛在浙江诸暨开启,广东队以94:89战胜北京队,广州队以124:109击败同曦队。其中,广东队与北京队的比赛吸引了近800名观众购票入场观赛。根据中职篮联盟介绍,继日前全明星周末首次开放观众入场后,常规赛第四阶段部分场次和季后赛全部场次按计划将逐渐适度开