



# 十五运来啦

## 从全运蹦床冠军到全运宣传大使 蔡琪子:希望把体育光芒散发到每一个角落

2013年,22岁的蔡琪子站在辽宁全运会的领奖台上,注视着冉冉升起的国旗,内心满是激动与奇妙。12年过去,当年的全运会冠军,如今已成为全运会的宣传大使。为什么会成为十五运会的宣传大使?蔡琪子说:“可能是我原本就是全运会冠军的身份吧,希望我能把体育的光芒散发到生活中的每一个角落。”

从竞技场走向宣传舞台,这位昔日的“空中芭蕾舞者”,完成了人生中一次漂亮的空翻。

■采写:新快报记者 王 政  
梁潇静  
■图片:受访者提供

### 十二运会蹦床比赛冠军

“我觉得,是全运会成就了我。”

五岁那年,蔡琪子踏入专业体校,开启了她的运动员生涯。那时的她还是个懵懂的小女孩,并不清楚“职业运动员”意味着什么,更不曾预见这条路的彼岸是金牌的荣光。

遗憾的是,挫折总是不期而至。16岁时,由于身体发育带来体重增加,蔡琪子的成绩出现波动,运动生涯迎来第一次重大考验。

然而,蔡琪子骨子里有一股超乎常人的坚韧。脚部受伤无法训练,蔡琪子就转而加强核心力量、手部力量,始终保持着训练状态。蔡琪子常常告诉自己:“我的天赋或许不是最高的,但没关系,我们可以靠勤奋训练弥补差距,只要每天进步一点点就够了。”

随后,处于运动黄金期时,蔡琪子再次遭遇伤病打击,医生甚至暗示她的运动生涯可能就此终结。但在教练、队医和家人的支持与鼓励下,蔡琪子不仅重返训练场,更在2013年迎来了运动生涯的高光时刻——代表广东队夺得辽宁全运会冠军。

时隔12年回望那一刻,蔡琪子眼中依旧闪烁着光芒:“那时我还是个懵懵懂懂的女孩,站在领奖台上时,脑海里一瞬间闪过这么多年来辛苦,所有疲惫仿佛在那一秒全部释放了。”

全运冠军对她而言,意味着运动生涯又上了一个台阶。在此之前,蔡琪子从未拿过成年级别的全国赛金牌,是十二运会让她真正崭露头角。“我觉得,可以说就是全运会成就了我。”她坦言,全运会是她的福地,“其实那届全运会也是世锦赛的选拔赛,如果当时没有发挥好,教练或许会重新考虑我是否适合参加更高级别的赛事。”

正因为全运会的出色表现,蔡琪子顺利入选国家队,并乘胜追击,在随后的蹦床世锦赛中夺得冠军。

成为世界冠军后,蔡琪子也成了中国体操界备受瞩目的“美少女”。2015年,她再次在世锦赛中登顶。遗憾的是,蔡琪子的全运之旅只定格在2013年的十二运会。2017年的天津全运会,她在预赛中排名第一,却因突如其来的伤病,无奈错过了十三运会的舞台。



“运动员是‘重任在肩’,而做宣传则要‘把心打开’,把体育的故事讲给更多人听。”  
——蔡琪子



●小资料

### 蔡琪子

生日:1991.2.28  
籍贯:广州番禺

主要成绩:2013年辽宁全运会蹦床女团冠军、2013年蹦床世锦赛女团冠军、2015年蹦床世锦赛女团冠军。

我超越赛场的社会责任。”她顿了顿,随后半开玩笑地补充:“还有,颜值也行?”

幽默之余,蔡琪子对体育推广的热忱是真挚而坚定的。在十五运会正式开幕前,蔡琪子还有一系列活动要参与:火炬传递、开幕式展演、冠军宣誓等。“其实还有很多工作,只是不少细节暂时不能透露,但我很开心能为十五运会出一份力,毕竟广州是我的家乡。”蔡琪子满怀期待地说,“我希望来自全国各地的运动员都能来到广州,品尝最地道的美食,也在赛场上展现出最满意的自己。”

早在2019年,蔡琪子就在广州注册了自己的体育工作室。从那时起,她的日程中就频繁出现同样的关键词:学校、社区、公益课堂。蔡琪子不仅为孩子上蹦床课,还将自己的训练心得整理成简易教案。课堂上,她更关注的是孩子们的训练习惯、团队协作以及对失败的接纳,而非一味追求技术难度。

蔡琪子参与的公益也并非“一次性亮相”。捐器材、办冠军课堂、走进偏远地区学校……这些都是她持续投入的事业。蔡琪子认为,公益不是“打卡式”的热闹,而是长期的陪伴。有时,蔡琪子还会把体育与其他主题结合,如在植树活动中融入体育精神,将其与城市的可持续发展理念相连。

十五运会结束后,是否会卸下“宣传大使”的身份?蔡琪子坚定地摇了摇头,并且很平静地笑着说:“无论有没有全运会,作为一名体育工作者,我都会推广体育,也会为广州做好宣传。”

### 退役后转型公益宣传

“和国宝一起宣传体育,无比荣耀。”

2018年,27岁的蔡琪子选择退役,但她并不愿就此告别体育。带着两座世界冠军的荣誉离开赛场,蔡琪子一度陷入迷茫,仿佛每条路都成了“下坡路”。长期投身竞技体育的她,若失去了竞技成绩,还能做些什么?

最终,蔡琪子在公益中找到了答案。2017年,蔡琪子与多位奥运冠军共同发起“光明计划”,多次深入粤北、广西等地,为乡村留守儿童开设“冠军体育课”,以体育的力量助力乡村振兴,陪伴青少年健康成长。在讲述自己的故事、用体育精神激励孩子们的同时,蔡琪子也从中不断汲取着前行的力量。

蔡琪子认为,做运动员与做宣传大使是两种不同的状态。运动员是“重任在肩”,而做宣传则要“把心打开”,把体育的故事讲给更多人听。

作为第十五届全国运动会的宣传大使,蔡琪子在这两年多时间里一直奔走于国内的各大城市,参与的活动既有大型盛会,也有小型座谈。蔡琪子把全运会视作一次让“运动融入日常”的契机——不仅是竞技的比拼,更是文化、旅游与市民生活的多元联动。蔡琪子透

露,有一次在澳门的活动,她看到的就不是赛场上的热闹,而是“越来越多的人从室内走向户外”的变化。“我觉得,体育这件事,正在变成一种市民的生活方式。”

10月20日,正值十五运会开幕前20天,蔡琪子受广州动物园邀请担任“熊猫新星推官”,近距离喂养小熊猫。她笑着说:“能和国宝一起宣传体育,是无比荣耀的时刻。”蔡琪子的语气很轻松,但在她看来,这种将赛事与城市文化相融合的方式,正是吸引更多人参与体育的一把钥匙。

这两三年来,已经习惯宣传大使的身份了吗?对于这个问题,蔡琪子笑着说:“做宣传,就要有更开放的心态,我希望把体育光芒散发到每一个角落。”

### 把体育延伸到赛场外

“宣传体育是超越赛场的社会责任。”

自担任十五运会宣传大使以来,无论是主题巴士首发,还是社区体育推广,蔡琪子都全力以赴,将体育精神传递到每一个普通人身边。

谈及成为宣传大使的原因,蔡琪子谦逊地将其归功于体育赋予她的荣耀。“也许大家觉得我比较有亲和力,但世界冠军的身份也让我感到一份责任,这是