

熱愛單板競技「十四冬」奪金

蔡雪桐「如釋重負」：愈滑愈享受



一句「如釋重負！」世界冠軍蔡雪桐在贏得全國第14屆冬季運動會（簡稱「十四冬」）單板滑雪U型場地技巧比賽女子公開組金牌後，如是描述自己的心情。冠軍，對於這位三度站上世錦賽最高領獎台，14次贏得世界盃分站賽金牌的30歲老將而言並不陌生，有人甚至用「獎牌等身」來形容她的成就。在全冬會賽場上奪冠後直言的「釋放」，對她而言究竟意味着什麼？



▲蔡雪桐（中）於「十四冬」勇奪單板U型場地技巧賽金牌。

蔡雪桐說，「十四冬」的奪冠是一座里程碑，因為她從未拿過全冬會的金牌，現在，她可以用更加放鬆的心態來享受單板滑雪。起源於大山粉雪與衝浪、街頭滑板文化等融合的單板滑雪文化，通常被認為具有放鬆、隨性的風格，但無論是在冬奧會還是世界盃，甚至是世界極限運動會（X Games）賽場上的蔡雪桐，看上去並不鬆弛。

但是，很少有人能比滑了快20年單板的蔡雪桐更有資格評論單板風格、文化，以及單板運動對滑手個性的塑造。「到今年9月，就是我滑單板的第20年了。我從2004年單板剛傳入中國那會就開始練，一步一步走到今天。說實話，我當初也沒想過自己能滑這麼久。」蔡雪桐說。



▲2023世界盃賽事，蔡雪桐（中）獲得冠軍。

▼蔡雪桐近年亦參與X Game賽事。



「單板滑雪對我來講是一種放鬆的感覺，也可以說它就是我的生活方式了。我可以一年四季追着雪跑，可以去不同的雪山上滑行，這是目前為止我最享受的。」

不再「咬着一股勁兒」

她總是咬着一股勁兒，在拼到那枚想要的獎牌前，會一直沉浸在自己的世界裏。「十四冬」單板滑雪U型場地技巧決賽上，蔡雪桐幾乎在第三輪滑行前就鎖定了勝局，當人們以為她會用一次「勝利遊行」來慶祝的時候，她仍沒有「放掉」比賽。

「我覺得這是因為對這個項目的喜愛在支撐我。現在對我來說，單板不僅僅是競技，不僅僅只是我所從事的U型場地技巧的比賽。單板滑雪對我來講是一種放鬆的感覺，也可以說它就是我的生活方式了。我可以一年四季追着雪跑，可以去不同的雪山上滑行，這是目前為止我最享受的。」

新華社

蔡雪桐小檔案

出生日期：1993年9月26日
出生地：黑龍江省哈爾濱市
身高：1米61

主要國際賽榮譽：
3次世錦賽冠軍（2015、2017、2023）
7次世界盃冠軍（2010、2011、2012、2015、2019、2022、2023）

▼孩童時期的蔡雪桐（左）開始接觸雪上運動。



▲山西「20班」成員，前排左起：張淑雅、張淑棋、郭婉詩；後排左起：張瀟然、王嫻妮。



注：山西「20班」成員中，以周苒竹最受注目。

「這就是為什麼我到了30歲還要滑，我覺得要多享受幾年這個項目給我帶來的快樂。」

受後輩感染 保滑雪初心

蔡雪桐單板生涯的開端，和許多體育苗子被發掘的故事如出一轍。10歲那年，在小區滑旱冰的她被體校教練發現，然後，就開始艱苦的訓練，成為新成立的國家單板隊第一批儲備選手。「那個時候，我就是一心想着要拿好成績，我要怎麼怎麼樣，要成為世界冠軍、冬奧冠軍。那時我專注的是我能做哪個動作，這個動作做成了我就高興，完全不注重動作的風格。」幸運的是，蔡雪桐通過訓練和比賽，很快和國際單板界建立了聯繫，可能是因為對這一項目有着天賦般的悟性，她很快認識到，單板滑雪除了上難度，還需要建立屬於自己的「運動表達」。

點名盛讚12歲周苒竹

近年國內外比賽湧現一批更年輕就成名的單板滑手，和10歲開始滑雪的蔡雪桐不一樣，這些選手是「雪上一族」。「比如說參加「十四冬」公開組決賽的Patti（周苒竹），只有12歲，但已經在單板界很有名了。」蔡雪桐說，「我這一代人去走單板這條路，每一步都是在試探。但他們現在已經有很成熟的技術、經驗了。」後起之秀的崛起，讓蔡雪桐看到單板滑雪的未來，也鼓舞着她仍在探索單板滑雪可能性，「這就是為什麼我到了30歲還要滑，我覺得要多享受幾年這個項目給我帶來的快樂。」



▲周苒竹（圖）獲蔡雪桐點名稱讚。

「我希望能夠參加米蘭冬奧會，那應該是我的最後一屆冬奧會了。」

再戰夢想地 冬奧頒獎台

拿下全冬會的金牌後，蔡雪桐就剩奪得冬奧會獎牌這個未完成的目標。從2010年溫哥華冬奧會開始，她已連續參加四屆冬奧會，但命運似乎並不眷顧冬奧賽場上的她。「對於冬奧會的獎牌，誰能沒有執念呢？但在北京冬奧會上我認識到，有時候（與領獎台失之交臂）就是命中注定，有太多偶然，不是說我過去投入過多少努力，就一定能夠站上去。」

不忘北京冬奧第4的遺憾

北京冬奧會單板滑雪女子U型場地技巧比賽，是蔡雪桐最接近登上冬奧領獎台的時刻，但最終她排名第四。比賽結束後的通勤車上，她獨自一人蜷縮在最後一排，沉默無言。蔡雪桐說，為了走出那場陰霾，自己做過很多心理建設。「那是我職業生涯中最難忘的一場比賽。假如我一直沉浸在當時的情緒中，我可能就不滑了，就退役了。但當我不滑的時候，我卻想，我還是想要繼續站在賽場上，我還有潛力去完成那個目標，所以我還是想繼續。」

「我希望能夠參加米蘭冬奧會，那應該是我的最後一屆冬奧會了。」蔡雪桐說。這個未竟的目標是否依舊在給她製造壓力。蔡雪桐給出了一個開放式的回答：「我想聽自己到底想要幹什麼。我還是需要，讓自己內心裏快活。」



▲蔡雪桐出戰2022年北京冬奧，但僅取得第4名。



▲張淑雅表示自己不怕挑戰更高難度。

重投訓練提升難度

「20班」全冬會後於吉林長白山繼續訓練，張淑雅表示她們要挑戰練習540度轉體的難度動作。「大賽前我們怕受傷，訓練不敢上難度，現在比賽結束了，我們要衝擊更高的難度。」張淑棋則笑着說，「可能會短暫休息調整一下，做一下訓練外最愛做的事，那就是逛逛街，買好吃的。我現在最想吃辣條、薯片和雪糕……」

全冬會興奮初體驗

本屆全冬會上，山西隊只有周苒竹晉級公開組女子U型場地技巧決賽，「20班」的全體成員都在預賽中折戟沉沙。儘管如此，孩子們還是為能在大賽中登場亮相興奮不已。「來到這有機會見到劉佳宇和蔡雪桐姐姐，她們太厲害了，我們要向大哥哥、大姐姐們學習。可能還能見到我們的偶像蘇翊鳴！」張瀟然說。



▲「20班」努力地接受U型場地訓練。

「20班」組隊第二個雪季

「20班」正式開始進行U型場地訓練。張瀟然剛開始看到U型場地的時候，她充滿了恐懼，教練帶着她們先從場地上面趴着或者坐着滑下去，等到雪季漸進尾聲，「雪會變得軟一點，在上面滑起來速度也會慢一點。由慢到快，慢慢也就適應了。」

2024年「十四冬」單板滑雪公開組女子U型場地技巧比賽中，山西隊的參賽選手全部由10至12周歲的孩子組成。雖然包括滑雪天才少女、12歲的「超新星」周苒竹在內的所有山西隊員都未能站上領獎台，但她的這些從2020年開始練習滑雪的隊友們——山西「20班」，成員包括10歲的雙胞胎姐妹張淑雅、張淑棋和郭婉詩（10歲），以及12歲的張瀟然和王嫻妮。她們已經通過此次比賽明確了自己未來努力的方向：向冬奧會舞台發起衝擊。

「20班」組隊第一個雪季

在一次訓練中，張淑棋的胳膊受傷骨折了，「父母很心疼，但那次也是我過去四年唯一一次在家過春節，我們平時春節都是在訓練中度過的，今年也是一樣。」張淑棋說。記者問她，受傷後重新回到滑雪場，會不會害怕再上雪道？張淑棋說：「那怕啥呀，卡（摔）就卡（摔）唄，傷了大不了再養嘛！」

山西「20班」的快樂成長