

# 調整心態 克服傷病連奪兩冠 谷愛凌：以最佳狀態迎米蘭冬奧

## 滑雪熱話

2025年12月，谷愛凌在崇禮雲頂滑雪場舉行的國際雪聯自由式滑雪U型場地世界盃雲頂站、雪盟（Snow League）自由式滑雪U型場地賽中分別奪冠，這是她時隔一年再次站上此類世界頂級U型場地賽事的最高領獎台。過去一年中，谷愛凌經歷了數次傷病。今即將迎來米蘭冬奧會，她表示自己的身體狀態前所未有的好。

【大公報訊】據新華網報道：經歷過傷病也使她對心態有所調整——現在的她更加「尊重自己」，而不是頻頻帶傷參賽以致身體和精神承受的壓力過載。她表示：「賽奧運最重要的一步是能到奧運。」

### 吸引更多人愛上滑雪

谷愛凌表示，自己目前游走於頂級運動員、斯坦福學生和時尚模特3個身份之間，都被她視為生涯中的核心部分。她無需休息或者取捨，因為不同身份帶來的影響每時每刻都在她的生活中交織。她仍像往常那樣高效利用着

時間，即使有時候需要短暫地避世放鬆，但她自信可以從容應對快節奏的生活。

此次谷愛凌在崇禮住了較長時間，很多雪友在雪場、超市、餐廳等各種場合與她偶遇、交流。她樂見自己作為標桿性的人物，吸引了越來越多的人了解並愛上了滑雪。每當她看到崇禮滑雪場上熱鬧非凡的景象，就會由衷地感到高興。

在採訪中，谷愛凌還回看了代表自己運動生涯4個不同時期的、由新華社記者拍攝的照片。回顧當時的心境，她得出的關鍵詞分別是：驚訝、破繭、責任、純粹。



谷愛凌將迎來米蘭冬奧會。



谷愛凌再在頂級賽事中表現出色。

### 谷愛凌小檔案

出生日期：2003年9月3日

出生地：美國三藩市

國籍：中國

身高：1米75

運動項目：自由式滑雪

2025年主要榮譽：  
國際雪聯自由式滑雪坡面障礙技巧世界盃瑞士站冠軍  
國際雪聯自由式滑雪U型場地技巧世界盃雲頂站冠軍

## 「奧運冠軍之城」冰超聯賽開幕

【大公報訊】據中新網報道：21日，「奧運冠軍之城」七台河市冰雪運動超級聯賽在七台河體育中心正式開幕。

9時08分，場內火炬傳遞和主火炬點燃儀式開始。取自馬拉松運動起源地希臘馬拉松市的火種，歷經52棒傳遞，串聯起短道速滑冠軍館、冠軍公園、保中廣場、慶余公園等城市地標，最終抵達七台河體育中心。

實現中國速度滑冰項目冬奧會金牌「零的突破」的運動員張虹與實現中國體育代表團冬奧會金牌「零的突破」的運動員楊揚，高擎火炬、接力滑行，完成火炬

的最後傳遞，贏得全場熱烈掌聲。

黑龍江省體育局黨組書記、局長王獻宇，七台河市委書記陳延良，楊揚和張虹共同點燃「奧運冠軍之城」主火炬。

緊接着，映入觀眾視野的是精彩的冰秀展演，短道速滑運動員和教練員以靈動隊形還原短道速滑訓練和比賽場景，展現「奧運冠軍之城」的青春活力。《我相信》、《我在黑龍江等你》等昂揚的旋律點燃了全場觀眾的熱情。

據介紹，今年黑龍江省創新推出首屆黑龍江省冰雪運動超級聯賽，以省級百項賽事帶動市縣級千場賽事，構建省、市、

縣三級賽事矩陣，推動冰雪體育、文化、旅遊融合發展。本屆「冰超」遵循「簡約、精彩、安全」原則，推出「1+N」系列百餘場活動。



七台河市冰雪運動超級聯賽在七台河體育中心開幕。

## 金牛男籃力爭主場首秀擊敗玄鳥

【大公報訊】記者張銳報道：香港金牛籃球隊20日在全國男子籃球聯賽（NBL）揭幕戰作客以107：78大勝貴州猛龍，成功敲響爭取衛冕賽季的勝鼓後，球隊將於24日平安夜晚上8時回師主場荃灣體育館對陣上海玄鳥，力爭新季主場開門紅及常規賽兩連勝，繼續向3連冠目標邁進。（港台電視32今晚8時直播）

在揭幕戰中，金牛展現爭取衛冕總冠軍的實力，全隊共有11名球員得分，其中4人得分「上雙」。外援美臣鍾斯攻入全隊最高的20分，厄特爾與刁展望同得17分，阿諾斯克則貢獻14分。球隊在首節與猛龍纏鬥後，於第2節中段打出一段8：0的攻勢而拉開比

分，並在半場建立起57：40的領先優勢，其後一直掌控比賽節奏，最終以29分之差大勝。

新季NBL聯賽規模擴大至14支球隊，競爭更為激烈。所有球隊將進行雙循環比賽，積分榜前八名可晉級季後賽，爭奪總冠軍。作為連續兩屆總冠軍，金牛的目標直指創建王朝，實現3連冠偉業。球隊於季前進行了陣容補強，簽入包括前NBA球員鍾斯、上季NBL常規賽「得分王」阿諾斯克、捷克國家隊中鋒巴爾文，以及擁有豐富CBA經驗的張祖銘及曲虹霖，實力大為提升。

金牛早前參與CBA俱樂部盃，與多支CBA勁旅交鋒，雖然最終2勝2負，但過程中展現

了與更高水平聯賽球隊抗衡的潛力，收穫了寶貴的比賽經驗。

金牛主教練解立彬在揭幕戰後表示，球隊正處於磨合階段，會認真總結比賽細節，以期建立更好的化學反應，為漫長賽季作好準備。

### 辦「星耀金牛夜」同慶佳節

另外，金牛為回饋本地球迷的支持，將在今晚7時30分舉行賽前活動「Jingle Bulls星耀金牛夜」，與入場球迷同慶佳節。球迷在觀看精彩賽事之餘，亦可感受濃厚的節日氣氛，更有機會獲得聖誕專屬禮物。



金牛男籃將在今晚賽前與入場球迷同慶佳節。



厄特爾（左）是金牛男籃主力。

## 何詩蓓瑞士公開賽收穫4金

【大公報訊】中國香港游泳名將「女飛魚」何詩蓓於12月19日至21日舉行的瑞士游泳公開賽中出戰4個個人項目，結果全數奪金，為個人的2025年賽季寫上完美句號。

### 兩破賽會紀錄

何詩蓓在首日賽事分別出戰女子50米蛙泳及200米自由泳決賽，她在50米蛙泳游出30秒93刷新賽會紀錄奪冠；之後在200米自由泳以1分58秒26同樣打破賽會紀錄添金。次日賽事，她於50米蝶泳決賽中游出26秒83，不僅摘得冠軍，更超越個人的最佳時間；緊接在100米自由泳決賽，她以52秒90率先觸池，完成本次賽事第4金的佳績。

今次賽事是何詩蓓傷愈復出後的重要一站。此前她於第15屆全運會取得2金2銅，隨後在日本公開賽獲得1金1銅。在瑞士公開賽，何詩蓓展現穩定的表現，50米蝶泳創下個人的最佳時

間，顯示其競技狀態正逐步提升。

比賽期間，除與其他選手進行交流外，何詩蓓並出席活動包括參加粉絲分享會，表達參與瑞士公開賽的愉快心情。

另外，何詩蓓透過社交媒體回顧2025年，表示這是「不尋常的一年」，並且欣慰「結束得比開始更好」。



何詩蓓的競技狀態逐步提升。

## 青年運動員交流計劃 推動大灣區體育合作

【大公報訊】「2025/26港協暨奧委會大灣區青年運動員交流計劃」逾80人的代表團22日啟程前往廣州，展開為期三日兩夜的體育交流活動。

代表團成員包括韻律泳、棒球及競技疊羅漢啦啦隊的青年運動員、教練及領隊，他們將與廣東省運動員進行技術交流、共同訓練及進行友誼賽，亦會參觀廣州市青年文化宮，以及上月開幕的廣東體育博物館，感受多元的嶺南文化風貌，並透過互動形式了解國家體育發展，培養愛國情懷。

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會自2018年起舉辦大灣區青年運動員交流計劃，安排本港青年運動員前往大灣區不同城市，與當地運動員交流，以體育連結兩地運動員。第15屆全運會展現粵港澳三地協作、攜手並進的成果，標誌區域體育合作邁向

新里程，港協期望青年運動員藉此計劃提升技術水平，並深入了解大灣區文化，以及區內體育發展歷程，成為兩地體育文化交流的重要橋樑。

港協將繼續與各體育總會保持緊密合作，推動大灣區青年運動員交流，為更多年輕運動員提供成長與學習的平台，攜手推動體育發展。



交流計劃為年輕運動員提供成長與學習的平台。

## 中國體操數智化訓練研究中心啟用

【大公報訊】據新華社報道：由國家體育總局體操運動管理中心和天津體育學院共建的中國體操數智化訓練研究中心23日啟用。該中心旨在整合體操運動資源與高等教育優勢，提升國家體操隊奧運備戰科技助力水平，推動體操領域科技攻關、人才培養、成果轉化與國際交流，全面提升我國體操運動科學化發展水平。

據介紹，中國體操數智化訓練研究中心研發適用於體操專項的智能感知設

備、動作捕捉與分析系統、訓練負荷監控與評估模型、基於人工智能的技術動作診斷與優化平台等，構建覆蓋國家隊及重點培養運動員的訓練、比賽、生理生化等多維度數據庫，開展數據挖掘與分析，輔助科學決策。

同時，該中心將形成「運動隊+科研人員+科技企業」協同攻關的科研生態，組織跨學科團隊針對體操訓練中的關鍵科學與技術問題進行聯合攻關，解決「卡脖子」問題，為奧運備戰提供綜

合科技服務。

國家體育總局體操運動管理中心主任常成表示，競技體育的比拼，背後是科技實力的較量；科學訓練的背後，需要科技的支撐。成立中國體操數智化訓練研究中心，是做好洛杉磯奧運會備戰的一項創新舉措，人工智能、大數據、力學分析系統等科技的運用，將進一步提高訓練的效率和質量，助推中國體操隊在國際賽場上取得更好的成績。