



## 能和“冰墩墩”在热度上一较高下的只有他啦 羽生结弦出场了

### 首秀排名第八晋级 明天看他4A



新华社电 北京冬奥会花样滑冰比赛8日开始男子单人滑争夺,日本名将羽生结弦出现失误位列第八,美国选手陈巍暂居短节目榜首,中国选手金博洋排名第11位。

赛前备受瞩目的两届冬奥会冠军羽生结弦当日第21个登场,他的第一个跳跃动作后内结环四周跳跳空,技术动作分直接为零,虽然之后的后外点冰四周接三周跳以及阿克塞尔三周跳顺利完成,但他最终只得到95.15分,位列第八。表演结束后,羽生结弦两次来到出现失误的位置,摸了摸冰面。

羽生结弦赛后在谈到这一失误时说:“当我起跳时卡到了一个洞,也许是其他选手在这里做了后外或后内点冰跳(造成的),所以我没跳起

来,实际上我没有觉得哪里很差。我对自己说,这运气可真不好。我真的很喜欢我的节目音乐,喜欢随着这首音乐起舞,所以(之后)我就只是享受比赛了。”

羽生结弦说:“今天一点也不紧张,也不知道做了什么今天被冰讨厌了,看来不能日行一善应该日行十善。”

中国选手金博洋昨日比赛结束后泪洒赛场。“感觉自己不是简单地滑一首曲子,而是在滑这4年里的每一个训练的片段、每一秒的表现。我非常满意今天的发挥,能够表现出最好的自己,对得起自己的努力。”金博洋说。

男单自由滑比赛将于10日进行,届时羽生结弦能否在首都体育馆成功完成阿克塞尔四周跳(4A),能否绝地反击,实现冬奥会男子单人滑三连冠伟业,将成为当日最大看点。



羽生结弦力争卫冕  
新华社发



## 运动员揭秘 “雪上马拉松”独特魅力: 想吃多少吃多少

新华社电 越野滑雪被称为“雪上马拉松”,这足见其艰苦程度,但它也有独特魅力——如果你是一名“吃货”,那就来越野滑雪吧!因为你基本上可以想吃多少就吃多少!研究表明,一名标准的男子越野滑雪运动员每天必须消耗相当于约20盘千层面的热量才能满足其运动需求。因此,这项古老运动鼓励选手摄入足够能量保障身体机能。

加拿大运动员雷米·德罗莱说:“我每隔15到20分钟就吃点东西,这就是为了保证元气满满,以至于你都感觉不到时间在流

逝,因为你总是在吃东西。”

爱尔兰运动员托马斯·马洛尼·韦斯特加德介绍,他每天所摄入的热量高达7000卡路里。“我要吃很多盘意大利面和甜点。我喜欢所有甜食,是它们赋予我在雪道上前进的力量。”他开玩笑说,“你想吃多少就可以吃多少,这就是我还没退役的原因,只有这样生活才是美好的。”

“很多人都没法理解这项运动对热量的需求。”美国越野滑雪队营养师杰西卡·罗赫说,“理想情况下,运动员每间隔2到3小时就得吃一次饭,所以必须提前计划好进食时间。”

罗赫表示,热量对于越野滑雪运动员至关重要。“以一名女选手为例,如果她(一段时间内)没有摄入足够的卡路里,那么可能会出现月经不调和骨骼健康方面的问题。”不过,在北京冬奥会这样的关键赛事前,巨大的心理压力会让不少运动员都会难以按照计划进食。德罗莱说:“有些人在赛前吃不下,但他们还是得强迫自己吃点东西。”

英国运动员安德鲁·马斯格雷夫表示,要想在成绩上寻求突破,运动员还是要保持合格体型,不能完全“放飞”自我。

“我们确实得吃很多东西,但也不能吃太胖,体重太大的话就会在上坡赛段吃到苦头。”他说,“为了备战冬奥会,你必须保持在一个合适的体重范围内。”



## 她为什么要选择多转180度?

决赛的最后一跳,谷爱凌没有听妈妈的话。1440度的动作,拿手,已经成功过若干次,发挥好可以拿到银牌;1620度,极难,自己从未在正式比赛中跳过,但是可以拼一拼冲击最高领奖台。

2月8日,北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台项目的决赛。在站上第三跳的出发区之前,妈妈给谷爱凌打电话,劝她选择1440度的比赛方案。

谷爱凌拒绝了,选择冒险多转180度。命运给予这个小女孩的东西太多了,包括这选择多转180度的勇气。

夺冠以后,她如此解释:“即使我没有成功落地这个动作,我觉得自己也是在用行动鼓舞全世界的年轻女孩们去打破自己的限制。”一个18岁的女孩,在比赛的关键时刻,原来是这样思考并且做出抉择的。

在度过了我短暂的记者生涯最为紧张的一个上午后,我明白了为什么谷爱凌能够成为北京冬奥会的“顶流”。

作为这次冬奥会负责大跳台项目的记者之一,进入闭环的工作状态后,我在脑海里无数次设想过这场比赛的结果,我想象过谷爱凌会赢,毕竟在冬奥会开始前的这个雪季里,她在36天内拿到了6个自由式滑雪世界大赛的冠军。但是从来没想到,这一天她会以这样的方式去赢。

早上比赛开始前,由于谷爱凌的参赛,中外记者们争相前往报道,导致去往石景山首钢园的媒体大巴拥挤不堪。

谷爱凌的表现也确实回报了众多媒体们的关注。不仅仅是创造历史夺冠的成绩,赛后从走出场地开始,先是接受12家持权转播商的采访,然后混合采访区各大通讯社以及几十家其他媒体的采访,再到超过20分钟的新闻发布会,谷爱凌耐心回答了几乎所有大大小小的问题,从容、大方、自信,始终面带微笑。

谷爱凌的下一站比赛地点是在张家口云顶滑雪公园。夺金概率更高的坡面障碍技巧、U型场地的比赛,在等待着她,等待着这个敢于坚持自己的想法、选择多转180度的谷爱凌。据新华社



## 任子威有望再冲金 中国单板滑雪四朵“金花”亮相

本报讯(郑报全媒体记者 陈凯) 2月9日,北京冬奥会将在6个项目产生6枚金牌。已经拿到两枚金牌的任子威,将继续在短道速滑1500米比赛中冲金。任子威若想在冬奥会该项目上夺金,还需在2月9日晚首先要确保能通过1/4决赛、半决赛这两道关口,才能站到决赛场上与其他高手展开最后的决战。另外,单板滑雪女子U型场地技巧资格赛,蔡雪桐、刘佳宇、武绍桐、邱冷中国四朵“金花”将亮相,她们与该项目卫冕冠军美国选手克洛伊·金的同场竞技值得关注。