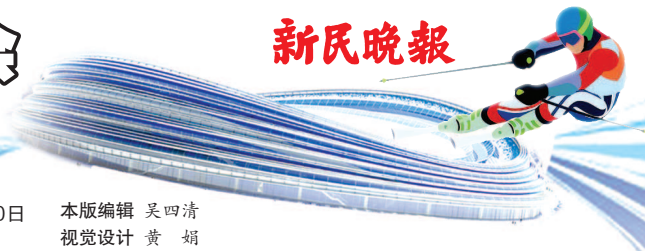
新冬奥 BEIJING 2022
北京冬奥会特别报道
2022年2月10日 星期四
本版编辑 吴四清
视觉设计 黄 娟



□ 蔡雪桐：要比恐惧更强大 本版图片 IC

新冬奥 • 现场

今天上午结束的北京冬奥会单板滑雪U型池女子决赛中，四战冬奥会的中国选手蔡雪桐以81.25分获得第四名。她说，第四次参加冬奥会，感觉和第一次一样兴奋。

蔡雪桐四战冬奥 像第一次一样兴奋

磨了两年去体校

小时候蔡雪桐最喜欢旱冰，每天放学后都在家属院里滑来滑去。结果被同小区的一位滑雪教练发现，觉得这姑娘有滑雪的天赋，于是直接找到了蔡雪桐的妈妈。蔡雪桐爸爸因为工作原因离家去了国外，家里只有母女两人，妈妈实在不想因此再远离女儿，所以拒绝了教练的邀请。但这名教练不死心，有事没事就往蔡家跑，坚持了两年，才让蔡妈妈同意把女儿送去练滑雪。

蔡雪桐就这么去了体校，每次回家再走时，都哭得像个泪人。“我也舍不得我妈啊，我肯定哭，但是哭完了，回到雪场就好了。”蔡雪桐承认，自己喜欢滑雪，一下子就喜欢上了，“虽然特别不想离开家，虽然离开家后特别想家，虽然这么多年下来训练比赛什么的遇到过这么多磨难和挫折，但我还真的从来没想过放弃，从来没有说哪天起来突然不喜欢滑雪了。”她说，踩上单板，一踏到雪上，心情都是不一样的。

要比恐惧更强大

单板滑雪在中国是新兴事物，2003年才成立国家队，一直以来，许多单板运动员都是从有舞蹈、武术或者体操基础的孩子里选出来的，比如奥运会银牌得主刘佳宇在滑雪前是练武术的。但蔡雪桐并没有任何其他相关运动的基础，开始训练的几年中，她在身体柔韧度和动作灵活程度上有欠缺，基本上不会空翻，即便在训练的弹网上可以做，但真到了雪场，一往上跳起来，对空间和身体平衡的感觉不好，害怕受伤，不敢硬上，也不敢学习更多的新动作，比赛中非常吃亏。

后来，蔡雪桐明白，自己必须比恐惧更强大，“以前把恐惧当敌人，现在把它当作我的搭档。小时候还没有那么喜欢这项运动，会跟它较劲，躲在护目镜后面哭，对比赛结果会想很多，现在我会跟自己说，我能行，你能办到。”

有次参加X Games比赛，赛前一天的训练，在尝试一个高难度动作时蔡雪桐出现严重失误，滑雪板在进入U型池之前磕在边缘上，生生在上面凿出一个洞。蔡雪桐因此完全失去对身体的控制，腰和后脑先着地，摔得非常惨。在出发台的教练和其他运动员都发出惊呼，这是一个足以造成重伤的倒地。万幸的是，蔡雪桐又爬了起来。

“我当时真的吓死了！摔下去那一瞬间就觉得完了，”蔡雪桐回忆，之后的训练和第二天的比赛，心理和身体都明显受到影响，不再敢做高难度动作，但赛后她很快调整过来，“以赛代练嘛，我觉得还好，我还是成功落地了一次，虽然不是那么干净，但还是站了一次，挺好！我的胯还有一点酸，所以受点限制。现在没事了，我一站到雪场上，就没事了。”

为了让自己更专注于比赛，有一次蔡雪桐试着戴上耳机滑行，结果，身下的噪音没有了，自己沉浸在与地心引力的较量中，“可以专心地完成自己的动作，控制好自己的意识和身体。”

有目标才能进步

除了奥运年外，滑雪运动员受到的市场关注和商业赞助相对较少，和从事职业球类项目的运动员相比根本是天上地下。蔡雪桐自己开玩笑：“早知道其实我还是应该去打个球什么的。”

好在这些年有国家体制的支持，蔡雪桐在教练聘用、康复治疗和差旅上都得到保障，只是她每年飞来飞去，动不动20多个小时的飞行时间对调整时差和状态都有很大影响。为此，她自己适应并琢磨出一套困了就睡、醒了就滑的倒时差方法。

为了训练和比赛，自从离家后蔡雪桐就再也没有和妈妈过上哪怕一个春节。有次接受采访被建议给家人送上几句春节的祝福，本来开心的她一下子情绪就不对了，瞬间呼吸变得沉重，边说话边微微抬头望向天空，不让眼泪流下来。为了奥运金牌，再多的苦，蔡雪桐都坚持下去，“有了目标人才能进步，而为了实现梦想，无论付出多少，我都愿意为之努力。”

四年努力不白费

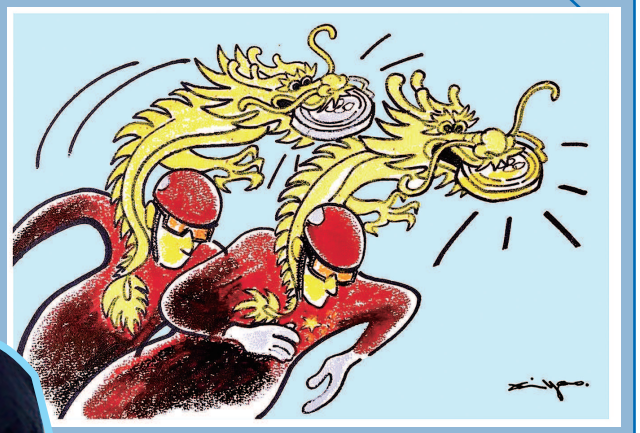
如今蔡雪桐已经28岁，是单板U型池的一名老将了。但她的状态却越来越好。这个赛季她再获世界杯总冠军，职业生涯第七次捧起水晶球奖杯。带着这样的佳绩，蔡雪桐开启第四次冬奥会之旅，“很开心，很多朋友都来支持我们，感觉像第一次参加一样，最主要的就是站上赛场，享受冬奥氛围。”

昨天资格赛第一滑，蔡雪桐成功完成外转900度接内转540度，反脚720度的一套动作，得到83.25的高分，排名第三。资格赛第二滑，她尝试新动作，前面几个难度动作完成后，最后做反脚720度时出现失误。“这是我在冬奥会前才开始训练的动作，特别希望能展示出来。”蔡雪桐赛后说，可能就是因为太想站住，身体反而离开场地较远，导致摔倒，“感觉还像第一次参加冬奥会一样，很开心，很兴奋，希望能在赛场上好好享受比赛。”

平昌冬奥会冠军、美国选手克洛伊·金以87.75的高分位列第一晋级决赛。至于对手的表现，蔡雪桐坦言自己并没有特别大的压力，“我其实一直在挑战她，也很欣赏她在比赛当中（展现）的竞技能力。她是非常有天赋的选手，对这个项目的推动大家也都看到。金也在不断提升难度，这让所有女孩都在不断突破自己。”赛道很棒，对手也很棒，这令蔡雪桐没有不拼一把的理由，“决赛我肯定要上难度了，不然四年努力就白费了。”

今天上午的决赛，蔡雪桐最终以第四名完赛，创造了个人冬奥会的最好成绩。北京冬奥会中国单板滑雪U型场地技巧实现男女满额参赛，资格赛中有4名女选手参与角逐，3人进了决赛，这让蔡雪桐感觉很踏实，“这是我们之前一直想要完成的目标，中国单板滑雪U型场地上了一个新的台阶。”

特派记者 **金雷**（本报张家口今日电）



赞——发“威”呈“龙” 郑辛遥

谷爱凌观赛

刚刚收获北京冬奥会金牌的谷爱凌，今天上午来到张家口赛区云顶滑雪公园，观看单板滑雪女子U型场地技巧决赛，为中国选手蔡雪桐、刘佳宇、邱冷加油。

今天到场观战的还有国际奥委会主席巴赫、国际奥委会委员、中国首位冬奥会速度滑冰冠军张虹。只见谷爱凌为蔡雪桐的高难度动作喝彩，为刘佳宇的失误叹息。她还与张虹交流。

美国小将克洛伊·金以出色的发挥，卫冕成功。赛后，谷爱凌与克洛伊·金拥抱，向她表示祝贺（见右图）。

2月18日，谷爱凌将在这里参加自由式滑雪女子U型场地技巧决赛，并冲击冠军。

特派记者 **金雷**（本报张家口今日电）

看点

今日

19:00 自由式滑雪空中技巧混合团体决赛
中国队冲金

20:05 女子冰壶循环赛
中国VS瑞士

21:10 男子冰球小组赛
中国VS美国（中国男冰首次亮相冬奥会）

明日

9:05 男子冰壶循环赛
中国VS丹麦

9:30 单板滑雪男子U型场地技巧决赛
肖恩·怀特出场

14:05 女子冰壶循环赛
中国VS美国

奖牌榜

排名	代表团	金	银	铜
1	德国	5	3	0
2	挪威	4	2	4
3	瑞典	4	1	2
4	荷兰	3	3	1
5	中国	3	2	0
6	美国	2	5	1