

平昌冬奥会上因为太想出成绩而折戟，上赛季放平心态反而收获颇丰——

蔡雪桐 追赶天才的邻家女孩

本报记者 袁浩

白色T恤、黑色运动裤、一双深蓝运动鞋，扎着马尾的蔡雪桐在上周进行的2019冰雪项目“秦皇岛”体能大比武上站在一群运动员中，不显山不露水，与邻家女孩无异。

如果你对蔡雪桐的印象仅仅停留在“邻家女孩”，那就有点偏颇了。每当雪季开始，蔡雪桐穿上滑雪服，在长120米宽15米的单板滑雪U型场地里一次次高高跃起、闪转腾挪。此时，她仿佛是一个身怀绝世武功的女侠。

如果不是工作使然，记者也很难将这两个形象联系在一起。这都是蔡雪桐——一名出色的单板滑雪U型场地选手，一位在平昌冬奥会折戟后放平心态、不断追赶天才少年克洛伊·金的运动员。

平昌冬奥会败兴而归

2018年平昌冬奥会结束后，蔡雪桐离开了队伍，前往北京体育大学（2017级冠军班）学习，原因很简单，她有些受伤。

两次获得世锦赛冠军的蔡雪桐被视为平昌冬奥会单板滑雪U型场地奖牌的有力争夺者。然而，真正到了决赛，蔡雪桐却在前两轮失误了。当她完成第3跳，以76.50分获得第5名后，蔡雪桐感觉“解脱了”。

解脱，是短短1分半钟（完成每一轮动作大约需要30秒）的休止符，是对平昌冬奥会周期（4年）甚至是漫长滑雪生涯的一个阶段性总结。无缘领奖台，到底意难平。蔡雪桐无奈地说：“失落，因为距离领奖台那么近。”

时隔一年多，再次总结平昌冬奥会的表现，蔡雪桐告诉《工人日报》记者：“平昌冬奥会的时候就是心理压力太大了，觉得

世界大运会中国22金位列第3 体教结合任重道远

新华社记者 刘旸 周畅

第30届世界大学生夏季运动会14日闭幕，中国代表团收获22金13银8铜，在金牌榜上仅次于日本和俄罗斯代表团，位居第三。乒乓球、跳水延续了“梦之队”传统，收割了大多数金牌。女篮、网球等项目上实现突破，女足、射击等项目留有遗憾。

中国乒乓球队横扫全部7块金牌，此外还有5枚银牌和3枚铜牌入账。这是中国乒乓球队在世界大运会赛场上第二次包揽金牌。

于洋和王艺迪成为最大赢家，两人为中国团体赛冠军做出贡献外，还分别夺得男单女单、男双女双和混双冠军。女单比赛中，中国选手占据了半决赛全部四个名额。赛场曾出现四面五星红旗同时升起的壮观场面。

跳水方面，中国队在15个项目中收获11枚金牌和4枚银牌。12名来自不同学校的选手展示了强劲的团体实力，其中收获男子1米板、3米板双冠的刘成铭和女子3米板冠军吴春婷，给观众留下深刻印象。

乒乓球和跳水合力为中国代表团贡献了

自己有那个实力，太想要拿成绩。”

因为太想要，所以用力过猛。蔡雪桐在做外转540和正脚外转900两个动作时都落地不稳，得分过低。时至今日，蔡雪桐仍然不太敢观看她在平昌冬奥会的比赛录像。

上赛季无心插柳柳成荫

离开大部队，到了北京体育大学，训练、比赛、训练……循环往复的节奏被自由



蔡雪桐在比赛中。

只，只不过这一次抱的是“玩儿的心态”。 “有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。”

2018—2019赛季，轻装上阵的蔡雪桐原本只打算参加几站重要的比赛，不料越滑越好，上赛季没有负重，比赛就是去玩儿，取得这样的成绩，我很快乐。

5站世界杯分站赛，除了在拉克斯站获得第4名，蔡雪桐在其他分站赛上都有奖牌入账，其中还有两枚奖牌是金色的（分别在崇礼站和猛犸山站获得）。凭借如此出色的表现，蔡雪桐第5次获得了世界杯总冠军。

上赛季放平心态反而收获颇丰，蔡雪桐在起伏之间慢慢体悟到了一颗平常心的重要性。“平昌冬奥会的时候就是负担太重，上赛季没有负重，比赛就是去玩儿，取得这样的成绩，我很快乐。”

自打接触滑雪，15年过去了。时间带给蔡雪桐的不仅仅是成绩，还有对这个项目的热爱。“我就想始终开心，训练时开心，拿成绩时也开心。”

当然，对于运动员而言，竞技体育的最大诱惑就是站上最高领奖台。有了上赛季的好成绩，外教对蔡雪桐提出了更高的要求：追赶克洛伊·金。

克洛伊·金是美国单板滑雪U型场地的新星。平昌冬奥会周期，只要克洛伊·金参加的比赛，她都能将金牌收入囊中。上赛季世锦赛，克洛伊·金再次斩获金牌。在单板滑雪U型场地界，克洛伊·金是一个大神级人物。

说起这位比自己小7岁的小将，蔡雪桐将其定位为“天才少女”。“克洛伊的难度动作已经非常成熟，比赛时做起来很轻松。我要做前刃1080，还需要很长的时间去磨。一个赛季能够在一场比赛中成功，我就很满足了。这就是差距。”

竞技场上没有常胜将军，任何人都有起有伏。对于蔡雪桐来说，她的首要任务就是提升动作难度。

上赛季，蔡雪桐已经两次在比赛中成功完成反脚900的动作。在4月外训期间，蔡雪桐又发展出了前刃1080的高难度动作。接下来，她的任务就是让新的动作更熟练完成得更轻松。

上赛季收获信心，加之有了新的动作难度储备，这给了蔡雪桐追赶上克洛伊·金的底气。

不过，已经吃过一次亏的蔡雪桐还是强调要放平心态，“别像之前（平昌冬奥会），把自己摔得挺惨的。”

追赶天才需用平常心

平昌冬奥会上因为太想出成绩而折

的学校生活取代。从未有过大学生活经历的蔡雪桐在这里找到了快乐，但她从未放弃过训练。

与一些需要耐力的滑雪项目（如越野滑雪）不同，单板滑雪U型场地更多的是需要选手核心力量足、爆发力强、身体协调性和控制力强。在学习之余，蔡雪桐并没有放松身体和力量训练。她还想回到雪道

“每一站都发挥得特别好，其中4站登上了领奖台，最后还拿到了总积分冠军，我的信心有很大的提高。”蔡雪桐总结上赛季的表现时说。

追赶天才需用平常心

平昌冬奥会上因为太想出成绩而折

的学校生活取代。从未有过大学生活经历的蔡雪桐在这里找到了快乐，但她从未放弃过训练。

与一些需要耐力的滑雪项目（如越野滑雪）不同，单板滑雪U型场地更多的是需要选手核心力量足、爆发力强、身体协调性和控制力强。在学习之余，蔡雪桐并没有放松身体和力量训练。她还想回到雪道

“每一站都发挥得特别好，其中4站登上了领奖台，最后还拿到了总积分冠军，我的信心有很大的提高。”蔡雪桐总结上赛季的表现时说。

追赶天才需用平常心

平昌冬奥会上因为太想出成绩而折

在点球大战中失利，获得第六名。

在中国代表团执行团长、中国大学生体育协会副主席薛彦青看来，除游泳外，日本其他的队伍派出的都是一线队员。在如此竞争环境中，中国队获得金牌榜第三的成绩实属难得。

大学生运动员的双重身份是奥运会的最大特色，赛场外的文化交流和学业教育也受到格外关注。组委会向运动员、教练员发放调查问卷，询问是否有机会了解那不勒斯当地文化，是否有机会游览当地名胜古迹，是否有机会与那不勒斯当地人以及其他国家（地区）选手进行交流。

据记者了解，中国很多运动员的生活仅在场馆和驻地之间，在聚焦比赛之余，并未有太多机会了解当地文化，由于语言等因素，和其他国家选手之间的交流也流于表面。然而，文化交流在奥运会中扮演的角色越来越重要。

中国大学生体育协会副主席、首都体育学院校长钟秉枢期待下一届成都大运会能够充分体现当地休闲文化特色，学生们沉浸在当地文化中享受比赛。2012年伦敦奥运会男子体操冠军冯喆，作为成都大运会的形象

大使，期待下一届大运会以“天府文化”为依托，迎接世界各地的大学生。

在校运动员能否保证文化学习也是赛事期间备受关注的话题。国际大体联教育委员会向各（地区）选手发放问卷，询问如何看待学生和运动员的双重身份，如何摆正学习和运动训练的关系，所在国家和地区是否有政策鼓励和支持既做好运动训练又抓好学习，具体是如何实施。实现运动员个人全面发展，训练和学习需要并重。

从本届大运会取得的成绩可以看出中国高校在高水平运动队建设取得显著进步。中国高校在某些项目上常年坚持培养高水平竞技选手，承担为国家队输送人才的任务，促进了高校在竞技体育后备人才培养和校园体育文化建设之间的融合。同时还有更多项目需要体育和教育部门合力推动，在争金夺银的表现形成强烈反差。

我们需要学生运动员在世界赛场上的优异表现作为学校体育的引领，更需要普通学生掌握运动技能、养成锻炼习惯、让体

育真正成为其生活的一部分。

首都体育学院院长钟秉枢指出，有数据表明，我们仅用不到20年就走完了欧美国家要走80年的体力活动下降的过程，缺少身体锻炼，体质急速下降。

而这其中，学生群体连续多年体质下降是不争事实。当然，近年来，学生体质健康状况出现积极变化，大部分指标止跌回升，呈现良好势头。但“体质补课”已在所难免。

清华大学体育部主任刘波指出，其实高校体育在做“补课的事情”。

“欧美很多国家的中小学体育教育非常到位，孩子们已经掌握至少一项运动技能、养成锻炼习惯、具备运动健康方面的常识，三个条件具备了，体育教育过程就完成了，到了大学就没必要再设体育课了。”他说。



“妈妈级”冠亚军的共同语言

在2019年游泳世锦赛上，花样游泳双人技术自选的冠亚军都有一位29岁的“妈妈级”选手——俄罗斯的罗马申娜和中国的黄雪辰。在赛后发布会上，两人刚一照面，黄雪辰就拿出了手机，给罗马申娜展示自家宝宝，两个人埋头聊得不亦乐乎。

为什么生娃后又选择重回泳池？两人的答案不谋而合：热爱。

“我还是很热爱花游项目，这也是我的一份工作，我想给宝宝做个榜样，想告诉她‘你还可以做得更好’。”黄雪辰说，“在中国花样游泳队历史上，还没有过参加三届（甚至四届）的运动员，因此自己也想尝试着突破极限。”

要突破极限，谈何容易。由于有时要大强度训练，因此黄雪辰多次把自己练到在泳池旁抽搐，“每周都会有累到不能自己的时候，眼泪控制不住往下掉”。

除了身体的酸楚，她的心里对于家庭和孩子的愧疚也同样难熬。“当然肯定也有想过放弃啊！”黄雪辰说，“很感谢教练和团队，大家都时常开导我，感谢队医帮助我的身体尽快恢复。”

相较于黄雪辰，罗马申娜的产后复出之路似乎更加顺畅。由于怀孕生子，2017年布达佩斯世锦赛，罗马申娜以教练的身份随队出征。然而，她的内心却始终渴望着重回泳池。“当时生完孩子重新训练后，也就第一个月浑身酸疼，后来慢慢好多了。”罗马申娜说。

当然有了孩子之后，罗马申娜也深受平衡家庭和事业的困扰，但她表示很感谢老公全身心投入照顾女儿，让她能够更加安心地投入训练和比赛。东京奥运会将是罗马申娜的第四次奥运之旅，未来她还将继续游多久？罗马申娜的回答模棱两可，然而她的教练塔季扬娜·丹琴科给出的答案是：再游十年。

图为黄雪辰（左二）、孙文雁（左一）在颁奖仪式上向俄罗斯选手科列斯尼琴科（右二）、罗马申娜致意。

声音

哪有那么多历史时刻

刘颖余

今年是男篮世界杯年，中国还是东道主。国家男篮的一举一动都牵动人心。

上周在拉斯维加斯，国家男篮结束了NBA夏季联赛，5场比赛1胜4负，成绩不可谓好，也算不上差。

第一场输掉41分，固然很没有面子，但第三场却惊险拿下了黄蜂。媒体一时难以抑制亢奋，电视直播的嘉宾和解说嗓门都变大了，在中国队即将确定赢球时，直呼“历史性的时刻即将到来”。蒙他们赐教，我才知道，这是国家男篮时隔12年后再次在夏季联赛取得胜利（去年中国男篮红队也曾在夏季联赛中取得一场胜利，但因为是内部教学比赛，不能算作“历史”）。

那场比赛，我完整看了，感觉男篮小伙子们的确打得不错。周琦和郭艾伦，一内一外，给人不少惊喜。尤其是郭艾伦晃倒科迪·马丁的画面，据说被上海的“警民直通车”官方微博也上传了，还配文：“警方提醒：车辆在高速行驶时，急打方向极易发生侧翻……”

警察叔叔这波蹭热度的操作，真是有才啊！作为一个篮球迷，看到“大侄子”这样的影响力，不开心都困难。

中国队赢球，“大侄子”拉风，我其实也挺开心，但要说有多么自豪，多么扬眉吐气，也不是实情，说中国创造历史，迎来历史时刻之类，更是言重了。

理由也不复杂，这只是夏季联赛而已。

夏季联赛什么概念？它其实是优秀和训练球员的秀场，主力阵容和轮换球员基本都不参加，别说不能和正儿八经的NBA球队相比，就是和NBDL（NBA发展联盟，为NBA的二级联赛）相比，实力也有差距。另外，夏季联赛规则也多有不同，比如球员犯规次数一场居然可以高达10次，可以说，夏季联赛练兵色彩非常明显。

在这样性质的比赛中，赢了一场，就惊呼“历史时刻”之类，我认为，是有点自恋了，也有损历史应有的庄重感和仪式感。历史学家许倬云说得好，只有全人类和每个个体才是真正不虚的。打个篮球而已，又哪有那

种真心真意陪你玩，不像我们过去夏天的热身对手一样，象征性地比划几下，然后拿完钱拍屁股走人。中国队过去参加夏季联赛经常会大比分失利，但赢了也似乎不足以证明美国乒乓球创造了历史。就是这么简单。

我一直有个略显悲观的看法，中美篮球的差距就像中美乒乓球的差距那么大。这种差距不只是指人才上的，更涵盖文化、理念、制度、保障、科研等各个方面。但这并不意味着我们就不再玩篮球了，因为人民需要篮球，我们的对手也不只是有美国队。我们也许永远也追不上美国队，但一点也不为此感到羞耻。只要中国篮球一直进步，球迷就很开心了。

“理念方面，很多家长就希望孩子先把文化课学好，上好大学，上大学后再锻炼，但实际上锻炼习惯的养成、锻炼意识、能力的形成，是从小孩就培养出来的，等到大学惰性就形成了，没有动力了，更不愿意动了。”

“体制方面，考试是个指挥棒。衡量一个学校办得好不好，往往在于考上某些大学的学生有多少，而不是出了多少优秀运动员，这个评价体系等于是个指挥棒。”他说，“如果大家都不想锻炼，即使把运动场修好了，锁在那不用，就是个问题。”

体质为何下降？原因多重，生活方式的改变是其一。

“网络电子产品的普及造成各种问题，把大学生拉到户外有难度。整个高校都面临这样的问题。”刘波说。

钟秉枢说：“学生从小学开始出门车接车送，活动减少，跑跳投减少，日常生活中跟体能相关的活动减少；饮食结构发生变化，吃得好，活动少了，体质下降成了必然。你想让它自然提高几乎不太可能了。生活方式的改变使得我们的体质呈现出一种自然下降状态。要扭转需要从改变生活方式开始，而不仅是上好体育课、缺什么补什么就能做到。”

中国大学生体育协会副主席薛彦青说：

（据新华社那不勒斯电）

体质之殇，补课之痛

——专家把脉中国学校体育发展

新华社记者 公兵 李博闻

2017年，清华大学“不会游泳不能毕业”的规定虽一度引发争议，但也折射出学生体质欠佳的现状。

而在近日印发的《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中“让每位学生掌握1至2项运动技能”的内容，更是凸显了十多年体育课上下来，仍有不少学生未能掌握一项运动技能的尴尬现实。

上述现实似乎与中国大学生在那不勒斯世界大学生夏季运动会上披金戴银的表现形成强烈反差。

我们需要学生运动员在世界赛场上的优异表现作为学校体育的引领，更需要普通学生掌握运动技能、养成锻炼习惯、让体

育真正成为其生活的一部分。

首都体育学院院长钟秉枢指出，有数据表明，我们仅用不到20年就走完了欧美国家要走80年的体力活动下降的过程，缺少身体锻炼，体质急速下降。

而这其中，学生群体连续多年体质下降是不争事实。当然，近年来，学生体质健康状况出现积极变化，大部分指标止跌回升，呈现良好势头。但“体质补课”已在所难免。

清华大学体育部主任刘波指出，其实高校体育在做“补课的事情”。

“欧美很多国家的中小学体育教育非常到位，孩子们已经掌握至少一项运动技能、养成锻炼习惯、具备运动健康方面的常识，三个条件具备了，体育教育过程就完成了，到了大学就没必要再设体育课了。”他说。