

## 提前一年为冬奥练体能

本届冬奥会,谷爱凌是最忙碌的运动员之一。在坡面障碍预赛,全国人民看到她啃了口韭菜盒子就赶赴U型槽训练的样子。谷爱凌说自己从开幕式到眼下,每天除了训练就是比赛。而一年前她通过加强训练、跑半马,为冬奥会积攒了体能。

谷爱凌介绍,自己是去年暑假来到中国进行训练。谷爱凌说,自己每周都要跑一个半马。“我半马的成绩,每英里的配速是8分钟。”谷爱凌说,她知道奥运会上,她肯定会面对非常困难的局面。“所以我自己做了训练计划,我知道奥运会肯定会累,所以也做好了准备。现在奥运会期间,我每天回去都会去健身房,跑步、按摩、恢复啊,还好自己睡得特别好,身上终于有劲儿了。”她说。

## 在三个项目间转换有多难

北京冬奥会上,谷爱凌参加了女子自由式滑雪大跳台、坡面障碍技巧赛和U型场地技巧赛。不熟悉这项运动的人可能不清楚,要同时参加三项大赛,不仅需要选手具有更全面的自由式滑雪技术,在雪板、雪蜡、平时的肌肉训练方面都有区别和讲究。

据谷爱凌介绍,她在参加三个项目时,需要在雪板上进行转换,“我有两个不同的雪板,我滑U槽的雪板会轻一点,板刃会更锋利,因为U型场地比赛,需要选手滑出高速度,才能有腾空的高度,那滑行就需要走刃;坡面障碍比赛,需要踩着板上道具,滑铁杆、板刃就需要圆一些,不能那么锋利,否则会刮到刃;大跳台对板刃没有什么要求,板子可以稍微重一点。”谷爱凌说。

除了雪板不一样,三个项目中,雪板上的雪蜡也不一样。“不同的雪蜡,可以给滑行带来不同的速度。需要根据不同的项目和不同的天气,选择雪蜡。比如我在坡面障碍的决赛时,天气特别冷,但雪蜡没有配合到天气,就影响了我的滑行和比赛。”谷爱凌说。

## 自由式滑雪 女子U型场地技巧决赛

# 谷爱凌夺冠



2月18日,北京冬奥会自由式滑雪女子U型场地技巧决赛中,中国队选手谷爱凌强势夺冠,摘得中国代表团本届冬奥会第八金。至此,谷爱凌以两金一银结束了自己的首次冬奥会之旅。

谷爱凌说,本届冬奥会她参加三个项目比赛,开幕式之后,她天天在训练和比赛中度过。但早在一年前她就已经安排好了体能训练,来应对高强度的比赛挑战。像安排这场奥运会比赛一样,谷爱凌把自己的人生也安排得明明白白的。从学习到跑步、打篮球,乃至滑雪、学芭蕾、弹钢琴,谷爱凌说,自己之前所有的经历,都帮助她成为如今的模样。

2月18日,谷爱凌在颁发纪念品仪式上。



2月18日,谷爱凌在比赛中。

## 所有的学习都不会白费

漫长的冬奥赛程,冰天雪地的赛场,很难不让人把自由式滑雪运动,联想到艰辛、劳苦这样的词汇。再看看谷爱凌的联想:“这三个项目,我都非常喜欢,都挺好玩的,而且滑行中我能找到音乐的感觉,那种上下的起伏,很享受,感觉好好玩就行。”

这不是谷爱凌第一次谈到冬奥会比赛和音乐的关系。谷爱凌说,来到冬奥会,她最喜欢的放松方式就是弹钢琴。连钢琴和音乐都能帮助到谷爱凌的冬奥备战,更不用说她之前练习的跑步、篮球了。

如今来到冬奥会,这段经历也让谷爱凌的人生更加丰富。来到冬奥会之前,谷爱凌与服装和雪板品牌合作,将自己喜欢的中国符号和时尚元素印在雪服和雪板上。这也是她倡导的丰富人生的另一个体现。“我特别开心,可以在冬奥会上推广我热爱的中国元素。是冬奥会给了我一个平台,可以让更多人了解这个运动,听到我对这个运动的热爱,也帮助我成长,摔倒了就继续挑战。这项运动给我带来了自信、友谊,我希望可以去跟大家分享。这是我认为最大的收获。”谷爱凌说。

据新华社、北京青年报客户端



## 看中国代表团 冲击最后一金

北京冬奥会在19日迎来倒数第二个比赛日,当天将产生8枚金牌。作为中国代表团最后一个冲金点,花样滑冰双人滑中国选手的表现值得期待。

19日晚上,花样滑冰双人滑自由滑,中国组合隋文静/韩聪、彭程/金杨将联袂出战。2010年温哥华冬奥会上,申雪/赵宏博拿到中国花样滑冰冬奥历史首金,创造了中国花样滑冰的历史。

作为本届北京冬奥会上花样滑冰双人滑的夺冠热门,中国双人滑组合隋文静/韩聪曾在4年前的平昌冬奥会上摘得银牌。隋文静/韩聪在这个赛季的状态稳中有升,有望在北京冬奥会上大放异彩。另一对世界排名第五的双人滑组合彭程/金杨近年来在国际赛场上也有着出色表现,对冬奥奖牌也保持着较强的冲击力。

速度滑冰将进行男子和女子集体出发赛事,冰壶进行男子金牌争夺战。 **本报综合**

## 速度滑冰男子1000米 宁忠岩位列第五

新华社北京2月18日电 18日,宁忠岩以1分08秒60排名第五的成绩,结束了北京冬奥会速度滑冰1000米的比赛。赛后他表示,对本场发挥“挺满意”。

“这是我在平原(冰场)的最好成绩,我对自己表现挺满意。(这个成绩)在我预期之内,我觉得前五名我都可以接受。”宁忠岩说。

在2月8日进行的1500

米比赛中,宁忠岩排名第七,对于当时的成绩,宁忠岩并不满意:“因为是我的第一届冬奥会,自己的第一个项目,又是主项,所以我的想法比较多,导致我身体紧,感觉像是把自己捆在了一个箱子里,没发挥出水平。我在世界杯(分站赛)比得挺好,1500米拿了一金两银,所以对自己期望比较大,但到奥运会上差距这么大,挺受

打击。”之后的几天,宁忠岩一直在调整,自我减压。“今天1000米还是感觉非常好的。1000米对我来说稍微短了一点,我的后程比较好,以后还是努力争取在第一圈把速度提起来。”

19日,宁忠岩还将参加男子集体出发项目。



2月18日,宁忠岩在比赛中。