青年报 2016年9月5日 星期一

成败皆骄傲 他们诠释了城市精神

上周，参加里约奥运会的上海健儿和教练员们已全部返回，本报记者随即采访了几位选手。经历了本届奥运会后，国人开始更多推崇成败皆骄傲、不以金牌论英雄的道理，我们不仅需要铭记像吴敏霞、钟天使这样的上海籍夺金的选手，也不应忘记那些拼尽全力的未夺金选手。在里约奥运赛场，上海健儿展示出了强大的体育精神，与帆船为伍、踏浪前行的徐莉佳，从一年前的3号门将到奥运会屡次上演奇迹的赵丽娜，首次参加奥运的范忆琳面对有失公允的判罚获得团体体操铜牌，她们勇于战胜自我，生动演绎了上海的城市精神。

本版撰文 青年报见习记者 周阳

徐莉佳（中）在华师大四附中参观。 青年报记者 吴恺 摄

徐莉佳：未来跑帆船环游世界

也许你还在为徐莉佳在里约奥运上两次被取消成绩而耿耿于怀，不过10岁那年初次接触帆船后，随后与大自然较量了无数圈的她早就释然了。“随着年龄和阅历的增长，我变得很成熟了。从北京到里约，这已经是我第三次奥运了，一开始我就是很放松、淡然的状态，反而更加珍惜每一场比赛，毕竟四年才轮回一次。”

寄语学生：专注投入兴趣爱好

新学期开学日，孩子们的第一课总是很特别。日前，帆船女神、伦敦奥运冠军徐莉佳走进华师大四附中，将自己从游泳改练帆船、夺金登顶背后的艰辛与收获分享给莘莘学子。“找到自己的兴趣爱好，专注投入；用乐观心态面对一切挑战。”

这是徐莉佳送给孩子们的成功秘诀。4-10岁的体育时光是在泳池度过的，不过在升入市游泳队的这一年，徐莉佳做出了改变。“我觉得帆船更好玩，我喜欢每一圈跟大自然的较量。”

然而，恶劣的海上环境给帆船增添了诸多的不确定性。徐莉佳就遭遇了至今让她想起还是会后怕的“死里逃生”，那是在福建的国家队集训，天灰蒙蒙的，“我心想不用训练了吧，但教练还是让我们下水了。”

“风浪很大，教练的船都翻了。那一刻似乎只剩我一个人在海上漂浮着，如同死亡降临般可怕。”最后靠着队友的帮助，在天黑前终于抵达岸边，“我知道，大海会保佑那些热爱帆船的孩子。”

而除了要面对“不解风情”的海洋世界，徐莉佳还要与伤病作抗争，本来寄希望参加雅典奥运的她，却在2002年亚运会后被查出左小腿患有纤维瘤。面对家人和医生的极力劝阻，徐莉佳最终妥协了，“不做手术的后果，三个月后就将会演变成‘巨细胞瘤’，到时候不得不截肢。”

鲜为人知的是，伦敦奥运备战周期的最后一年，徐莉佳曾用手机发了一首“诀别诗”，“身不适，信仰灰，乃敢与帆绝。失守信，丧众望，愿承千古罪。万念灰，自流浪，毋需再牵挂。心洗净，身康复，再与君相会。”这个毫无征兆，发在国家队即将动身前往法国拉练的短信，一时间让家人和队友像丢了魂似的，“您拨打的手机已关机……”

她也曾在2012年1月伦敦奥运倒数的日子里掌骨骨折，但那段时间她的体能和心理有了极大的提高。所以，经历了这么多让徐莉佳挂在嘴边最多的就是——“因祸得福”。从奥运冠军到前往英国攻读硕士，从一口浓浓的英伦腔到出版《跟着奥运冠军学帆船》，孩子们迫不及待地想知道她这些年是如何保持专注的。

用知识武装自己，为健康快乐运动。“2012年开始，我花了更多的时间在心理训练上。奥运会四年一次，但在脑子里我却可以参加上百届，放电影般地记忆奥运。并且学习英语之后，我会看很多体能、心理方面的原版书，这些给了我很大帮助。”

谈未来：拓宽自己的帆船生涯

经过短暂的调整后，徐莉佳就将再次返回英国继续完成学业了。在接受本报记者采访时，她也透露了自己未来四年的计划，“首先要完成南安普顿大学的学业。”因为从10岁开始就忙于训练和比赛，徐莉佳每年只有一次短暂陪伴父母的时间。

“在对待家人方面，确实是蛮愧疚的。所以这一次我会带着父母一起前往英国，虽然时间不会很长。”徐莉佳的妈妈之前在英国待过三个月，“她非常喜欢那里的环境和氛围。”

“其次就是参与学习一些大帆船、跑跑远航。”尽管在这条专业的道路上走得很深，但仍然还有很多其他的帆船可以学习。“拓展自己的帆船运动生涯，这一直是我的目标。”徐莉佳还有更长远的打算，“不知道哪一年就会实现，就是想要跑帆船环游世界。”

英国有着浓厚的帆船运动文化，那里的人或多或少地都接触过帆船，也很容易聊到相关的话题。并且，学校里关于帆船的课程琳琅满目，“帆船对于他们就如同是我们的乒乓球”。这让徐莉佳在英国有着深刻的体会。

“现在国内沿海一带建设了很多俱乐部、码头，并举办了一系列的赛事，但在培训方面却是薄弱环节。”因此徐莉佳利用周末时间学习教练课程，了解初学者应该如何由浅入深地接触帆船运动。“这个绘本就是我在英国参加了指导课程后编写的。”也算在走访俱乐部之后推广帆船运动的又一个方法。

当然，最重要的目标还是着眼于东京奥运会。尽管在里约遭遇了职业生涯最大的“对手”——裁判，不过四年后奥运会重返亚洲，徐莉佳也做好了计划，“前两年选择性的参加两三次比赛，并进行一些康复治疗。最后两年会全身心投入到备战中。”

赵丽娜：做好球队坚强后盾

“第一次参加奥运会这样的大赛，相比一年前还是3号门将。我希望自己在这届奥运会上不要有太多的失误，做好球队坚强的后盾。抱着这样的目的，我觉得算是圆满成功完成了目标。”这是国家队唯一的上海队员赵丽娜对自己的评价。

但有些人却认为小组赛的第一场面对东道主巴西，是她的几次主动出击“失误”致使球队失利，赵丽娜说，“我不觉得这是自己的失误，作为守门员来说，每个失球肯定是跟自己有关系的。守门员这个位置很特殊，我只能希望尽最大的努力去弥补这个球。”

实际上，从3号门将成为首发，赵丽娜不仅在训练上吃尽了苦头，连自己最爱的架子鼓都放弃了，“平时训练重，节奏跟不上，乐队也解散了。”女足能进入到决赛圈已经是突破了。“本来对比赛是抱着能走多远走多远的态度，因为时隔8年进入决赛圈，对我们也是一种挑战。”

但这段看起来“安慰性”颇强的话语，其实包含了赵丽娜的些许“遗憾”。上届世界杯被美国队淘汰，止步8强。奥运会闯入决赛圈，却遭遇德国队阻击。“本来我是打算在明年全运会结束后退役的，现在看起来没那么简单了。”

“因为奥运会有点小小的遗憾，再有机会的话我希望能够打入四强。”鉴于国家队主教练曾表示，出国踢球的队员将不再考虑邀请其进入国家队。这也让赵丽娜更看重国家队的机会，“作为中国人，肯定更希望为国家队贡献自己的力量。”未来，自己将提高技战术水平，努力扑出更多球。

范忆琳：多比赛提高心理素质

里约奥运前中国体操队最具夺金项目的点都放在了女子高低杠上，因为有难度排名世界第一的范忆琳坐镇，她在2015年丹麦世锦赛上拿到首枚金牌，之后的一系列测试赛中，也以稳定的动作得分占据头名。

“里约每场比赛都还挺好的，但因为高低杠项目会影响到最后的决赛，自己却排名第9无缘决赛，还是有点遗憾。”而且裁判也是有针对性，“虽然没有做到最好，但实际上并没有很大的扣分点。其他国家的队员6.4都能进入到决赛，我的起评分比她们还要高0.5。”即使两个连接不算，范忆琳的这套高低杠的难度依旧是全场最高的。然而，8.333的完成分，却让所有人跌破了眼镜。

尽管没能在强势项目中夺金，范忆琳还是帮助中国队在团体比赛中获得铜牌。首次参加奥运，也让她学到很多，“后续还是要更努力，现在成套动作已经成型了。每天的训练状态也差不多，问题的关键就是要过心理关，多参加比赛提高心理素质。”