

徐莉佳在比賽中。路透社



「海的女兒」 徐莉佳

再接再厲再戰 伴風伴浪伴帆

香港文匯報訊(綜合記者章蘿蘭及網易新聞、中新社、新華社報道)從北京到倫敦,再到里約,中國帆船選手徐莉佳賦予了其個人第三屆奧運會更多的人生內涵。天生左眼視力模糊、右耳幾乎聽不到的她,儘管在本屆奧運會女子單人艇激光雷迪爾項目中3次被取消成績,無緣衛冕,但徐莉佳超強的實力和韌勁讓中國網民震驚不已。徐莉佳表示,或許自己的巔峰過去了,但這不會影響自己的決心,下一屆肯定還會爭取奪冠。

對徐莉佳而言,帆船已成為她生命中不可或缺的一部分。「我覺得最重要的還是要快樂地過一輩子,自己找到感興趣的方向後,努力把自己最大的潛力挖掘出來,享受這奮鬥的過程,做最好的自己。」徐莉佳說,「以後我人生的字典裡,不再有退役二字,我打算和帆船相伴到老,一直走下去。」

在接受記者訪談時,徐莉佳透露,下一屆奧運會已經在她的計劃中。她說:「前兩屆奧運會結束後想退役,這次不會了。或許我的巔峰過去了,但這不會影響我的決心。下一屆我肯定還會爭取,還是激光雷迪爾。如果跑到第五屆,我肯定會考慮換雙人項目。」

倫敦奪金 退役讀書

2004年雅典奧運會前,徐莉佳的左膝關節查出長了一個小腫瘤,她接受了腫瘤切除手術,也因此缺席了那屆奧運會。由於腫瘤生長的位置在骨頭裡面,手術後徐莉佳左膝關節處有2/3是空心的。在許多人看來,徐莉佳的體育生涯很有可能被這場傷病所終止,殊不知這不過是她那光彩奪目的海上航跡的起點。在倫敦奧運會獲得帆船激光雷迪爾級金牌、實現中國奧運帆船金牌零的突破後,帶着一身傷病的徐莉佳選擇了退役,投身校園。像一名普通大學生一樣,坐在課堂裡讀書,是徐莉佳的心願。她以優異的成績被英國南安普頓大學錄取,攻讀碩士學位,每天的日程安排就是騎着單車去上學,然後利用業餘時間去英國皇家賽艇協會攻讀帆船課程。

眼看2016年里約奧運在即,國家隊向28歲的徐莉佳又一次發出召喚。去年7月,徐莉佳回國推廣國內第一部帆船知識繪本,當時,儘管圈內人士都勸她復出,但她仍未改變主意。在回英國的飛機上,徐莉佳突然萌生了再戰奧運的慾望,「這樣的想法,開始慢慢膨脹。」徐莉佳坦言,大概沉澱了兩周,終於決定再戰奧運。她給水上運動管理中心領導發了一封電子郵件,那是一份詳細的里約奧運備戰計劃,她以這種方式證明了自己的誠意,在郵件的結尾她寫道:我想再比一屆。

收起裙裝 備戰里約

確定出戰里約後,剛剛開始走淑女路線的徐莉佳,將一件件漂亮的裙子收到了箱子底,並將頭髮剪得很短,又回到了假小子的模樣。她從南安普頓大學申請休學一年,將家搬到了韋茅斯港口,開始了恢復訓練。徐莉佳說,此次備戰奧運過程中同她一起出海的,除了世界級運動員外,更多的是六七十歲的長者,他們一輩子對帆船的激情深深地觸動了她,「每天下午出去一次海,再做兩小時體能,這就是我的訓練。單調,但我覺得很快樂。」

今次再戰里約,距離她復出僅僅一年,雖然無緣衛冕,不過徐莉佳很坦然。她說,自9歲出道以來,這一次復出是她最快樂的帆船時光,「對我而言,我只是享受帆船的快樂,而不把金牌當作壓力。」

借鑒外國經驗 延長運動壽命



帶傷病參賽。網上圖片

香港文匯報訊(記者 章蘿蘭 上海報道)徐莉佳說,她現在考慮更多的是如何延長自己的運動壽命,「2012年選擇退役也是因為有太多的傷病,到了這一屆最困擾我的還是傷病,但我不會因此而輕言放棄,我會把治療傷病當作學習,了解自己身體的過程,比如該怎麼注意、治療、避免,如何通過加強小肌肉群的力量來改善自己的姿態。」

科學訓練 傷病好轉

徐莉佳直言,運動員確實是在過度使用自己的身體,但是怎麼通過更加科學的訓練方式減少傷病,盡可能延長自己的運動壽命,是她當前的目標之一。她提到,以前自己非常討厭訓練體能,但現在卻覺得很有意思,由於循序漸進得

當,腰傷和膝關節酸痛的困擾亦少了許多。

里約奧運會後,徐莉佳會回到南安普頓大學繼續自己的碩士學業,同時在帆船領域進行各種嘗試。她正在努力借鑒和嘗試國外選手的發展模式,延長自己的運動壽命,她說:「我很慶幸我從事帆船運動,因為它可以一輩子跑下去,只是跑什麼船、什麼比賽的區別而已。」

徐莉佳還開始鑽研關於科學訓練的科研文章,「我買了一口蒸鍋,把魚放進去,蒸一下,保證了營養不流失。」令她欣喜的是,3個多月裡,她的肌肉量有了大大的增長,體重恢復到了4年前。但畢竟已經放下了很久,再加上傷病困擾,恢復狀態需假以時日。

奧運帆船手 盼圓作家夢

香港文匯報訊(記者 章蘿蘭 上海報道)徐莉佳表示,如果不當運動員,她想成為一名作家。因為特別喜歡字裡行間透出的氣息,「文字有一種魔力總能吸引我,就像另一種藝術。」

去年徐莉佳與漫畫家席澄合作了繪本圖書《跟奧運冠軍學帆船》。她介紹,這本書並不是回憶自己的奧運榮光,而是向廣大的讀者普及和推廣帆船運動。直觀的繪圖、簡潔的語言以及「萌萌」的人物造型,寓教於樂,讓帆船零基礎的青少年和成年人都能看得明白。這位

不折不扣的「帆船大使」,化身書中的教練員「Lily」,從帆船上的裝置,到運動員的裝備,再到帆船運動的點滴,一一為零基礎的讀者們娓娓道來。

用寫作褒獎生命

「除了是夢想,我希望用書寫的方式,向大家傳播帆船教會我的美德,分享一些能夠幫助到大家的經歷和知識,並且希望能幫助到中國未來的一批運動員少走彎路。」徐莉佳說,帆船是一個很好的項目,自己不能獨

享,要讓更多人了解它和享受它,感受大海上的自由和樂趣。

徐莉佳曾提及,未來會朝著「自由撰稿人」的目標多花點心思。但她謙虛地說,目前的水平很糟糕,甚至覺得十年、二十年都不一定實現作家夢。「每行每業做成精英都是需要時間的積澱和經驗的積累。」她說,「我純粹是自己喜歡寫作,但不會急於求成,即便未來沒能在寫作上有所作為,能純粹地寫點喜歡的東西,也算給自己的生命一點褒獎吧。」

賽場學霸盤點

香港文匯報訊 據中通社報道,運動員們在奧運賽場上為國出征,留下光輝戰績,其實不少人在賽場之外還有着另外一重身份——名校學霸。像徐莉佳這樣「文武兼修」的運動健兒層出不窮。

「劍客書生」



資料圖片

本屆奧運會開幕式上中國代表團旗手、倫敦奧運男子花劍金牌得主雷聲也是北京大學光華管理學院碩士,可謂將「劍客」與「書生」的雙重身份完美結合。他早在2008年就拿到廣州體育學院本科學歷,隨後又入讀北大新聞學院廣告系,並堅持不逃課、不掛科,順利拿到畢業證。之後他又選擇跨專業入讀北大光華管理學院MBA碩士課程,備戰里約奧運期間,他也堅持上課,終於在奧運會開幕前1個月拿下學位。



網上圖片

「留英騎士」

首位參加奧運馬術比賽的中國騎士、奧運馬術百年史上最年輕的三項賽手華天,畢業於英國名校布里斯托大學。這是英國歷史上著名的6所「紅磚大學」之一,共產生了12位諾貝爾獎得主。

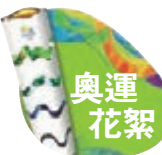


新華社

「博士投手」

中國女籃選手、首位代表中國參加奧運會的女博士邵婷(左)是女籃世錦賽頭號得分手、WCBA總決賽MVP,是中國女籃近年來冉冉升起的一顆新星。她目前在北京師範大學修讀博士學位。訓練後補文化課,世錦賽上趕論文,對她來說都是常態。難怪不少網民得知後連呼「跪拜學霸」。

昔英文弱輸官司 今倫敦腔驚外媒



1998年世錦賽,徐莉佳在一場抗議審理中,因不會說英語無法與仲裁直接溝通,最後輸掉一場她佔理的「官司」。此事成為她苦學英語的動力,此後她每天抽幾個小時背英語單詞,如同一部複讀機反覆地念叨着英語句子。如今,徐莉佳可以用一口流利的英語與人溝通,當外媒採訪她時,竟然被她一口標準的倫敦腔驚呆了。

本科畢業於上海交通大學的徐莉佳,後赴英國南安普頓大學深造,今年9月將完成碩士學位要求。她的老師回憶說,在上海交大期間,徐莉佳每天按時上下課,即使被傷病困擾也不會缺席,所以才能經過嚴格的考核按時畢業。徐莉佳說:「帆船是人生很重要一部分,但它不是全部。除了帆船除了賽場,我還有其他的事情可以做。」

來源:中新網、《羊城晚報》