



白雨露的执着与死磕： 立志成为世界女子斯诺克第一人

文 / 陈欣儿

初见白雨露，在泰格国际桌球会所。这家称得上“西安市最专业”的台球会所里，汇集了不少高水平的斯诺克业余爱好者。刚刚结束2022中国台协杯（陕旅集团）全国斯诺克团体锦标赛之旅的白雨露，身处人群之中，身着紫色T恤、淡蓝色牛仔裤，亮闪闪的耳钉、漂亮的美甲，让她看起来与商场里说笑逛街的女孩子们没有什么两样。

在与《体育世界》一行见面时，白雨露略带拘谨的礼貌微笑，天然带有一种亲近和恬淡。作为一名女子职业斯诺克球员，她的生活里自然是充填着满满的“斯诺克”，耳边响起最多的，也是球杆挥动后台球撞击的清脆声。在历经十年光阴的磨砺后，她逐渐从一个小姑娘，成长为一名斯诺克职业运动员，甚至是中青赛年龄段的“女子斯诺克第一人”。

南下，走上职业道路

白雨露出生于陕西渭南，八岁时随打工的父母搬去东莞居住，但在与《体育世界》一行交谈时发现，这个几乎是在南方长大的女孩陕西话竟意外讲得很好。“平时在家，我跟爸妈之间也会用陕西话。”有了语言的羁绊，即使离家再远，走得再久，都能找到深埋自己根源的沃土。

2012年，年仅9岁的白雨露，开始师从李建兵教练正式练习台球，在此之前，她一直跟随父亲接触和练习斯诺克。“父亲在偶然间提及想给我找一个专业的教练，后来在路上看到招生信息，我就这样过去了。”在做这个决定时，父女二人并没有想太多。最开始，白雨露进入台球培训基地只是利用课余时间训练，彼时年纪尚小的白雨露还没想过接受专业训练，但随后受身边师兄兄弟们的影响，只在基

地练习了十几天的她，决定放弃学校生活，走上专业训练的道路。

“玩中练习”是白雨露对自己刚开始时训练状态的描述，基地专业训练的成员与业余爱好者通常是分开场地练习。学员们在练习时必须遵守严格的规定，不能随意开小差，也不能在一旁做与训练无关的事情，严格的训练环境让练习者集中精力专注于眼前的球桌，丝毫感知不到时间的悄然流逝。加之斯诺克运动主要依靠脑力和技巧取胜，所以初学阶段的白雨露每天都会进行很长时间的训练。“大约在两年后吧，对于‘走职业’这条道路才开始有了一些意识，发觉原来可以依靠这个去改善自己的家庭，这时候就想一定得打好了。”白雨露坦然说道。在刚踏上这条专业道路时，她就在心里下定决心“要坚持下去”。

练习，挑战“单杆破百”

在聊到如何理解“斯诺克”时，白雨露用了“绅士运动”一词。在她看来，斯诺克的比赛相较于其他运动，没有激烈的身体碰撞，但却需要球员在比赛全程中不停思考，大脑也始终处于一种高速运转的状态。一场斯诺克比赛中，球员对自己保持信心是极其重要的一点，即便在面对各种局面都不能有任何杂念，要专注当下的球局，在关键时刻还要有一种“舍我其谁”的心态。听着她平静地讲出这些略带“霸气”的话语，很难想象此刻笑吟吟的小姑娘才刚刚19岁。然而

在她推杆击球的那一刻，眼睛里透露出的坚定，足以让每一个人相信，她说的每一句话都是由心而发。

白雨露的微博上，“单杆破百”是出现最多的话题，这也是白雨露给自己增加信心的方式。“日常训练时，肯定是希望一天能打几个‘单杆破百’，当破百的次数越来越多的时候，自己的信心就会越来越好。”自从2017年首次实现“单杆破百”以来，这个有点固执的小目标就一直伴随着白雨露，伴随着她的成长，也伴随着她技术上一点一滴的进步。



专注，才能创造胜利

7月，盛夏时节。在西安举行的2022中国台协杯（陕旅集团）全国斯诺克团体锦标赛，白雨露作为本届赛事中唯一的女选手与两位队友组成东莞青少年队，一路战胜同组的西藏队、西安队和绵阳队，以积分9分小组第一的优势从D组晋级。面对这场在自己家乡的比赛，白雨露表示会有一些压力，因为自己的亲戚、家人都在这边，更想要表现好一点。她对自己前两场的表现也并不满意。“前两场的发挥不太好，自己心里的杂念也会比较多，后几场慢慢适应过来了，信心也就增加了许多。”

团体赛之前，培训基地也会进行模拟比赛的训练，她与基地的师兄兄弟模拟赛制进行两人对打。在白雨露看来，双打与单打的区别并不大，每个人依旧是要全神贯注地打完自己的一杆，把自己的球打好，才能为团队带来更好的成绩。

女性，不是唯一标签

白雨露的参赛履历当中没有太多的女子比赛，日常的训练也多与基地的师兄弟们一起。在她看来，男女的差异主要还是在于身体上的爆发力，女子运动员可以通过后天的力量训练去弥补，其他方面并没有感到有所不同。对于自己是全国斯诺克团体锦标赛当中唯一的女选手这件事，白雨露并不感到意外或者难以适应，与之相反，她直言在国外参加女子比赛反而会有些拘束。

“因为比赛中全都是女孩子，她们都是三五个组队一起参加，而中国的女子运动员每次基本上只有一、两个。”在看到国外众多的女选手时，白雨露也会心生一丝羡慕，内心也在暗暗期待未来能有更多中国的女子斯诺克选手和自己一起参加比赛，“希望自己拿到更多好成绩，能够影响更多女孩们参与其中”。同时她也希望在无性别比赛中能看到更多女子运动员的身影，白雨露很客观地讲：“目前整体的男子水平相对女子还是高很多的，无性别比赛的交流更多就可以让女性运动员们有更快的进步。”

实力，是最好的比赛运

“比分一直落后，最后顶着压力逆风翻盘的时候，我想可以算作自己的高光时刻。”2017年举办的中国青少年斯诺克系列总决赛，白雨露终于实现了自己的“高光”时刻，在紧要关头追棒比分绝杀对手，取得了少年组冠军。此时的白雨露仅14岁，还没有太多的比赛经验，对手也是自己平时训练的师兄。“那个时刻，直到现在都记得很清楚。”白雨露谈起这次比赛说到，“双方都很紧张，打到最后手都在发抖，关键时刻只能是在心里给自己打气鼓励自己。”

比赛场就像是一个天然密闭的高压环境，越是面对重要的比赛，选手就越是会全神贯注，这样的环境下选手的情绪会不自觉地放大，承受的压力自然也不同于训练时。白雨露认为自己在比赛和生活中的情绪存在很大差别，“比赛进行到关键时刻存在的压力，平时训练中是不会遇到的。”“在比赛的紧张时刻，整个人状态也会有点懵。即便努力地克制，很多时候也很难做到完全

压制住，只能伴随着心脏砰砰跳的感觉继续完成比赛。”白雨露缓解紧张的方法也与很多人相同——喝水。

面对自己的失误时，白雨露表示打下一杆之前“要把前面的完全忘掉”，但是在比赛结束后会反复练习场上失误的状况，仿佛是给自己设定的“有些固执的目标”，要求下次绝不能再犯类似的错误。“随着自己越来越强大，逐渐会有一些比赛运。可能有时候打得越好，运气就会越好，这就是人们说的顺风的时候。”在白雨露的心里，一切的比赛运都与个人的实力有关，也许某一天她在实现自己全新的“高光时刻”时，也会微笑着对所有人说，“能赢得这次比赛都是因为运气好”。

积累，等待厚积薄发



在2018年和2019年连续两届的IBSF世界青少年斯诺克锦标赛中，白雨露分别斩获亚军和冠军。这一年，她每天保持正常的8~10小时训练时间，不断查找问题弥补不足，再加上教练的严格要求，虽然没有刻意去为了某一个比赛备战，但周而复始的练习，让她在比赛中厚积薄发，2019年的冠军奖杯就是对她训练成果最直接的肯定。

受到各种外界环境的影响，白雨露的训练和比赛计划有时会有所变动，但她一直希望能尽快去英国比赛。在白雨露的计划表中，预计在年底会去参加英国举办的女子世锦赛，比赛冠军能够获得一两年的职业资格。在提及自己所欣赏的对手时，年轻的女孩好像一下打开了

话匣子，“泰国的旺哈鲁太以及中国香港的吴安仪都是非常优秀的对手，还有英国的埃文斯，她也是拿过12次女子世锦赛冠军的选手，但我现在参加过的几次女子比赛跟她都还没有对上，有一点可惜。”欣赏优秀的对手，与对手惺惺相惜，也是优秀运动员共同具备的品质。

多年的斯诺克训练和比赛，给白雨露的生活也带来了变化，同时也带来了一些荣誉。对于她来说，同龄人还在学校念书的时候，自己可以代表中国去国外比赛，能拿到一些成绩自己也会感到骄傲自豪。但她也坦言，小球童们不要盲目地去辍学练球，一定要真正切实地考虑做好决定，再开始向这条道路迈步。

追梦，奔赴更好的未来

在西安参加2022全国斯诺克团体锦标赛冠军这些天，除了比赛和训练，白雨露还没怎么出门逛过，“很多地方人太多了，很闹，我觉得去景区不如在商场里逛街。”白雨露笑着说，“平时训练，每周有半天假期，休息时也很喜欢跟妈妈去逛街，或者去上舞蹈课。”看上去有些羞涩腼腆的她，并不认为自己是喜欢安静的人，她给自己的评价是“慢热”，但不“社恐”，与熟悉的人在一起也很爱开玩笑，话也会多起来。

与很多年轻的孩子们一样，这位年仅19岁的斯诺克小将心中也有一位偶像——英国的“台球皇帝”斯蒂芬·亨得利。白雨露表示，这也是受到父亲的影响，自己在还未开始正式训练时就曾在电视机屏幕前观看过这位台球大师的比赛，不过可惜的是，这位统治了一个时代的大师在白雨露刚接受了几个月专业训练之后就宣布退役，白雨露也没能有机会在赛场亲眼目睹偶像的风采。

在采访接近尾声时，白雨露转向泰格国际台球会所墙上贴着的台球大师们的漫画，其中第一个就是斯蒂芬·亨得利，当提起这位偶像，她随手向身后一指，像是在说一个非常熟悉的前辈。此刻，这位来自陕西的斯诺克小将也在一步一步向着台球大师的道路出发，她俯身击球的模样里，充满着对未来的期待与坚定。



(来源 / 本刊编辑部)