

真人版「冰雪奇緣」將降臨北京冬奧

# 谷愛凌

## 鼓勵更多人追夢

谷愛凌於2019年6月7日在個人IG宣布代表中國出戰2022年冬奧會。



### 小檔案

谷愛凌 (Eileen Gu)

國籍：中國

出生地：三藩市

出生日期：2003年9月3日

運動項目：自由式滑雪

### 威水史

- 2019-20 賽季 世界盃加拿大卡爾加里站坡面障礙技巧賽冠軍
- 2019-20 賽季 世界盃加拿大卡爾加里站U型場地賽冠軍
- 2020年 冬季青年運動會U型場地賽冠軍
- 2020年 冬季青年運動會大跳台賽冠軍
- 2021年 1月30日 冬季極限運動會跳台季軍、U型場地及坡面障礙技巧賽冠軍
- 2021年 3月3日 在個人社交平台公布右手骨折，但仍渴望出戰4月的世錦賽

## 天分高 身兼三項 獲國際雪聯激讚

谷愛凌主要出賽的項目為跳台滑雪、自由式滑雪中的U型池以及雪坡賽。事實上能身兼U型池及雪坡賽的運動員非常少，更別說在冬季青年奧運會及世界盃分站中連奪雙金了。難怪國際雪聯亦形容她為世界上最優秀的女子自由式滑雪運動員。

跳台滑雪、U型池以及雪坡賽項目無論訓練、技術動作以及起跳落地等均大相逕庭，可想而知谷愛凌的滑雪天分有多高，提早完成高中課程的她現在有更多時間進行訓練，每天訓練時間多達8.5小時，相信我們可以在冬奧欣賞到谷愛凌技巧更成熟穩定的演出。



● 谷愛凌(右)在一次比賽奪冠後與母親合影。 資料圖片

### 項目簡介



#### 跳台滑雪

起源於挪威，1924年第一屆冬奧會起就被列為比賽項目。運動員藉助速度和彈跳力沿跳台下滑，使身體躍入空中，運動員會於空中飛行一段時間後，再落在地上滑行，成績以跳台和落點間的距離計算。由於跳台助滑道的角度及起跳端的仰起角度等不同，加上氣溫、雪溫、風向、風力及雪質等自然條件的差異，跳台滑雪比賽只有最好成績，沒有世界紀錄。



#### 自由式滑雪U型場地技巧賽

自由式滑雪從上世紀中開始首先在美國發展起來，90年代陸續被列入冬奧項目。其中，U型場地技巧是在一種半管式滑道上進行。雪槽的長度為150至170米，寬度為19至22米，槽的深度為6.7米，坡度為17至18度。運動員用自由式滑雪技巧完成空翻、轉體、抓板等技術動作，裁判依據整體印象來對運動員的整個滑行表現進行評價，出現失誤將被扣分。



#### 自由式滑雪雪坡賽

又稱自由式滑雪坡面障礙技巧賽。運動員在高速通過賽道上的各種障礙時，以飛行、跳躍、翻騰等動作展示自己高超的技巧和創意。比賽場地垂直落差最小150米，斜坡平均角度12度以上，寬30米；同時雪坡上設有不同障礙，如鋼軌、四分之一管道、跳躍的障礙，賽道最少有2個不同地貌，最少有3個跳台。裁判依據整體印象來對運動員的滑行表現進行評價，出現失誤將被扣分。

### 周一「體」專題

動畫《冰雪奇緣》女主角Elsa風靡萬千觀眾，現實中亦有谷愛凌這位新晉「冰雪公主」橫空出世，美貌與智慧並重之餘更擁有驚人的滑雪天賦，年僅17歲的谷愛凌完美得恍如動畫主角，更難得的是她並不將自己局限在賽場之上，能夠成為冰雪運動與中國女性之間的橋樑，鼓勵更多女孩追逐夢想，才是這名天才美少女的終極目標。

● 香港文匯報記者 郭正謙

冬季奧運會明年將首度於中國舉行，曾以2008奧運震驚世界的北京將成為「雙奧之城」，在這個體壇頂尖舞台之上，現年17歲的谷愛凌定是最耀眼的一顆星星。2019年正式成為中國國家隊成員的谷愛凌從小已表現出對滑雪運動的極高天分，在身為滑雪教練的母親指導下，3歲開始學習滑雪，9歲成為全美少年組冠軍，到13歲成人組金牌已累積到50面，前年更以高中生的身份在世界盃意大利站勇奪三面獎牌，被視為中國於冬奧衝金的最大希望。

#### 成功在於努力和時間管理

「天才是99%的努力加上1%的天分」，谷愛凌亮眼的外表及成績背後全是刻苦的默默耕耘，她表示自律和努力才是邁向成功的真正秘訣：「我媽媽常說我是天才，可能真有一部分是這樣，但我覺得大部分原因在於努力和時間管理。」

滑雪場上罕逢敵手，谷愛凌在學業上亦沒有荒廢，在SAT考試以近乎滿分的成績(1580/1600)獲史丹福大學錄錄，很多人或會認為谷愛凌是天生的人生勝利組，但事實上她背後所付出的努力及犧牲是旁人難以想像的。為專心訓練備戰冬奧，谷愛凌更將高中最後兩年的課程壓縮為一年，不過龐大的學業及訓練壓力卻鍛煉出她遠較同齡人成熟的心志及自律性：

「我需要的只是將眼前的事一件一件地做好，我從不認為這是很困難或不可能完成的任務，例如在飛往歐洲比賽的途中可以做功課，這一切都是看你怎麼去運用時間。」

#### 受外祖母影響愛中國文化

雖然在美國出生及長大，不過谷愛凌在母親及外祖母的薰陶下深深地愛上中國文化，一口京片子更活像是在北京生活多年的當地人。每年夏天都會在北京居住的谷愛凌表示，外祖母是她的啟蒙老師及偶像：「外祖母一直教我竭盡全力、做到最好，她雖然已經85歲，但還是非常健康，堅持每日跑步超過一公里，她向我展現出女性的力量和決心，是我學習的榜樣。」這亦是谷愛凌選擇成為中國國家隊一員的原因，希望將外祖母的諄諄教誨傳承下去，以自身的經歷鼓勵萬千中國女性勇敢追夢，並藉此在中國推廣滑雪運動。

作為中西文化結合的結晶品，谷愛凌有個性、有能力更有夢想，她喜歡迎接挑戰，不過結果卻不是她最重視的一環：「年輕代表着機會，我可以挑戰最困難的事情，直面自己最害怕的東西，即使結果不如人意也可以捲土重來，我喜歡滑雪及比賽，但結果不是全部，我相信只要不斷挑戰自己和做好每一個動作，成績就會隨之而來。」



● 谷愛凌在冬季青奧會賽場上表演。 資料圖片

## 面對攻擊與傷患 波瀾不驚

要成為一位偉大的運動員，除天分及努力外，強韌的心理素質亦是不可或缺，「小時了了，大未必佳」的例子在世界體壇比比皆是。不過谷愛凌在17歲之齡已表現得非常成熟，面對傷患以至外界批評均能一笑置之，波瀾不驚的樂觀心態，將是她挑戰更高成就的重要武器。

谷愛凌的滑雪生涯看似一帆風順，但成長路上又怎會無風無浪，年少成名的她曾被美國滑雪界視為未來希望，不過最終選擇代表中國的決定引來一群不理智的美網民攻擊。面對這些惡意批評，谷愛凌處理得非常大體，強調只會專注比賽及訓練：「有這些言論出現我不會感到意外，隨著冬奧的日漸臨近，這些無理批評只會更多更猛烈，但我很清楚自己該做的事是什麼，現在我只需要專注訓練及比賽。」

世錦賽即將舉行，谷愛凌上個月卻不幸右手骨折，不過她卻未有因此洩氣，決定帶傷參加自己的世錦賽處子秀：「我的右手骨折了，現在打了石膏，我也不知道能否如常抓握雪杖和滑行，不過我現在的感覺不錯，也非常期待參加自己的第一次世錦賽。」

要在高手如雲的世錦賽中帶傷出戰，要站上頒獎台的難度固然大大增加，不過對谷愛凌來說她只是想要去盡情享受滑雪的樂趣，至於比賽結果卻是次要，這種樂觀正面的心態，正是谷愛凌將來邁向更高成就的重要條件。



● 谷愛凌在1月的冬季極限運動會奪得2金1銅。 資料圖片