



# 谷爱凌王者归来

2022年2月8日上午,在北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台的比赛中,谷爱凌用一个此前从未做过的难度动作,获得冠军。这也是中国运动员在该项目中历史性的突破。

此前,随着北京冬奥会的到来,「谷爱凌」逐渐成了一个最受关注的名字。但绝大多数人对她的了解仅限于「天才」、「学霸」、「冠军」等标签,而谷爱凌的人生远比这些标签丰富、有趣得多。

2013年7月19日,一位不满10岁的女孩注册了微博,取名「青蛙公主爱凌」,并晒出了自己在滑雪比赛中获得冠军的照片。

2019年1月27日,15岁的谷爱凌在世界杯坡面障碍技巧赛意大利站的比赛中夺冠。

2019年6月6日,谷爱凌在社交媒体上宣布——三年后的2022年,她将代表中国队征战北京冬奥会,「北京,我来了!」

从此,谷爱凌这个名字,以及自由式滑雪这个运动项目开始逐渐进入中国大众的视野。

2003年9月3日,谷爱凌出生在美国旧金山。她的爸爸是美国人,妈妈是中国人,她从小跟着妈妈和「奶奶」一起生活——她管妈妈的妈妈叫「奶奶」,并跟随着母亲谷燕的姓氏。

关于谷爱凌名字的由来,据《经济人》报道,2002年11月,谷燕的妹妹凌(音译)在驾驶姐姐的宝马敞篷车时发生车祸,不幸身亡。不到十个月后,姐姐谷燕的女儿出生了,取名爱凌(英文名Eileen)。

谷爱凌的妈妈谷燕在北京长大,大学就读于北京大学。领英上的资料显示,北大毕业后,谷燕赴美留学,先后在奥本大学读了生物化学和分子生物学、在洛克菲勒大学读了分子遗传学,还在斯坦福大学的商学院读了MBA,毕业后在华尔街工作。而她的丈夫,也就是谷爱凌的爸爸,则毕业于哈佛大学。

谷爱凌3岁那年,谷燕因为喜欢滑雪,去美国加州太浩湖的北极星度假村滑雪场兼职滑雪教练。她每次都带着谷爱凌一起去,她滑自己的,把谷爱凌送到滑雪场的滑雪学校,跟其他小朋友一起学习。

后来,在接受采访时,谷燕表示:「我从小就喜欢玩,就是言传不如身教。」

刚开始学滑雪时,3岁的谷爱凌每天都穿很多层衣服,像个「肉球」,在滑雪场上圆滚滚的,老是摔跤。但是她很少哭闹,她后来回忆说,「当其他孩子在哭闹、抱怨的时候,我正在小坡道上忙着呢。」

她很快便展现出了身体天赋,学得比同龄人都快,3岁时,她就能跟着5岁的孩子一起滑;5岁时,可以跟着8岁的孩子一起滑。8岁那年,滑雪学校不再收她,当时,学校给妈妈谷燕的建议是:请把谷爱凌送去专业的滑雪队。

这些都让谷爱凌越来越喜欢滑雪,因为她享受自己是与众不同的。她说,「柔软且颗粒状的雪在我的雪板上流过的时候,让我感觉自己无所不能。」

9岁时,谷爱凌就表现出了成为顶尖职业滑雪运动员的天赋。在加入专业滑雪队的第二年,她就在美国青少年滑雪比赛中拿到总排名第一的成绩。

但即使如此,妈妈谷燕也没有让她放弃学业,而是一边读全日制的学校,一边训练并参加比赛。

谷爱凌说,这让她学会了时间管理。

她会在去训练、比赛的路上看书、写作业。她知道自己的时间比全职滑雪的人少,就会奋力追赶,这个过程中效率就会提高。她这样评价自己,「天才有可能是一部分,有可能,但是我自己觉得大多数,是努力和时间的平衡,还有自律的生活方式。」在她看来,这也令自己的生活有了更多的选择,「学习累了的时候,就想到周末可以去滑雪。」

即便后来谷爱凌多次在成人赛、世界杯上夺冠,这种习惯依然被她保持了下来。「这些都是跟脑子有关的,学会更高效地去安排自己的时间。知道什么时候累了,什么时候不能跟别人说话。」

从谷爱凌两岁开始,谷燕每年都会带她回中国待至少两个月。

在中国,谷爱凌发现,身边的小伙伴们很早就开始上奥数补习班,为了和小伙伴一起,谷爱凌也去学了奥数,这给她的数学成绩打下了极好的基础——在美国的中学里,谷爱凌的数学考试成绩一直是第一名,甚至还打破过学校的数学考试纪录。

后来每年暑假,妈妈都会带她回到北京,去海淀黄庄上课外辅导班,学习数学。谷爱凌说,妈妈告诉她,「来中国上十天课,能在美国顶一年。」

备考美国高考SAT时,谷爱凌也选择了回国补课。她强烈地感受到了中国在考试上的优势,「在网上搜索指导书籍,最后找到的几乎全是中文版。」

2019年,谷爱凌用一年的时间完成了高中两年的课程,提前一年从高中毕业。这样她就有更多的时间准备冬奥会。她也是自己所在中学第一位提前毕业的学生。

2020年9月,满分1600分的SAT考试,谷爱凌考了1580的高分,并如愿收到了斯坦福大学的录取通知书。

在很多人看来,谷爱凌的成功很大程度上源于她的妈妈谷燕。为了支持谷爱凌滑雪,每到滑雪季的周末或节假日,谷燕都会开四个小时的车送女儿去滑雪、训练。每天往返要八个小时的车程,谷燕开过了十几个雪季。

在谷爱凌美国的教练看来,谷燕是一位名副其实的「Tiger mom」。谷爱凌在美国的滑雪培训机构的校长汉利这样形容谷燕,「她会为谷爱凌把关所有的训练」,汉利说,谷燕是他见过的最有逼性的人,「她总是微笑着告诉你你有多棒,但事后你会发现她是有请求的,她总是希望她女儿获得特殊的待遇。」

如今,谷燕除了陪女儿训练、比赛,还一直担任 Fusion Investment 在中国的私人投资者和专家。她让谷爱凌专注于参加各种各样的滑雪比赛,但这对于一名个人运动员来说,是一笔极为昂贵的支出,不仅要支付教练的费用,还要支付飞到全球各地参加比赛的旅行费用。在汉利看来,谷燕作为母亲对女儿的付出在美国极其少见,但「她永远不会退缩」。

在今年冬奥会的中国自由式滑雪大跳台及坡面障碍技巧队的名单中,谷燕的名字也出现在了管理人员的那一栏。

2016年,谷燕陪谷爱凌去盐湖城参加比赛,那是谷爱凌第一次参加成人组的比赛,那意味着,谷爱凌可以拿到积分,在世界自由式滑雪领域参与排名。

但比赛前一天,谷爱凌发烧到40度,嗓子疼到坐在妈妈的腿上哭。因为没有

时间适应场地,第二天的比赛,谷爱凌第一滑出现失误,但依然拿到了银牌。回到住处,谷爱凌一直抱着电脑研究之后的大跳台比赛。谷燕不想女儿太拼,她安慰谷爱凌场地没练过,还生着病,「先适应适应就行」。

但谷爱凌一直问「为什么」,她倔强地反驳道,「比赛的时候人家不管谁跳过没跳过。」第二天的跳台比赛,谷爱凌在肺部不适的情况下,拿到了金牌。

在另一次采访中,谷燕说:「我对谷爱凌的教育就是,第一是睡觉,第二是学习,第三是玩。」

谷爱凌如今依旧要保证自己有十个小时的睡眠——小时候,这个数字是15个小时,上小学以后是13个小时。妈妈一直告诉她,「睡不够哪有精力玩儿。」

在滑雪之外,谷爱凌还从小学习骑马,参加唱歌比赛,在学校的篮球比赛、长跑比赛、越野跑比赛中都拿过奖牌。

13岁那年接受采访时,谷爱凌说,打篮球让她获得了两样特别重要的东西,一个是朋友,篮球让她交到了很多朋友,另一个是「想法」,「所有的运动,包括篮球,不要去想有别人做得比你好,不管是别的男孩别的女孩,比你大比你小,你就是最好的,你必须带着这个想法去开始练,所有打得好的人都是这样开始的。」

谷爱凌所在的滑雪学校校长汉利说,「她还是加州顶级长跑运动员之一」。

11岁那年,谷爱凌在旧金山湾区私立学校2500米越野赛中,拿到了女子团体第三,女子12岁组第一名,14岁以下组第二名。

谷爱凌在红牛训练营的教练彼得·奥利尼克形容她,除了天赋,谷爱凌对滑雪充满热情,总是有一团火焰在围绕着她。

作为一名个人运动员,谷爱凌极其自律,在彼得·奥利尼克看来,这是一种很高的职业道德。「她总是第一个参加训练,也是最后一个离开的。她参加很多的赛事,回家还要跑步和训练,这很少见。」

11岁时,谷爱凌还没有把滑雪当成一种职业,在当时的采访中,她还时常流露出童真的一面。她说,「滑雪现在是一个我喜欢做的东西,但是不是一个职业,我长大以后还是要干好多不同的东西。」

但谈到滑雪,她的描述非常生动:「我喜欢滑雪,因为滑雪的时候,当一个鸟,就飞起来,然后落地。」她说,这种感觉非常厉害,是平时走路的时候很难感受到的,「滑雪飞起来的感觉,和高兴的感觉,可能是两个最上瘾的。」

自由式滑雪作为极限运动,挑战与风险并存。

2016年,谷爱凌在训练时摔断了锁骨。休息了7周后重新开始训练。

2018年的一次跳台训练,脚骨骨折。2018年末,在崇礼举行的世界杯中国站比赛中,谷爱凌训练时摔到头部,当场失忆,被诊断为脑震荡。

2021年,世锦赛前夕,谷爱凌遭遇右手韧带撕裂,手骨粉碎性骨折。为了参加比赛,她没有立刻去做手术,因为手术后要恢复六周的时间,不能滑雪和参加之后的比赛。她戴着防护手套,不带滑雪杖参加了这次世锦赛,赛后才去做了手术。

谈及手术后的安排,她说,「到时候我也不会闲着,估计会利用养伤的时间跑个马拉松吧。」

纪录片《我的时代和我》第二季记录了谷爱凌的一次室内训练,起跳后的她重重地落在了泡沫池的边上,一时疼得无法站起来。但面对摄影机,她把口罩往上挪了挪,不想展示自己疼痛难忍的表情。

受伤难以避免,但它也可以帮助运动员更加理解自己所从事的这项运动。

在崇礼受伤的那次,谷爱凌遇到了自己曾经的教练,当时正担任中国集训队教练的普罗塞尔。得知受伤后的谷爱凌还在犹豫要不要退赛,普罗塞尔给她看了一段不同运动员受伤的视频,并告诉她,「如果你想做一名运动员,就会有不同形式的受伤。竞技体育是一个过程,如果你过分在意结果,那这个结果往往不会到来。如果你关注过程,结果最终会到来。」

随后,谷爱凌选择放弃比赛。

两个月后,伤愈的谷爱凌参加国际雪联坡面障碍世界杯分站赛。在此之前,她在世界杯上的最好成绩是第十一名。

比赛之前的训练,谷爱凌遇到了自己

的偶像,平昌冬奥会自由式滑雪坡面障碍赛的冠军莎拉·霍夫林,谷爱凌特意去找霍夫林合了张影。

随后的训练,谷爱凌完成了一个新动作,霍夫林看到后鼓励了她,然后自己也尝试了一个同样的动作,结果没能成功。这让谷爱凌感到很意外,她再次意识到了这项运动本身的不确定性和偶然性。第二天的比赛,霍夫林夺得冠军,谷爱凌以0.49分的微弱劣势位列第二。

15天后的意大利站,谷爱凌在决赛前两轮发挥并不好的情况下,第三轮逆转,拿到了个人首个世界杯分站赛的冠军,并登上总积分榜的第一名,彼时,谷爱凌15岁。

2021年的世锦赛大跳台比赛中,谷爱凌发现,在她之前出场的选手都选择了超高难度的动作,她也临时决定做一个自己还不够熟练,落地还不够稳的动作。因为,在她看来,如果不做这个动作,「就没有意义在这个比赛」,她说:「我进入任何一个比赛,都必须有可赢的希望。」

谷爱凌说,自己的比赛精神,这种对于赢的渴望,来自于奶奶冯国珍。

幼儿园时,奶奶就教会了她乘法口诀,教完就跟她说,「你去上学跟其他人比赛吧。」到学校谷爱凌才发现,在美国,这是小学三年级才会学的内容。

奶奶希望谷爱凌什么都拿第一。小时候,谷爱凌参加学校的跑步比赛,还没跑完,她暂列第二,拐弯的时候就听到奶奶带着一群人在喊:「Eileen NO.1, Eileen NO.1。」她扭头看到,一排美国家长中间,站着身高一米五的奶奶。她现在都想不明白,奶奶不会讲英文,当初是怎么组织了一群人跟着她喊「Eileen NO.1」的。

对于自己加入中国国籍,代表中国出战北京冬奥会的决定,谷爱凌说,她十岁时就开始考虑这件事,因为在中国,自由式滑雪的多个项目尚处于起步阶段,「一想到我有可能成为别人的榜样,我就觉得这个机会不容错过。」

但她宣布这个决定后,美国国内质疑声四起。前女子团体极限运动会金牌得主 Jen Hudak 称谷爱凌是「机会主义者」,她说,「她之所以成为这样的运动员,是因为她在美国长大,在这里她有着一流的训练场和教练,在中国可能没有这样的机会。」

在《纽约时报》采访时,被问到中美问题时,谷爱凌说:「我能在约七米高的U型雪场里做后空翻,那不是政治,而是在挑战人类极限,将人类连结起来。」

作为唯一一个在自由式滑雪比赛身兼三个项目的运动员,谷爱凌加入中国国籍后,获得的每一枚奖牌,都在刷新中国自由式滑雪多个比赛领域的纪录。

2021年12月的自由式滑雪大跳台世界杯决赛中,她完成了一个高难度的前空翻两周加转体四周(Double cork 1440),她滑过斜坡冲向天空,在短短的不到三秒的时间里,完成了四次360度的旋转,平稳地落在了地面。看到她的表现,NBC的解说员惊叹道:「She absolutely stomped the field!」(她踩爆了赛场)

北京冬奥会开始前一周,在世界极限运动会X Games上,当谷爱凌赢得了第一项比赛后,她本能地想要抬手庆祝,但很快缩了回来。因为第二天还有比赛,她不敢庆祝。她的反应让身边人感到意外,他们反复对她强调,「你赢了X Games比赛!」在极限运动领域,这是最顶级的赛事。但直到第二天,谷爱凌赢下另一枚金牌时,落地时的她才把双手举过了头顶,欢呼着庆祝。

在这届X Games中,谷爱凌拿到了两金一铜三枚奖牌,成为X Games历史上第一位获得金牌的中国运动员。

谷爱凌说,「有人跟我说这个数据时,我开始哭了,这就是我决定去中国滑雪的主要原因,是为了创造这段历史。」

北京奥运会结束后,如无意外,谷爱凌将回到校园,去斯坦福读书。

谈到自己的专业选择,谷爱凌说她对很多专业都感兴趣。她喜欢写作,想做一名记者,也特别喜欢分子遗传和量子物理。

她始终记得妈妈告诉她的一句话:「要让别人尊敬你,就不能做一个只会滑雪,没有独立思考能力,没有学识的运动员。」