

来自潍坊的陪练李松讲述他眼中的谷爱凌 对滑雪的纯粹热爱，让她有种轻盈感

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 马小杰

2月15日，在张家口赛区云顶滑雪公园内的“雪长城”上，中国选手谷爱凌夺得北京2022年冬奥会自由式滑雪坡面障碍技巧项目银牌。

这个连热身、吃韭菜盒子都能登上热搜的冬奥顶流，在赛场外是什么样子？曾在冬奥会赛前给谷爱凌陪练的潍坊小伙李松，讲述了他眼中的“青蛙公主”。

为提高训练效果 一步一步靠爬坡回跳台

今年36岁的李松来自山东潍坊，目前供职于国内知名滑雪App GOSKI，同时也是北京2022年冬奥会的国内技术官员。

李松在29岁时正式接触滑雪。在滑雪圈里，他以“阿索”这个名字被大家所熟知。曾组建潍坊最大的滑雪俱乐部，代表潍坊出战山东省第一、二届冬季全运会，成为国家职业滑雪指导员。

2016年，滑雪App GOSKI成为第一个签下谷爱凌的品牌。因为这层关系，他成为谷爱凌在北京2022年冬奥会赛前的训练团队成员，主要负责协调她的日程安排、辅助训练等相关事宜。在备战冬奥会的过程中，谷爱凌在成都融创雪场训练自由式滑雪坡面障碍技巧项目，也正是这一段时间，李松成为谷爱凌的“陪练”。

“630度下横杆的动作对女性运动员来说难度很高，谷爱凌在冬奥会前训练这个动作时，付出了令人敬佩的努力。”15日上午，李松通过网络直播收看了谷爱凌在冬奥会的第二场决赛后这样说。

在当天的自由式滑雪坡面障碍技巧决赛第二跳中，谷爱凌尝试了630度下横杆的动作，未能成功，得分16.98分。在第三跳中，她再次尝试这个动作并高质量完成，得分86.23分。最终，谷爱凌凭借这个成绩夺得银牌，为中国队取得了在自由式滑雪坡面障碍技巧上的历史性突破。

“当时真的让我触动很大。”李松说，在冬奥会之前的训练中，她练习630度下横杆动作时为了节省训练时间、提高训练效果，在从着陆坡返回起跳台时，没有选择坐缆车，而是一步一步爬上去，“这样就把训练效率提升了三倍。”

在一步一步地向上爬了十多次之后，谷爱凌成功完成了这个动作。李松说：“像这样一步一



李松与谷爱凌的合影。受访者供图

步爬坡的事情只是训练中的一个细节，其实她所有的动作都会这样精雕细琢。”

李松用“挖空血槽”来形容谷爱凌一周的训练强度，“几乎是一整天都在训练，中午吃饭的时间都不舍得浪费。但她会顾及大家没吃午饭，会留出一部分时间来让大家去吃饭。而她自己会在保证营养摄入的前提下，尽可能地压缩午饭时间。”

在李松眼中，谷爱凌对滑雪的热爱、勇气、理解和平常人不一样。也正是因为这份不一样，让一个个似乎不可能被相信的事情在谷爱凌身上得到了验证：热爱，可以成为持久的、最强的内驱力。

爱画全包眼线 享受比赛和生活

面对谷爱凌的两次夺牌，李

松表示这是意料之中的，“没有因为她拿到奖牌而出乎意料或者特别兴奋。反倒是在训练中，她做到了一个新动作时，会感到特别兴奋。”在训练中，李松会穿上雪具跟谷爱凌一起上雪，“哪怕我只是在旁边陪着，但看到她超越了自己的时候，都会发自内心的兴奋。”

究其原因，李松说了三个字：她值得。“在平常的训练中已经看到了她的天赋、她的努力，所以完全相信她可以做到那些看似不可能的事情。”李松说，这份兴奋其实更多的是来源于极限运动的特质——挑战极限，突破自我。

在训练过程中，李松从谷爱凌身上还看到了其他特质：做自己热爱的事情，且足够热情。

这与谷爱凌自己的回答一致。她曾多次在采访中被问及为什么选择滑雪，回答永远都是

“当然是因为喜欢呀”。

在夺得自由式滑雪女子大跳台金牌后，有网友关注到了她的妆容，“比赛前还早起化了个妆”“还是全包眼线”。李松透露，平常训练时谷爱凌也会化妆，也爱画全包眼线。

从谷爱凌的身上，不难发现一种轻盈感。她想要赢，但不是“苦大仇深”地想要赢，而是以一种轻盈、松弛的状态去面对。15日上午这样的决赛，并不是谷爱凌第一次对第三跳抱有“必胜”的压力。谷爱凌曾在采访中这样谈论这种现象：“因为我就是特别喜欢这种压力，觉得就有点不够，想再增加一些。”15日上午，凭借第三跳成绩夺银后，她在采访中说：“真的很好玩儿，我一直最大的目标就是享受自己。”可能正是她对滑雪运动的纯粹热爱，带给她这份轻盈感。

不忍心让粉丝失望 要参与更要“建设”

在李松看来，谷爱凌对于滑雪不仅有作为参与者的热爱，还有作为“建设者”的期许。他说：“爱凌曾经跟我说过，她希望有更多的人参与到滑雪运动中来，尤其是女孩。”而早在2020年12月，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者首次采访李松时，他也说过相似的话：“让自己喜欢的事情成为自己喜欢的样子。”在让滑雪运动大环境变得更好这件事儿上，李松和谷爱凌不谋而合。

李松还讲述了一个细节，在备战的过程中，会有谷爱凌的粉丝到场希望能获得签名、合影。为了保障正常训练，在部分情况下工作人员会进行阻止。“但爱凌训练之后跟我说，‘我看到了那个小姑娘找我签名时候的眼神，我不想拒绝她，拒绝她我觉得好难受。’”李松说，其实谷爱凌也都能理解这是为了保证训练效果，但她还是会介意这些事情。这在李松看来，是谷爱凌不忍心让粉丝失望，也是希望抓住每一个带动更多人爱上滑雪的机会。

谷爱凌也曾多次在采访中表示：“我最大的目标是要通过滑雪让更多人接触冰雪，让更多人接触自由式滑雪，尤其是青少年们，尤其是女孩们。”她也曾在演讲中呼吁，要相信女性在体育中的无限可能。

同样，谷爱凌这种不一样也感染和带动着李松。“今年的冬奥会给冰雪运动带来的热度是远超出我的预期的，这种井喷也是一个很好的机会，让更多的人接触、喜欢上这项运动，尤其是小孩子。”李松希望不仅仅是每个个体走上雪场，更重要的是相关配套、理念的完善和进步，“我也很期待自己家乡潍坊的中小学生们能走上雪场，爱上滑雪，也期望能有机会参与其中”。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于悦 组版：洛菁

江铃汽车 山东江铃全顺汽车销售服务有限公司 地址：济南市市中区二环南路8355号 福特专营：87964833 JMC专营：87967545 匡山分公司：85668678 章丘店：83259706 济阳店：81170202 商河店：18753189391 平阴店：13361035986

知意添翼 更进一步
福特全顺 Pro 至高优惠2.3万元
福特全顺 至高优惠1.6万元
福特全顺王 至高优惠1.5万元

商乘全能 潮流典范
2022款 江铃域虎7
活动时间：即日起

美式高端大皮卡
江铃域虎7

精品资讯 订版电话：0531-85196204	调查咨询 ◆疑难案件调查 取证86759888	家政服务 ◆家政18306417176	高价收购名家字画 旧书，老酒，瓷杂 电话：18866867078 地址：舜耕路6-1号（泉城公园东门北50米路东）大雅堂美术馆	先行众创空间招商 成熟工业园区，优越营商环境。 惠企政策对接，管家贴心服务。 现有100m²、120m²、230m²、300m²、435m²、537m²、800m²、1960m²、2100m²车间独立出租，配套宿舍15-30m²独立卫生间，出租空地7600m² 专业团队运营，提供全方位标准化服务，免费代办各类经营手续，提供相关帮扶补贴，欢迎垂询！ 垂询热线：18753132938 曹经理（微信同号）
挂失声明 ◆山东锦霖智能科技集团有限公司：因公司名称变更原财务章（3701008030577）作废，特此声明作废。	招生咨询 重点高中咨询 本科研究生咨询，寻合作。 电话：18615236660李	专业疏通 ◆疏通维修两年87931000 专业疏通改道修换马桶 杨15098882348 82217833打孔、抽化粪池	收购字画 ◆求购15864536825 高价收购 老钱币·邮票·字画·老酒·像章 小人书·银元·铜钱等 13287725369可上门看货	

康养服务专版 订版电话：0531-85196204	中海锦年长者公寓 央企品质·全国连锁·医养结合·室外花园 来锦年，享受高品质养老生活 电话：0531-88767799 济南·市中区·二环南路·中海国际社区C3	济南锦泰护理院 医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理 长期诚聘：护理人员 电话：86067888、15688862790 地址：经十路腊山立交桥段店南路124号 济南股骨头医院院内内侧	市中区社会福利服务中心（悠然亭颐养中心） 2019-2020连续两年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一 五星养老 文化养老 医疗护理 康复疗养 医保定点 7天试住 地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询：88819955	金龄健康·山东济南养老服务中心 2020年全国敬老文明号 2020年济南市五星级养老机构 金龄老年公寓普惠区，拥有200张床位，价格合理，专业照护半自理级和护理级长者 济南市急救中心第二直属站、星级厨师团队、拎包入住、交通便利。 电话：0531-82805587/5588 地址：济南市市中区望岳路3668号
夕阳金秋老年公寓 民政局批准正规单位，新建公寓楼房间朝阳，每个房间带卫生间，阳台，清真食堂，设施齐全，医养结合，如需入住免费去接。长期聘护工 电话：87158977 87159877 地址：刘长山路延长线白马花园南区16号楼	万科商埠怡园长者公寓 五星品质，安心养老！ 市中心黄金地段·医养结合·院内医保·专业照护 新春福利大放送 短期试住一个月！ 预约参观即可免费中医看诊、试吃营养餐，签约入住即享受千元理疗大礼包。 幸福热线：4006-199-155 颐养地址：市中区经三路83号			