

四年磨劍挑戰自我 兩屆冬奧摘3金3銀 谷愛凌自由式滑雪再創高峰

▶谷愛凌奪得自由式滑雪女子U型場地技巧金牌。



◀谷愛凌向天際飛躍，向自我極限挑戰。



冬奧回顧系列②

米蘭冬奧會上，中國選手谷愛凌在參加的3個項目上奪得1金2銀，加上北京冬奧上的2金1銀，她成為世界範圍內在冬奧自由式滑雪項目上獲得獎牌數量最多的選手。人們驚嘆於她一次次向天際飛躍，一次次向自我極限挑戰，卻很難體會這4年來她面對傷病、意外、爭議時所承受的痛苦與折磨。踏上全新征程的谷愛凌，還將帶給我們更多驚喜和傳奇。

大公報特約記者 史玄之

谷愛凌小檔案

出生日期	出生地	運動項目	主要獎項
2003年9月3日	美國三藩市	自由式滑雪	<ul style="list-style-type: none"> 2026年米蘭冬奧自由式滑雪女子U型場地技巧金牌 2026年米蘭冬奧自由式滑雪女子大跳台銀牌 2026年米蘭冬奧自由式滑雪女子坡面障礙技巧銀牌 2022年北京冬奧自由式滑雪女子U型場地技巧金牌 2022年北京冬奧自由式滑雪女子大跳台金牌 2022年北京冬奧自由式滑雪女子坡面障礙技巧銀牌

星光背後

逆境見真章 大心臟成就衛冕



▲谷愛凌（右）與母親分享奪冠喜悅。

如果說10年前自由式滑雪對中國人來說還只是一個小眾項目，隨著谷愛凌的橫空出世和在冬奧上的神勇表現，如今的國人越來越熟悉這項凌躍天際的極限運動。

從2019年代表國家隊出戰世界大賽開始，7年間，谷愛凌以高超的滑雪技藝和堅韌的意志，一次次刷新了人們對於自由式滑雪運動的認知，她也

去年初，谷愛凌遭遇職業生涯的至暗時刻。在美國阿斯本舉行的極限運動會上，她落地後摔倒，當場休克5分鐘並伴隨癱瘓，後被診斷為「急性顱內出血與重度腦震盪」。在舊傷未癒的情況下，谷愛凌為備戰亞冬會提前復出訓練，結果訓練時摔傷導致鎖骨骨折，需靜養3個月。儘管在奧運會賽季前遭遇嚴重傷病，不得不退出亞冬會和多站世界盃系列賽，但她並未放棄參加米蘭冬奧的機會。傷癒後，她堅持完成艱苦的康復訓練，並於2025年9月重返賽場。

在遭遇常人難以想像的傷病後，谷愛凌面對挫折時的理性思索和選擇，成為她在米蘭冬奧備戰階段柳暗花明的關鍵。去年傷癒復出後，谷愛凌一度在訓練和比賽中遭受巨大的心理陰影，無法完成難度動作，擔心會再次出現嚴重傷病。在母親的心理疏導和自身的調整下，谷愛凌逐漸從簡單的動作開始恢復，一點點重拾信心。為了不在米蘭冬奧前再出現傷病，谷愛凌選擇減少參賽頻率，並且不去挑戰更高難度的動作，而是穩定現有動作成套，保持比賽發揮的流暢性和穩定性，這一明智的備賽策略讓她如願搭上米蘭冬奧的班車。

谷愛凌是典型的大賽型選手，在壓力面前擁有一顆「大心臟」，這幫助她在局面不利的情况下扭轉戰局。作為冬奧爭取衛冕冠軍，她在賽前承受巨大壓力，國外選手對她的衝擊、不穩定的傷病狀況，以及並不系統的備戰訓練，讓很多人對她的米蘭之旅充滿擔憂。然而，谷愛凌對於勝負有着超然的心態，她參加奧運並不僅是為了獎牌，更看重的是在整個奧運周期的訓練和比賽中不斷超越自己。對於比賽結果，谷愛凌並不在意，她始終堅信做好、做細賽前準備工作，剩下的結果並不取決於自己。這種冠軍之上的超然心態，讓她在比賽中始終保持冷靜的頭腦，奧運上完成的幾套動作是她這個周期發揮最好的動作成套。

成為這項運動的傳奇巨星。

天才少女到奧運冠軍

谷愛凌於2003年出生在美國三藩市，3歲時開始練習滑雪，9歲獲得全美少年組滑雪冠軍，14歲時已獲50枚成人和青少年組滑雪金牌，「天才少女」成為當時人們對於她的稱呼。儘管成績顯赫，但當時或許沒有人相信這位「天才少女」能在不遠的將來奪得奧運金牌，因為歷史上曾有太多的自由式滑雪希望之星在衝擊奧運冠軍的道路上提前「夭折」。自由式滑雪是一項危險性極高的運動，任何一次訓練和比賽的意外都有可能讓其奧運夢想徹底破碎。幸運的是，谷愛凌如願踏上了2022年北京冬奧的征程，並在自由式滑雪大跳台、坡面障礙技巧和U型場地技巧項目上奪得2金1銀，成為自由式滑雪歷史上最年輕的奧運冠軍。



▲谷愛凌在米蘭冬奧收穫1金2銀佳績。

谷愛凌米蘭冬奧獲獎成績

賽事	項目	得分	獎牌
U型場地技巧	得分	94.75分	金
	獎牌		金
大跳台	得分	179分	銀
	獎牌		銀
坡面障礙技巧	得分	86.58分	銀
	獎牌		銀

在奪取北京冬奧金牌後，谷愛凌成為囊括奧運、世界錦標賽、極限運動會冠軍的「大滿貫」選手，現役自由式滑雪世界女子第一人。目前，谷愛凌獲得20次世盃冠軍，成為自由式滑雪世盃賽上奪取冠軍最多的運動員。特別是在她的主項女子U型場地技巧項目上，6年以來僅有一次獲得亞軍，其餘比賽均奪取冠軍，唯一一次失利還是組委會因天氣原因取消決賽而以資格賽成績為最終排名。

身兼3項目成第一人

除了多次奪得世界大賽冠軍外，谷愛凌的神奇之處還在於她是現役自由式滑雪女子選手中唯一一位身兼3項的運動員，並在3個項目上均具備摘金獲銀的實力。自由式滑雪大跳台、坡面障礙技巧和U型場地技巧是3個特點不同的項目，絕大多數運動員專攻一項或者嘗試身兼

兩項，但身兼3項的只有谷愛凌一人。奧運自由式滑雪項目參賽人數眾多，每項分為資格賽和決賽兩場，身兼3項則須總共參加6場比賽，這對運動員的體能要求很高。

米蘭冬奧上，組委會甚至將女子U型場地技巧的賽前官方訓練與大跳台決賽放在同一時間段，谷愛凌因此錯失不少賽前訓練時間。儘管賽程緊密，但谷愛凌平時扎實的身體訓練和充沛的體能儲備，讓她在奧運賽期保持極高的競技狀態，這也是她摘取3枚奧運獎牌的重要基礎。

用成績回應質疑

谷愛凌多次表示，堅持進行高強度滑雪訓練的原因是希望通過自己的表現，為年輕人樹立榜樣，激勵他們勇於追求夢想。在奪得北京冬奧會金牌後，或許出於酸葡萄和踏熱點心理，一些自媒體人對谷愛凌的國籍身份、廣告代言的經濟收益、母親的教育方式等問題發起諸多討論，甚至在一定範圍內形成網絡暴力。面對外界的干擾和網暴，谷愛凌認為不應為他人調低自己的亮度，一直堅守初心和夢想的她用奧運優異的成績，很好地回應了外界對她的質疑。

除了自由式滑雪運動員的身份外，谷愛凌目前還是美國斯坦福大學國際關係專業的一名學生，並獲得「牛津大學斯坦福海外學習計劃」錄取資格，前往牛津大學交流學習一個學期。此外，容貌姣好、身材高挑的她還是體育時尚模特，多次亮相紐約、巴黎、米蘭的時裝周。運動員、學生、時尚模特的三重身份，對谷愛凌的時間管理能力提出很高要求。然而，她對於平衡學業、訓練和社會活動有着自己的

辦法，她將三種身份都作為生活的一部分，在訓練或學習時做到全心投入，提高每一次工作的效率。

擬U池挑戰雙空翻

對於全新的奧運周期，谷愛凌計劃繼續在滑雪運動上挑戰人類極限，希望能在U型場地技巧（U池）中完成雙空翻的動作，這一動作之前還從未有女運動員嘗試過。所謂「雙空翻」，是指在一次騰空中完成兩個縱向翻轉，同時通常伴隨複雜的偏軸轉體。由於U池的場地牆高有限，運動員的入池速度和出池角度都決定了她的高度和滯空時間。若想在U池裏完成雙空翻，必須要有突破性的高度和穩定的進入速度，而且還要擁有極其精準的空中姿態控制與落地承受能力。在U池中挑戰雙空翻的高風險動作，不僅需要巨大的勇氣，更需要團隊科學的規劃和精心安排的訓練，這恰恰是谷愛凌在新奧運周期中繼續挑戰極限的動力，儘管獲得6枚奧運獎牌，但她超越自我的旅程永不止步。

英足盃利物浦挫狼隊 壯歐聯聲威

【大公報訊】記者譚德龍報道：4天內兩度作客狼隊的利物浦，成功報回英超落敗之仇，香港時間7日凌晨英格蘭足總盃16強憑下半場連入3球，以3：1淘汰主隊而躋身8強；因背傷已缺陣3仗的進攻中場科利安華迪斯，今場後備復出，在下周二歐聯作客土超加拉塔沙雷之前，利物浦就以贏波晉級加主將復出來提振聲勢。

利物浦今戰主要只輪換了前鋒艾傑迪基、左閘米路斯卻基斯和中堅伊巴希馬干拿迪，由安古莫夏、安德魯羅拔臣及祖高美斯擔當正選並將加普移至中路掛帥。上半場利物浦形勢佔優惟未能破門，直至51分鐘羅拔

臣在左路禁區外勁射遠柱破網，以其職業生涯首個英足盃「士哥」替利物浦打破僵局，僅2分鐘後他在傳中予穆罕默德沙拿遠柱近門射成2：0，其後居迪斯鍾斯禁區外左腳射成3：0，後備的黃喜燦就於補時替狼隊「破蛋」。

17歲小將安古莫夏此役作今季第4次正選，不時於左路發難產生極大威脅，主帥史洛特賽後亦讚揚前者說：「他的表現很特別，因為他只得17歲而已，我相信今場表現會讓他增添不少信心，尤其是今仗是在客場，但之後能否每次上陣都有如斯好的演出，就要看他自己繼續努力了。」



▲利物浦的安古莫夏（左二）在比賽中。法新社

其他歐聯16強豪門周五晚聯賽戰果

（德甲）拜仁慕尼黑4：1慕遜加柏

拜仁王牌射手哈利卡尼因小腿傷而缺陣，但主帥高柏尼有信心他可趕及下周二作客阿特蘭大之役，代替掛帥的尼高拉斯積遜，在路爾斯戴亞斯和干拉特賴馬上半場建功，易邊後博得穆西亞拿射入的12碼後再為拜仁「埋齋」，大破末段「破蛋」的慕遜加柏。

（西甲）切爾達1：2皇家馬德里

皇馬憑曹亞文尼上半場先拔頭籌，補時4分鐘費連歷華維迪「絕殺」，作客以2：1險勝一度扳平的切爾達而結束聯賽2連敗。繼續因膝傷缺戰的首席射手基利安麥比，據報要到下月才能復出，意味兩回合對曼城都無緣應戰，對皇馬來說是重大不利因素。