

■在5月溫哥華世界盃，教練一語驚醒夢中人，令蔡俊彥重新站起來。 資料圖片

■三個月內連奪三冠，蔡俊彥坦言只有感恩與知足。 資料圖片

墜「我不打」之淵 登「我世一」之巔 蔡俊彥刺破執念 不完美更勝完美

世界之巔的风景，原來要穿越最深谷底才看得見。今年7月，蔡俊彥（Ryan）刺下世錦賽金牌，三個月內連奪三冠，登上世一寶座。他一聲大叫，情緒在那刻全部釋放。只有Ryan自己知道，這三面沉甸甸的金牌，是從破碎與懷疑中一點一滴煉成的。在溫哥華世界盃無緣正賽後，蔡俊彥對教練說「我唔打之後嘅比賽」，失利連連及自我懷疑差點把這個完美主義者徹底擊垮，但就在這退無可退的牆角，卻意外成了他「重生」的起點。當Ryan不再那麼好勝，反而贏了；當他接受「不完美的自己」，心境反而更完整。

十數年習劍登頂之路，更是Ryan一段自我和解的旅程。 文：張發兒

■谷底走上世界之巔，蔡俊彥坦言關鍵在於學會接納不完美的自己。 郭正謙 攝

■蔡俊彥（左）經歷十數年的奮鬥，如今終於登頂。 資料圖片

時間回到巴黎奧運，蔡俊彥坐在直播室內以評述員身份參與，他失落，畢竟嚮往的舞台並不在電視台，「不是很開心，想參與其中，覺得自己打也有機會拿到獎牌，所以比較悲觀，心情比較低落。」他竭力說服自己要向前看，深信若然發揮出實力，每個比賽應該都有機會奪牌，結果他開季第一個比賽（突尼西亞世界盃）於64強止步，世界排名跌出頭16，意味着之後的比賽都要由第一天的小組賽打起。到了12月高崎站世界盃無緣正賽，連續兩次失利已令Ryan產生自我懷疑，「覺得自己係咪有機會唔得喇，都有調整番，覺得仲可以。」然而，情緒的內耗卻在不知不覺間消磨着他的自信和能量。

真正令蔡俊彥跌到谷底的是5月溫哥華世界盃，他從小組賽苦戰晉級，但其後不敵法國劍手，再次無緣正賽。付出100%甚至200%去訓練，結果卻不似預期，當時Ryan腦海中充滿埋怨的聲音，「覺得明明很努力，但為何都好像沒有進步，甚至有些退步，為什麼這麼不成正比？」他那時直接跟教練說：「我唔打之後嘅比賽。」

幸好教練及時拉了Ryan一把，「他很明白我，覺得逃避不是最好的選擇，勸我不要衝動，說這是過程，要堅持下去。」

一把借來的劍 一條登頂的路

蔡俊彥從小學起開始習劍，一個奮鬥多年的劍手說出「我唔打之後嘅比賽」，似乎埋在心中的「計時炸彈」終於爆炸，「在這種低潮時期，加上器材的影響，就會令人更崩潰。」Ryan過往慣用的那款護手盤停產，新一季換了新護手盤後一直感到不舒服，直至都靈站大獎賽32強面對埃及劍手輸12：15，蔡俊彥憶述：「我真的有五分是刺中對方有效部位，但沒有亮燈，這樣少了五分都很影響心態，會覺得很煩躁，因為是衰在控制不到的原因。」天秤座的蔡俊彥是完美主義者，自言為人悲觀的他容易鑽牛角尖，「贏一個比我差的選手，贏得不夠多，就會覺得為什麼我這麼差，以前贏他那麼多，現在反而贏得那麼少。」

溫哥華世界盃是蔡俊彥低潮期的最低點，但亦是他谷底反彈的轉捩點，Ryan於

小組賽第一場時打斷三把劍，情急下請教練向美國隊的劍手朋友借劍一用，沒想到十分順手，回港後便把自己的劍改裝成跟借回來的劍一樣，「只剩下三個比賽，試埋囉，豁出去，我已經沒東西可以再輸。」一個「Nothing to lose」的決定，卻成就出一個谷底逆襲的奇跡。

在出戰上海大獎賽前，蔡俊彥所作的調整都是跟器材有關，「Nothing to lose」的他心中仍「想拿獎」。「喜歡計算」的Ryan在今站作出改變，不再像過往一樣提早看對陣表，去計算往後對手是誰，「逐場處理」的最終結果就是冠軍，蔡俊彥在奪冠後一天於社交媒體上發文：「I'm back」，這面金牌令身在低谷的他終於有喘息空間，對比一個月前的經歷，是個大反差，Ryan終於可以從容地面對剩餘的比賽，「當你俾人逼到埋牆，低潮壓到你抖唔到氣，自己都覺得唔得時，突然間可以鬆一下，好像所有潛能都被逼晒出嚟。」

蔡俊彥這次真的重拾信心，腦筋開始靈活，思考的角度更廣，於亞錦賽再收穫

金牌，也學會控制好勝心，「關鍵時候跟自己說，我不是那麼想贏，過分好勝及着緊會影響表現，降低好勝心反而有更好發揮。」

從谷底中反彈，Ryan拿着兩面金牌遠征世錦，放下埋怨重新享受劍擊，最終在決賽以15：9擊敗俄羅斯劍手，登上世界之巔實現了其劍擊生涯最大的「Come back」。

只要不停步 信否極泰來

「在上海站之前，我的世界排名是32位，沒人會覺得去到完季時，『世一』會是蔡俊彥。」「世一」是Ryan的初心，如今迷途知返終於圓夢，蔡俊彥現在少了埋怨，更多的是感恩及知足，亦接受了自己的不完美，「現在會覺得有負面情緒其實是上天給你的啟示，有能力成功才會有這些情緒負擔。」

「大家要信否極泰來是真的，去到最低點就是你將會反彈的時候。」蔡俊彥用自身經歷告訴我們，人生有高低，但只要不停步，定能登峰造極。