

# 一诺「三金」蔡佳云

云南日报记者 姜莹

“我再也不是千年老二了!”从北京冬奥会时的青涩单纯,到如今米兰赛场的大将之风,蔡佳云怀揣着对祖国的庄严承诺,完成了人生的蝶变,再次树起中国残疾人冰雪运动的精神旗帜。

## 云南力量崛起

2022年,云南残疾人运动员杨洪琼创造了“不可思议”的神话,包揽了北京冬奥会越野滑雪女子坐姿组短距离、中距离、长距离3项冠军,成为当时中国体育代表团获得金牌数最多的运动员。看着师姐在32岁“高龄”仍一往无前地创造奇迹,当时手握两银一铜的蔡佳云走下领奖台就给自己立下了“军令状”——“不拿金牌誓不还”。“杨洪琼为我树立了榜样,4年来我一天都不敢松懈,夺金的目标更像是一种信念,让我不能辜负祖国和家乡的厚望。4年时间就像是一瞬间,充实又不可思议。”蔡佳云看着微信里那些祝福、鼓励的话语,感慨万千。

当米兰冬奥会在亚平宁半岛燃起圣火,费耶美山谷的泰塞罗雪场静静铺展着本届冬奥会最漫长、最考验意志的赛道。这里是残奥会越野滑雪与冬季两项的主赛场,也是蔡佳云接过“祖国万岁”接力棒的见证地。出发前,蔡佳云给大家发去赴赛微信:“准备出发,竭尽全力!”这个笑起来眼睛像弯月的男孩子,却有着太阳般炙热的内心和强大的气场。精神力量是蔡佳云身上最耀眼的气质,不仅感染着身边的队友,更把云南人的不屈和倔强写在骨血中、挥洒在雪原上。

## 潜心苦练磨砺

冬季两项是将越野滑雪和射击两种特点不同的竞赛项目结合在一起进行的冬季运动,要求运动员既要有由动转静的控制力,又要有由静转动的爆发力。从北京到意大利,蔡佳云只专注做好一件事——转项。“北京冬奥会后,教练组就尝试让我练习射击。当时自己心里完全没底,之前连枪都没摸过,怎么去和世界高手竞争呢?”然而,从扣紧扳机的那一刻起,蔡佳云仿佛打通了任督二脉,“我一下子就被吸引了,爱上了射击运动”。在国家队优秀教练团队的指导下,蔡佳云训练劲头十足,白天和队友一起在靶场进行实弹训练,晚饭后又到室内靶场进行模拟射击练习。“每天都感觉非常充实,这项运动一张一弛、一动一静的反差感让我非常着迷。”蔡佳云说。

凭着天赋和热爱,2024年11月,蔡佳云在芬兰世界杯首次参加冬季两项的比赛就获得了第4名的好成绩。随后,他又在意大利米兰世界杯上获得冬季两项的亚军,创造了中国残疾人运动员在冬季两项世界大赛上的历史最好成绩。凭借过硬的越野滑雪技术、精湛的射击水平以及丰富的比赛经验,蔡佳云在大湾区全国残特奥会上以3金1银2铜的优异成绩,为云南残疾人体育代表团争得了荣誉,也实现了自己的金牌梦。

有了世界大赛和全国赛的对比,蔡佳云已经对意大利冬奥会有了大致预期,但要想拿冠军,他必须要磨砺出属于自己的“武功秘籍”。“调息”,这个看似内家功夫的词汇成了蔡佳云比赛场上的制胜法宝。在身体极度亢奋和高速运转下,以俯卧的姿势射中5个靶位,“就像边跑边用线穿绣花针。”蔡佳云形象地比喻道。为了克服俯卧射击时胸腔的剧烈起伏,蔡佳云摸索出了降低心率的比赛节奏;为了让冻得发麻的手指受控,他又练就了快速射击法。比赛中,蔡佳云整个卧倒射击的过程不超过半分钟,动作干净利落、体态稳如磐石。

## 为国拼搏荣耀

“小时候调皮,在妈妈打猎草的时候,趁妈妈不注意,模仿妈妈,把手伸进高速旋转的铡草机器里。妈妈崩溃的惊叫和血肉飞溅的场面成了我童年的噩梦。”讲起小时候的过往,蔡佳云依然难掩悲痛。儿时的蔡佳云就像自卑无助的孤苗,一度在黑暗中蹉跎。幸而家人的不放弃如肥沃的土壤,省残联伸出的橄榄枝如阴霾中的一道光,让这个渴望光明和自由的灵魂得到了救赎。

2016年冬天,蔡佳云颤抖着双手接过参加北京冬奥会选拔人才集训的通知。“我知道这是我改变人生、改变命运的转折点。我非常珍惜这来之不易的机会。因为我参加备战的是在自己国家举办的冬奥会,我在心里立下了一个目标,一定要在这届冬奥会上登上领奖台。”每次训练回来,蔡佳云皮肤红得透明,摸着几乎没有知觉,内衣内裤更是被冻成了“冰雕”,脱下来都能立在地上。一个没见过雪的南方孩子硬是在寒来暑往间坚持了10年。“别人能做到的,我也一定能做到,国家给了我这个机会,我不能让国家失望。”

回看来时路,蔡佳云完成了一个又一个人生目标,兑现了一个又一个对祖国的诺言。“没有省残联的选才,就没有我走出大山的机会;没有强大的祖国,就没有我为国拼搏的机会。体育让我的人生找到了方向,拼搏让我感受到流血流汗也是一种幸福。我现在更加深刻体会到‘祖国万岁’是多么强大的力量。”

展望未来,25岁的蔡佳云掷地有声:“我还年轻,我还能发热、发光。”蔡佳云的使命感和担当意识,正是新一代“00后”残疾人运动员的写照。

(本版图片由新华社记者连振、侯昭庆摄)



当地时间3月7日,在意大利泰塞罗举行的米兰-科尔蒂纳冬奥会冬季两项男子短距离(站姿)比赛中,中国选手蔡佳云获得冠军。



当地时间3月13日,在意大利泰塞罗举行的米兰-科尔蒂纳冬奥会冬季两项男子短距离追逐(站姿)比赛中,中国选手蔡佳云夺得冠军。



当地时间3月8日,在意大利泰塞罗举行的米兰-科尔蒂纳冬奥会冬季两项男子中距离(站姿)比赛中,中国选手蔡佳云夺得冠军。

