



本该是激烈竞争 她却似云淡风轻

谷爱凌以近乎碾压的成绩轻松晋级U型场地决赛，“轻松”背后有原因



▲谷爱凌在比赛中。
新华社发

自由式滑雪女子U型场地资格赛，谷爱凌以第二跳95.50分，近乎碾压的成绩轻松晋级。

她两次滑行堪称完美，均收获了90分以上的超高分，是所有参加预赛的20名选手中，唯一一位两滑都超过90分的选手。资格赛如此云淡风轻，让“别人家的孩子”再次刷屏，但你知道，“别人家孩子”又是如何付出的吗？

累的。”谷爱凌说，“去年暑假的时候，每周我都要去跑半马，每天锻炼四个小时，自己训练，因为我知道奥运会肯定会是这样的，会比较累，所以我就提前一年去做准备，比赛不容易，但我已经准备好了。”

现在，谷爱凌的半马配速，可以到8分钟1英里（1600多米），充沛的体能，成为她完赛的关键，“我为我自己的付出感到骄傲，这也为我的耐力提供了基础。”谷爱凌说。

保状态，把训练当享受

有人这样评价谷爱凌U型场地的晋级，如同早晨起来，进行了一次简单的晨跑，因为对手实在难以构成威胁。

但是，谷爱凌并不同意这种说法，“每次的比赛，我都希望能够做到最好，这两天训练不太容易，包括雪板出了点问题，连续训练也挺累的。”谷爱凌说，“昨天睡得挺好，今天早上起来感觉终于有劲了，又有了精力。”

上午的资格赛结束后，谷爱凌下午的训练和康复又被排得满满当当。她说，自己回去要先跑步，然后再去健身房，还要按摩理疗，“这些都是恢复性的，一边训练一边恢复。”

尽管对其他对手的优势，几乎是碾压式的，但谷爱凌并不觉得自己在该项目上强大到高枕无忧，她最相信的，还是不断地训练，去享受滑雪带来的乐趣，“坡面障碍的比赛结束之后，我也很快结束了采访，然后去训练，因为我觉得这是为自己做的，是一种享受。”

把训练当成享受，真的不是每个人都能做到的。

保心态，屏蔽外界杂音

北京冬奥会摘金夺银，谷爱凌

更红了，她成了顶流，随之而来的，是外界各种的声音，积极的，消极的，同时扑面而来。对一个仅有18周岁，涉世未深的女孩来说，很难说不会被影响。

在嘈杂的声音当中，谷爱凌说，她只是坚持做好自己。

“我滑雪是为了自己，比赛也是为了自己，拿奖牌还是为了自己，隔离训练的时候，没有教练跟我说，你必须每天训练四个小时，我是自己主动去做的，滑雪是我想做的事。”谷爱凌说，“比赛结束了，我说的话是给所有朋友们讲的，但比赛还是给自己的。不管那些负面的，还是积极的话，对我没有什么影响，因为这个运动是我的，经验也是我的，他们可以不喜欢，但我只想做得更好。”

“明天的U型场地技巧决赛冲呀！”傍晚时分，谷爱凌在社交媒体为自己吹响了冲锋号，配图里，还有她的奶奶。明天的决赛场上，奶奶将会现场观战谷爱凌冲击北京冬奥会第二枚金牌，对谷爱凌来说，享受这一刻，已经足够。



谷爱凌（右）把金牌挂在了奶奶脖子上。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 怀晓

2月18日，北京冬奥会将在自由式滑雪、速度滑冰、冬季两项三个项目中产生4枚金牌。今日最大的看点，无疑集中在张家口云顶滑雪公园的自由式滑雪女子U型场地决赛赛场，谷爱凌将向金牌发起冲击。此外，宁忠岩也将在速度滑冰男子1000米中证明自己。

上午，谷爱凌将迎来她的收官之战——自由式滑雪女子U型场地技巧决赛，同时这也将决定谷爱凌是否能创造冬奥会中国队选手个人两金一银的历史。在昨天资格赛的两轮比赛中，谷爱凌以两轮最高成绩轻松进入决赛，张可欣和山东小将李方慧位列第5和第7也成功晋级。

值得一提的是，2021—2022赛季国际赛事，谷爱凌在这个项目上斩获了5枚金牌，其中4枚是包揽了4站世界杯的冠军，她也被看作这个项目的最大夺冠热门，这是“三线作战”中夺金概率最大的项目。她的主要对手为上届冠军加拿大人凯西·夏普和爱沙尼亚天才少女希尔达鲁。

此外，冬季两项男子15公里集体出发打响，程方明也开启了他在北京冬奥会的最后一站。在13日的男子12.5公里追逐赛中，程方明第22名的成绩创造了我国运动员在该项目上取得的最佳成绩。本场比赛，期待他再创新高。

冰上项目方面，与高亭宇并称速度滑冰“双子星”的宁忠岩将迎来男子1000米比赛。在8日的男子1500米对决中，宁忠岩以第七名的成绩创造了中国速度滑冰男子运动员征战中距离项目的最好成绩，但并未达到他的个人预期。今天，他将在1000米的赛道上证明自己，力争为速度滑冰摘下本届冬奥会的第二金。

花样滑冰赛场，在4日的团体赛双人滑短节目比拼中，隋文静/韩聪凭借82.83分在北京冬奥会首战告捷，刷新个人赛季最高分的成绩位列第一，创造了新的短节目世界纪录得分。根据赛程，今日花滑双人滑短节目比赛将在首都体育馆举行，隋文静/韩聪第17个出场。与他们在团体赛双人滑短节目中同台竞技，并斩获第三名的彭程/金杨也参与到本赛事争夺中。如不出意外，这两对选手都有望晋级决赛。

看谷爱凌能否斩获第二金

北京冬奥会今日决出四枚金牌

齐鲁晚报·齐鲁壹点
特派记者 刘伟发自北京

保体能，一周一个半马

自由式滑雪女子坡面障碍技巧资格赛，谷爱凌比赛间隙吃韭菜盒子，成了当天最大的新闻，热度甚至超过了她晋级决赛本身。

赛后，云顶滑雪公园某餐厅迅速蹭上了热度，推出了爱凌同款韭菜盒子以招徕顾客。那么，U型场地资格赛结束，决赛吃点啥能保持状态呢？这甚至成了不少人为谷爱凌操心的事，幽默的谷爱凌也表示，没准儿红糖饼可以考虑一下。

当然，这都是玩笑。

一届奥运会参加三项比赛，每一项都能进入决赛，并且摘金夺银，可不是几个韭菜盒子、几块红糖饼能做到的，这需要强大的体能储备。

“我是唯一一个进了三个项目决赛的运动员，我从开幕式到现在，每天训练，每天比赛，没有一天的休息，确实挺



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：马纯潇 美编：继红 组版：刘燕