



2月10日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，感觉和第一次参赛一样兴奋。

# 蔡雪桐四战冬奥： 和第一次参赛一样兴奋

蔡雪桐在比赛中

## 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。”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都不好，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，我能办到。”

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。”

## 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。”

9日资格赛第一滑，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。”

10日上午的决赛，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。”

(据《新民晚报》)