

## 对话 体坛名将

2026年米兰冬奥会即将举行，刚刚获得自由式滑雪世界杯第二十金的谷爱凌将代表中国队再次出战。

过去一年，谷爱凌经历了数次伤病，退出多项重要赛事。面对压力，她如何找回自己的节奏？又将以怎样的状态开启米兰逐梦之旅？近日，本报记者对话谷爱凌，听她讲述自己的心路历程。

——编者

**“要么不参赛，一旦参赛就要竭尽全力”**

问：你在2025年末的自由式滑雪U型场地技巧世界杯崇礼站夺冠。在首轮落后的情况下，你是如何实现逆转的？

答：很多人不知道，那一天我差点就退赛了。前一天晚上，崇礼下了很大的雪，使我的雪板变得特别慢，我觉得可能无法完成心中最理想的那套动作。但我最终还是选择了参赛，因为比赛的经历和体验才是最重要的。我从来没有怕输的心态，总是敢于尝试。能逆转获得金牌，我感到非常开心、自豪。

问：过去一年，你经历了数次伤病，但最近你说感觉状态“前所未有的好”，这种“好”指什么？

答：我今年加强了体能训练，现在肌肉力量更强了，举重量比之前多一倍，感觉身上更有劲儿了。

问：面对挑战，你会犹豫吗？

答：只要选择了去比赛，我就不会再犹豫或迟疑。滑雪比赛中，犹豫是最危险的。要么不参赛，一旦参赛就要竭尽全力。



名将小传

谷爱凌，2003年出生，3岁开始接触滑雪运动。2022年北京冬奥会，她代表中国队出战，收获两金一银，让世界观众记住了这张年轻的面孔。截至目前，她共获得20个世界杯冠军。

问：训练和比赛中，从跳台出发时，你在想什么？

答：站在跳台上，我会在脑海中“复习”动作；飞在空中时，我主要在寻找自己的定位，我会通过听觉判断风速，把控翻转。

问：你如何理解自由式滑雪这项运动？

答：滑雪就是不断平衡对自己的信任和挑战极限的欲望，始终需要找这个平衡点。做动作之前，要相信自己、摒弃恐惧，并把压力转化为能量——这是一个非常奇妙的过程。

**“遇到问题时，我会选择直面困难”**

问：你将2025年定义为自己“职业生涯最艰难的一年”，为什么这么说？

答：2025年是我伤病情况最严重的一

# 每一天，每一秒，我都在做准备

本报记者 郑琪 王梓

**对话自由式滑雪名将谷爱凌**

问：在大家眼中，你是一个特别坚强的人，你平常怎样消化负面情绪？

答：从我的角度来说，哭是最健康、效率最高的解压方法。我有个很有效的秘诀——当我想哭的时候，会在手机上设5分钟闹钟。哭是非常消耗能量的，哭完5分钟，压力就完全释放出来了。调整好心态后，我就能理性地去看问题以及思考如何去做。遇到问题时，我会选择直面困难，想到解决方案了再与别人交流。

问：你的生活节奏很快，有哪些休息方式？

答：每个人对“歇”有不同的定义。我的休息方式可能是在身边没人时深呼吸3次，或者是跑8公里，或者是睡11个小时，或者是吃一顿好吃的……

力以赴做到最好。

问：你为米兰冬奥会做了哪些准备？

答：每一天，每一秒，我都在做准备。我不会为某个未来节点而活，而是专注于当下，做好正在做的事，达成当下的目标。如果我能享受每一个当下，那么在米兰赛场上，无论最终取得怎样的成绩，我都能在这段征程中收获满满，成长为更优秀的滑雪运动员，也成为更好的自己。

**“我不想当大家的偶像，更想当大家的朋友”**

问：你经常作为跨文化交流者出现在公众视野里，你怎么看待这个角色？

答：我始终认为，我就是我，我一直在从事自己热爱的事业。现在我身边有很多外国朋友都在主动学习中文。临近春节，他们也会觉得春节习俗十分有趣，不少人还爱上吃饺子。这份对不同文化的好奇心，是自然萌发的。我愿意让更多人看到中国文化的精彩。

问：很多人因为你开始了解、参与冰雪运动，你感受如何？

答：我的目标之一就是让更多人接触冰雪运动。在崇礼云顶比赛时，我看到滑雪场里挤满了人。夜场那么冷，大家的兴趣还那么高，我感到非常惊喜。我不想当大家的偶像，更想当大家的朋友。我不想大家只是在屏幕前欣赏我的动作，为我鼓掌，希望更多人能受到鼓舞，亲自踏上雪场，去体验冰雪运动的乐趣。

问：如果让你用三个词来描述谷爱凌，你会用哪三个词？

答：好奇、有毅力、敬业。

问：担心自己有一天会被超越吗？

答：我希望我会被超越。体育运动中，很多强者的愿望是有和他们一样好的竞争对手。我的乐趣不只是拿金牌，还有那些金牌背后的故事，以及比赛所诠释的精神。

(曹一凡参与采写)

图①：谷爱凌在北京冬奥会自由式滑雪女子U型场地技巧项目资格赛中腾空。

本报记者 蒋雨师 摄

图②：谷爱凌在北京冬奥会自由式滑雪女子U型场地技巧项目夺冠后庆祝。

本报记者 蒋雨师 摄

图③：2025年12月11日，谷爱凌在自由式滑雪U型场地技巧世界杯崇礼站女子组资格赛后向观众致意。

新华社记者 王鹏 摄

角

力



1月28日，贵州省铜仁市玉屏侗族自治县平溪街道康华社区易地扶贫搬迁安置点，群众通过拔河比赛等活动喜迎新春。

胡攀学摄



像从未赢过一样训练，像从未输过一样比赛。

——谷爱凌



**“踏上赛场之后，我最大的竞争对手就是自己”**

问：北京冬奥会上大跳台决赛，你在最后一跳跳出了1620高难度动作并夺冠，还记得当时的心情吗？

答：那一跳完全是奇迹！在落地的瞬间，我第一时间想到的不是完成了动作或者拿到了金牌，而是意识到，这一跳对我的人生来说是里程碑式的。

问：在即将到来的米兰冬奥会，你还想尝试类似的挑战吗？

答：其实希望不要再遇到这种情况，因为这是一个风险很大的做法。我不希望自己在重要比赛中没有做好准备，不得不尝试之前没有做过的动作。最理想的情况是——练好一套动作，把它做完，并拿到期待的成绩。

问：米兰冬奥会，你面临的主要挑战是什么？

答：能够站上米兰冬奥赛场，本身就是很艰难的事。本赛季，不少运动员遭遇伤病困扰。冬奥赛场上，运动员都渴望突破自我、超常发挥，也正因如此，可能导致更多的伤病。踏上赛场之后，我最大的竞争对手就是自己。我只需要专注于打磨自身动作，全

“咱村有了悬浮地板篮球场！”甘肃省定西市安定区石泉乡大坪村，上午10点多，村民李贵和张维礼在篮球场练习投篮。“新篮球场又美观又实用，打起球来常常舍不得走。”李贵说。

什么是悬浮地板篮球场？就是地板不直接接触地面基础层，多个模块拼装起来的篮球场地。

“以前村里没有正规篮球场，村民打球有时候去戏台旁的黄土地，有时候去村委会旁的水泥地。”李贵说。悬浮地板篮球场不仅减震性能强，还具有防滑、易清洁、环保等特点，村民们很喜欢。

在定西，篮球运动有着广泛的群众基础，除了每年市县乡组织的篮球赛，不少村、社区都有自己的比赛。但由于体育设施不足，“去哪儿打球”曾是一个难题。

2025年，甘肃推进乡村全民健身提升工程，支持500个建制村提升体育设施，惠及群众超30万人。安定区选定10个建制村，大坪村便是其中之一。定方案、招投标、签合同、施工，去年9月，一批新体育设施建到了村民身边。

“群众健身需求强烈，我们尽心尽力把好政策落实好。”为了确保质量，安定区体育活动中心主任万永博往大坪村跑了不下10趟。

哨声响起，冬季大坪村首场篮球赛开始了！跳投、打板进球……村民们在场上大展身手，场边不时传来叫好声。“我们几个再年轻些，三分远射和反手上篮都不是问题！”张维礼笑着说。篮球场建成以来，村里已组织了10多场友谊赛，村民参与体育锻炼的热情日益高涨。

除了篮球场，乡村全民健身提升工程还给大坪村新增了2台乒乓球桌、4台健身器材。“太极揉推器、双人钟摆器、太空漫步机……男女老少都能找到喜欢的健身方式。”大坪村党支部书记何冠军说，“如何正确使用，如何检查、维护……工作人员也教明白了。”雪后，何冠军和几名党员特意及时清理了篮球场和健身器材的积雪，方便群众使用。

## 张帅组合晋级澳网女双四强

本报北京1月28日电 (记者李硕)28日在2026澳大利亚网球公开赛女双1/4决赛中，中国球员张帅搭档比利时球员梅尔滕斯以4:6、6:4、6:3战胜穗积绘莉/吴芳娴。这是张帅第七次跻身大满贯赛事女双四强，也是她时隔7年重返澳网女双四强。2019年，她曾在这里搭档澳大利亚名将斯托瑟夺得女双冠军。

在此前的WTA500阿德莱德站比赛中，张帅搭档捷克球员西尼亚科娃夺得女双冠军，这是张帅职业生涯的第十六个巡回赛双打冠军。张帅在本届澳网三线作战，她在女单首轮以3:6、6:2、3:6负于澳大利亚球员普雷斯顿，混双则止步第二轮。

## 第三届环阿尔泰山冬季运动会开赛



本报乌鲁木齐1月28日电 (记者尚峰)27日，2026年第三届“冰雪丝路·中国雪都”环阿尔泰山冬季运动会在新疆阿勒泰地区开赛(见上图，阿尔达克·拜斯汗摄)。比赛为期4天，吸引了来自中国、哈萨克斯坦、蒙古等国家和地区的200余名运动员和教练员参加，选手在越野滑雪、滑雪登山、速度滑冰3个大项16个小项进行角逐。

本届比赛对组别设置进行了优化，分为甲、乙两组，进一步提升赛事专业性。作为承载地域文化特色的传统项目，古老毛皮滑雪将亮相赛场。

截至1月28日，率先开赛的越野滑雪、速度滑冰两个项目已产生54枚奖牌。其中，中国阿勒泰地区代表团获10枚奖牌，中国乌鲁木齐市代表团获7枚奖牌，中国吉林省代表团获5枚奖牌。

经过前两届赛事的积累与沉淀，环阿尔泰山冬季运动会日益成为展现区域冰雪资源优势、推动国际体育文化交流的载体，对打造环阿尔泰山冰雪运动品牌、推动阿勒泰建设具有国际影响力的冰雪经济聚集区起到推动作用。

## 2026中国银川冰上龙舟邀请赛举行

本报银川1月28日电 (记者焦思雨)近日，2026中国银川冰上龙舟邀请赛在银川阅海湿地公园举行。赛事由国家体育总局社会体育指导中心、中国龙舟协会指导，宁夏回族自治区体育局、银川市人民政府主办。赛事设置全区职工组与全国大众组两大组别，涵盖男子、女子、混合12人龙舟等项目，来自天津、内蒙古、陕西等11个省份的29支参赛队伍近800名选手参加，展现了冰雪运动的激情与魅力。

经过激烈角逐，石嘴山市惠农区文体旅广局龙舟1队和龙舟2队分获全国大众男子组200米直道赛和混合组200米直道赛冠军，南开大学龙舟队获得全国大众女子组200米直道赛冠军。

冰上龙舟，是将传统龙舟运动与中国北方常见的“冰车”相结合的新型运动形式，保留传统龙舟运动特色的同时，打破了季节限制。2009年，银川市体育局展开调研，于2010年元旦举办了银川市首届冰上龙舟赛。该赛事多年举办，将当地的冰雪“冷资源”转化为文旅发展的“热经济”，既为全民健身增添助力，也为塞上冬日注入更多活力。

本版责编：巩育华 史哲 高洁

版式设计：张芳曼

## 『咱村有了悬浮地板篮球场』

本报记者 宋朝军