



李方慧(上)在夺得冬奥会银牌后与团队成员合影。新华社发

历经米兰冰雪战 更爱济南小雨天

回顾与谷爱凌和阿特金的赛场竞争，冬奥夺银的李方慧说“做星星就很好”

记者 刘瑞平 报道

她的梦

回到济南那天，天空下起了雨，春天已经来临。冬奥会上那场跌宕起伏的决赛还未走远，李方慧的心态却比以前更加从容。

回望一周多前的雪中激战，李方慧说：“对自己的发挥还是挺满意的，毕竟三次滑行都成功了。”

那次比赛其实并不顺利。

2月19日的预赛，李方慧就显示出良好的状态，得到90分，名列第二，仅次于英国名将阿特金，中国选手谷爱凌名列第五。

原本2月21日进行的决赛，因为赛地利维尼奥突降大雪一再推迟，最终决定第二天举行，有消息称，如果第二天继续大雪，则决赛取消，按照预赛成绩决定名次。

好在22日雪过天晴，比赛照常进行。

第一轮决赛，谷爱凌摔倒只得到30分，李方慧在抓板时略有失误，得到81.25分，名列第三，而阿特金得到90.5分排名第一。

第二轮，谷爱凌发挥出色，得到94分升至第一，李方慧得到91.50分，阿特金则没有完成动作，李方慧超过阿特金，排名第二。

第三轮，谷爱凌继续超强发挥，得到94.75分，李方慧不甘落后，完美完成动作，得到93分，而阿特金最后一轮得到92.5分，李方慧险胜老对手阿特金，为中国队守住银牌。

“其实第二轮滑完后我就轻松多了，第三轮就放手一搏。这是赛前练了很多次的动作，平时很少失误。”李方慧说。

四年前，李方慧在北京名列

错过了利维尼奥的雪，遇上了济南的雨，这一次推迟的专访，来得刚刚好。

米兰冬奥会上，中国代表团获得5金4银6铜，创境外参赛最佳战绩，奖牌总数与北京冬奥会持平。每一枚奖牌都来之不易，能拿银牌的也只有3个人。

李方慧和谷爱凌，为中国拿到最后两枚奖牌，女子U型场地，也成为中国成绩最好的队伍。当李方慧拿到93分的高分，谷爱凌说你很棒，李方慧说你也是。

两个不同轨迹的人，在那一刻相会，李方慧在自己坚持的方向上，发出了自己的光。

第五，从那时候起，她的梦想就是要登上冬奥会领奖台，如今，她作为唯一决赛三次滑行都成功的队员登上领奖台，四年的坚持，终于有了一个圆满的结果。

她的路

第三次滑行，李方慧连续用了两个倒滑900的动作，我问她，这个动作属于什么水平？她说：“如果单算的话，应该属于顶尖水平了吧，因为很少有女孩能做得出来。”

双倒滑900要求运动员在一次滑行中连续完成两次倒滑状态下的900度转体，这对运动员腾空高度、轴心控制和落地平衡要求极高，需要在短时间内完成方向转变、体能分配和抓板。

在目前的打分体系中，裁判对选手倒滑动作起始分要高很多，而女选手还从未有人在正式比赛中完成过。在这次冬奥会最后一次滑行中，李方慧毅然决定使用这个动作，其实还是有一定风险的。

但这就是李方慧的性格，她知道自己所走的是一条什么样的路，也明白她努力的方向和目标。

北京冬奥会后，李方慧一直受到伤病困扰，锁骨骨折，大约一年之后才完全恢复。

“2023年回到国家队，感觉动作还是一直停滞不前，经过团队帮助和教练劝导，我也逐渐确定

了自己的目标。我相信经过两年的努力，我的目标一定会达到的，那个时候思想发生了一些转变。”李方慧说。

但恢复的路谈何容易，在这几年中，李方慧的锁骨三次受伤，膝盖韧带也多次受伤。山东体育学院运动与健康学院副院长韩文义，在中国队备战冬奥会期间曾重点负责李方慧的医疗保障，据他介绍，去年9月份在成都训练期间，李方慧的膝盖内侧副韧带损伤，锁骨也出现挫伤，胳膊几乎抬不起来，这时候离冬奥会已经近了，还有几站世界杯比赛要打，留给他们的时间并不多。

在团队的共同努力下，李方慧很快投入到训练和比赛中，今年1月，李方慧在世界杯美国阿斯彭站的比赛中得到93分，获得冠军。这是米兰冬奥会前的最后一站世界杯比赛，李方慧获得冠军，对她的信心是一个极大提升。

从北京到米兰，心态方面有什么变化？

“我不怕失败了。太多的失败造就了现在的我，我也更加自信了，思想和动作更成熟了。”李方慧说。

她的光

93分，是李方慧在世界大赛决赛中的最高分，也是她实力的真实体现。

世界杯美国阿斯彭站，李方慧得到93分，阿特金得到92.75分获得亚军。

“冬奥会奖牌公布的时候，我的外教问我想要哪一块奖牌，他说一定帮我拿一块，当时我的目标就是银牌，然后再冲一冲金牌。”李方慧说。

阿特金，当然就是她的第一个目标。

李方慧与阿特金的直接较量，从2024-2025赛季开始。在那个赛季，李方慧先后获得世界杯云顶站、阿斯彭站亚军，极限转场替补出战亚冬会，为中国代表团获得首金，之后转赴加拿大卡尔加里站，获得冠军，亚军正是阿特金。

一个月后的世锦赛，李方慧再次与阿特金遭遇，预赛排名第一的李方慧，决赛第一轮就使出1080转体的动作，得到90.25分，阿特金失误只得到18.75分。第二轮，李方慧难度升级，完成两个倒滑900加1080，得到93分，但阿特金以一套高腾空加高难度的衔接，得到93.50分，实现反超。

赛季结束，李方慧与阿特金世界杯积分完全相同，两人共享代表总冠军的水晶球。

这次冬奥会，李方慧再次滑出93分，阿特金最后一搏得到92.50分，李方慧险胜对手，但还是获得了亚军，因为还有一个更强的谷爱凌，她得到了94.75分，成功卫冕。

2020年洛桑冬青奥会，谷爱凌获得冠军，李方慧获得亚军，两人多次携手参加U型场地的比赛，但李方慧一直没有赢过谷爱凌，在谷爱凌的光环之下，李方慧努力寻找着前进的方向。

“93分是一个很高的分数了，但在世锦赛和冬奥会上都只获得了亚军，会不会有点小失落？”

“不会啊，重要的是我做到了，我为自己感到骄傲。”

“据说你还有更高难度的动作没有用？”

“对，还有正滑1080，还有倒滑1080，赛前训练的时候做这个动作摔了一下，碰到了头，所以临时决定决赛不用这个动作。”李方慧说。

谷爱凌，李方慧，阿特金，三个能做1080的顶尖高手，分列米兰冬奥会前三名。同年出生的她们，今后很长一段时期，都会是相互促进的对手，人们很自然会会将她们进行对比，李方慧说，她要加倍努力，坚持做自己，在自己的道路上走得更好。

“相比而言，你不是那种天才型的选手。对你这种背景和经历的女孩来说，坚持的意义是什么？”在采访的最后，我问李方慧。

“我不想做半途而废的人，我坚持的意义，就是创造自己的价值，既然已经成为一名运动员，就希望自己能达到一个我能达到的高度。”李方慧说。

没有耀眼光环，没有名校背景，李方慧需要付出更多努力，还要有更久的恒心。

每个人的成长路径各不相同，你可以羡慕别人的成功，更需要坚持自己的方向，正如李方慧所说，像星星一样就很好，不用那么强，但要有自己的光。