

蔡彤彤：“佛系”态度跳出精彩人生

本报记者 洪 斌

人物名片



蔡彤彤，艺术体操运动员，1990年生于温州。2006年获得全国艺术体操集体锦标赛全能第一名、单项第一名，在2008年北京奥运会艺术体操比赛中夺得集体全能银牌。

进入省队开始集体生活 艺体少女完成“心理断奶”

“进省队之前，我打过一阵子退堂鼓。”蔡彤彤告诉记者，当时年仅10岁，并不确定职业运动员这条路终究会通往哪里，一想到要离开父母，踏上未知旅程，她犹豫了。“其实，潜意识里已经产生了放弃艺术体操，转而专注学业的想法。于是，我再度回家征求父母意见。”

相比5年前选择随了女儿的意愿，这次，向来宠爱独女的蔡父蔡母并没有由着蔡彤彤的性子来，而是鼓励她坚持。“记得爸爸当时对我说‘去试试，锻炼一下自己的独立能力，不行爸爸就接你回来’。正是这句话，才让我壮着胆子坚定在艺术体操这条路上走下去。”

蔡彤彤回忆起初到省队的日子，

她感觉有些好笑：“刚去的时候还真不适应。每天我都比队友早起半个小时，午餐晚餐也吃得飞快，就是为了尽量挤出时间，一日三次雷打不动地去公用电话亭，打电话给爸妈哭诉说我想家。这个阶段持续了好一阵子。”

所幸的是，在队友和师姐们的帮助下，蔡彤彤渐渐适应了全新的集体生活，也慢慢学会独立，完成了人生第一次“心理断奶”，向着一个优秀的职业运动员华丽蜕变。如今回想起来，蔡彤彤依然感激父亲当初的执着，正因为此，才有了自己后续的成就。“如果我当时选择放弃，在日后的路上，我可能遇到难处都会退缩，是爸爸教会了我坚定信念。”

机缘巧合进入国家队 和队友并肩绽放奥运舞台

在教练眼中，蔡彤彤一直是个动作稳定性高，且技术全面的队员。在省队的日子里，她也取得了包括全运会第三在内的不少好成绩。不过此时，有朝一日能登上奥运会领奖台却是她想都不曾想过的。

2006年，为备战2008年北京奥运会，艺术体操国家队全国范围召集运动员，各省队纷纷输送人才进京。“当时要求平均身高最好在1.70米左右，不过那时候我还在发育，身高才1.63米，距离标准差不少。不过当时恰逢全运会结束，老队员退役，便空出了一个名额，于是我被推荐上去。”蔡彤彤笑着说，自己当时似乎是个“补漏”选手。“当时带我的武珊妹教练和我自己都觉得我还小，也没想过真的会有机会留在国家队，教练甚至在我出发前还叮嘱我多带点钱，说集训结束了在北京好好玩一下再回来，毕竟难得去一趟……”

初到国家队，蔡彤彤是队内年纪最小的选手。夏燕飞、白梅两位教练却觉得她年龄虽

小，未来有很大发展空间，便留她在身边一直担任替补。“奥运会日益临近，我从没想过会从替补到主力，便难免沮丧，想着既然无望入选奥运会大名单，要不要索性回省队算了。”

此时，白梅教练见状，极力挽留，告诉她不到最后一刻永远不要放弃。幸运的是，后因机缘巧合，蔡彤彤最终被人选进奥运会参赛名单，对于白梅教练当初的不放弃，她十分感恩，直言：“白梅教练就是我人生中的贵人。”

备战奥运会，训练强度和压力可想而知。蔡彤彤清晰记得，多少个日夜，自己和队友从早上八点训练到凌晨。多少次下了飞机来不及到休息地，便拖着行李箱直奔馆里投入高强度的训练。“正是前期的准备十分充分，所以才换来登台那一刻的轻装上阵和比赛时的稳定发挥。”蔡彤彤告诉记者，当成绩出来那一刻，她和队友们都激动得忍不住哭了出来。大家尽力了，努力没有白费，这一枚来之不易的银牌对于她们乃至对于中国艺术体操来说，都是历史性的突破。

回归省队担任教练 薪火相传筑梦未来

2013年全运会后，蔡彤彤正式退役，她选择了回归省队担任教练一职。“开始省队缺少二线教练，我便顶了上去，如今开始负责带一线队员。”

在完成了从运动员到教练员的转变后，蔡彤彤直言自己能够理解曾经教练员的想法。“曾经年少的我们会因为任务重、压力大而逃课，给教练留下一张纸条便去寻自己的片刻自由。却不曾想，教练背负的压力远在我们之上。”

蔡彤彤感叹，运动员生涯时，每天只要管好自己便好。但是到了教

练岗位，那就完全不一样了，相比体力，脑力上的巨大消耗是她曾经并不理解的。“不仅要考虑后续的队伍建设，提升技术，还要面对队员的叛逆期、生长期，稳定她们的心理情绪。如今的队员很有自己的想法，接触信息也很多。所以我在日常中会更加注重训练上的劳逸结合，为她们的成长打下更好的基础。”

面对未来，如今的蔡彤彤显然已经不是那个“佛系”的运动员，她有自己明确的目标。“全运会日渐临近，我和这一届队员将努力突破自我，把队伍拉回到全国前三的位置。”

“我的性子其实挺佛系的。从小时候误打误撞走上艺术体操之路，到后来登上奥运会领奖台，我觉得自己是个幸运的人。”蔡彤彤对自己的职业运动员生涯以及个人性格如此总结道。这个容颜姣好，且一度在中国艺术体操历史上大放异彩的姑娘，如今在浙江体育职业技术学院担任艺术体操团体项目教练一职，生活平淡而充实。

茫然走上艺术体操之路 初次和器械打交道便爱不释手

如今回想起来，蔡彤彤依然觉得艺术体操是闯入她人生里的一场美好意外。“那时我才5岁多，在幼儿园里唯一和艺术搭点边的，应该只有参加舞蹈班。”

年少的蔡彤彤身材纤细瘦小，算不上特别出挑。当时，温州少体校教练蔡爱洁偶然来到幼儿园挑选苗子，偏偏在一众小姑娘中一眼相中了蔡彤彤，还让她专门去试了一堂课。“那时候我对艺术体操全无概念，不过，却被训练馆里那些彩带、球、圈之类的运动器材一下子吸引住了，爱不释手。”

通过选拔的蔡彤彤向父母表达了想学艺术体操的意愿。起初，父母全当女儿一时兴起，未太在意，也并不太赞成女儿小小年纪便走上运动员之路。不过，接下来几日，蔡彤彤一直都在争取父母的同意，蔡爱洁教练也几番登门游说。这让蔡父蔡母意识到，女儿是认真的。

“这毕竟也是一项强身健体的运动项目，父母考虑再三，最终还是同意了我的选择。”蔡彤彤说，自此后家人每天都会接送她出入学校和训练馆，这一送就是五六年，直到2001年进入省队为止。

