

不留长发不化妆 不爱红装爱武装

听帆船奥运冠军徐莉佳聊备战里约奥运会的故事



文体人物

“现在的我，每天都在海上很快乐。”徐莉佳说这话时，脸上扬起恬淡的微笑。奥运再出发，这一次，徐莉佳体会到了快乐帆船的定义。而在2011年备战伦敦奥运时，她还曾一度做过“逃兵”。

中国第一个奥运帆船冠军徐莉佳，于2012年伦敦奥运后选择出国留学，今年8月当她下定决心复出再战里约奥运时，内心无比坚定。

日前，在徐莉佳的新家中，她与本报记者面对面，袒露心声。

快乐出发

从19岁年少成名，到25岁登上奥运最高领奖台，这之中的艰辛和荣誉，都成为了过去时。像一名普通大学生一样，坐在课堂里读书，是徐莉佳的心愿。伦敦奥运夺冠后，她以优异成绩被英国南安普顿大学录取，攻读硕士学位。与此同时，她以中国帆船大使的身份，以更成熟、更女人的形象，出席一些国内外的帆船运动推广活动。

眼看2016年里约奥运在即，国家队向28岁的徐莉佳又一次发出召唤。今年7月，徐莉佳回国推广国内第一部帆船知识绘本，当时，尽管圈内人士都劝她复出，她还没改变主意。

然而，回英国的飞机上，徐莉佳突然萌生了再战奥运的欲望，“这样的想法，开始慢慢膨胀。”徐莉佳坦言。她的英国教练对她是这么说的，“你一定要100%确定自己的想法，哪怕有1%的犹豫都不能有。”大概沉淀了两周，她终于决定再战奥运。

恢复原样

这一次，坚定不移。她和外教拿出了一份详细的训练计划表，发到了国家队和上海队教练的信箱中。

复出前，先要说说2011年的“逃跑”事件。“至今回想起来那段日子，都觉得痛苦。”早在2008年北京奥运会上，徐莉佳曾摘得激光雷迪尔级铜牌，2009年全运会后，因为伤病原因，她给自己放了一个悠长假期。2011年复出备战伦敦奥运时，她的肩、腰和颈椎都有伤，“我几乎是练一天，歇两天的节奏。”那时候，她真的“逃跑”过。

而这一次备战奥运，她称，帆船给了自己前所未有的快乐。就这样，刚刚开始走淑女路线的徐莉佳，又重新将一件件漂亮的裙子放到了箱子的底部。她从南安普顿大学申请休学一年，将家搬到了韦茅斯港口，开始了恢复训练。

每天，都是一套简洁的运动装，头发剪得很短，脸上不抹粉底只有防晒霜，她说，“我又回到了4年前那个最原始的样子，和假小子没差别。”

同徐莉佳一起出海的，除了世界级运动员外，更多的是六七十岁的老头老太。他们一辈子热爱帆船的激情，激励着她。“每天上下午出一次海，再做两小时体能，这就是我的训练。单调，但我觉得很快乐。”

徐莉佳开始钻研关于科学训练的科研文章，如何合理饮食、训练后怎样注意恢复。“我买了一口蒸锅，把鱼放进去，蒸一下，保证了营养不流失。”令她欣喜的是，3个多月里，她的肌肉量有了大大的增长，体重恢复到了4年前。

没有压力

该有的荣誉全都有了，再复出，若是没有金牌，这般压力如何承受？

徐莉佳笑了起来，看起来很轻松的样子。“对我而言，我只是享受帆船的快乐，而不把金牌当作压力。”

她说，9岁出道以来，这一次复出，是她最快乐的帆船时光。“因为我感觉，每天都在进步一点。”

比如，她更爱练体能了。“以前我非常讨厌练体能，2011年那次逃跑事件，对我有阴影。但是现在，我觉得体能很有意思。”由于循序渐进得当，练到现在，她暂时没有再受到腰伤和膝关节酸痛的重扰。

比如，她在11月份的阿曼世锦赛上，取得了第10名。“毕竟当时才复出2个月，对比赛本来不抱期望，只是用来找找感觉的，成绩却比预想得要好。”

里约的帆船赛场，分内海和外海，被业内认为是历史上最难的一届。但徐莉佳和教练却乐观表示，“不如说，这是一个有趣的赛场，充满了变数和挑战。”

在里约，她同各国选手合练并切磋，对水流、风向以及路线有了一个初步的了解，安排好了明年在这里的训练计划和热身计划，“我们还提前将明年租住的公寓都看好了，订好了训练场地。”展望这一切，徐莉佳显得迫不及待。明年1月5日，她将重返里约参加巴西全国赛，奥运征程，从心出发。

本报记者 陶邢莹



徐莉佳在里约奥运赛场备战训练



休闲时，徐莉佳在里约市内感受巴西风情

本版图片 TP

记者手记

笑对挑战

走进徐莉佳位于普陀区的新家，只见玄关处挂着一幅法国知名摄影师为她拍摄的肖像照。照片中，她略施粉黛，散发出浓浓的女人味。然而，开门迎接我的，却是一个假小子模样的徐莉佳，同四年前的她，如出一辙。

还记得伦敦夺冠时，徐莉佳的家里涌入好多来庆贺的街坊邻居，第二天她的妈妈由于太过劳累，一下子就病倒了。这一次，当听说女儿要复出，妈妈总归是心疼的。学业怎么办？30岁前终身大事怎么办？我自己的身体还吃得消吗？

但最终，父母还是尊重女儿的选择。“凡是她做的决定，她一定会坚持下去的。”徐莉佳妈妈说。

曾经开过膝关节肿瘤，长期同腰伤做斗争，全年大部分时间都在海上度过……独立、坚强、自信，是徐莉佳身上的标签。

她是一个有规划的人。进入交大读书，考入南安普顿硕士专业，攻读英国皇家赛艇协会帆船课程，都在她

的计划表中。唯独里约奥运，是今年9月才写入计划表中的。但既然在列了，她便会心无旁骛，向着目标前行。

此番备战，徐莉佳同外教及一名上海队工作人员，自己订计划、找训练合作方，生活全部自理。打开电脑，每一天的训练计划和小结，全都在列。这样的训练和比赛模式，在欧美顶级选手中，其实很普遍。

撩开头发，徐莉佳给我看了脖子上的红点点，“大概是里约水质污染的原因，我全身发痒，差点以为自己得了巴西国内拉响警报的传染病。”好在，检查出来只是普通的皮肤病。她还告诉我，这个场地实在充满了太大的变数，很有挑战性。但这些困难，却并不会影响她备战的心情。

“我现在真的很快乐。至于学业和终身大事，等赛完奥运再去一一完成。”说着，她背起书包，向我打招呼说，“不好意思，趁健身房还有半小时关门，我赶紧去练一会。”

陶邢莹

用文字记录亲身感受 呼吁里约改善水环境

徐莉佳撰写论文提醒奥组委

徐莉佳的身份，不只是一名运动员。校园生活和公益活动，令她在平时训练和生活中，有了更多的思考。前段时间在里约备战，她对于奥运场地的水质问题有了亲身感受，特地写下一篇论文，期待得到里约奥组委的重视。

“12月的夏天我第一次来到巴西进行训练和比赛，不料一出机场在去酒店的路途上，就被一股刺鼻的、类似下水沟的味道迎面扑来。随后当驶离海边进入城区，恼人的味道渐渐消失……”徐莉佳写道。

里约奥运会帆船比赛地瓜纳巴拉湾的水质污染问题一直饱受诟病。“我当时被水上的垃圾和死鱼震撼住了。每当下雨过后退潮时，都会有大批的漂浮物分散在海湾内，船员们必须时刻注意观察绕行航线，不然一旦

勾住船体的稳向板和舵叶，就会顿时停滞不前。”徐莉佳说，下海第一天，一位巴西教练告诉她，不必惊慌，适应一段时间让免疫力提高了就好。

结果，徐莉佳还是水土不服，先是拉肚子，然后皮肤瘙痒，接下来咽喉肿痛、感冒咳嗽。

其实，里约奥运帆船场地是一个非常美丽、有趣的场地。徐莉佳所参加的激光雷迪尔级在3个内海区域的场地，以及一个外海场地进行，路线曲折、风速风力变化莫测，周围被美不胜收的山景所环绕。但是内海区域的污水排放和垃圾问题，迟迟没有得到解决，为该项赛事增加了污点。

此番徐莉佳撰文并发布到社交媒体上，为的是呼吁里约奥组委保障所有参赛运动员的健康问题。

本报记者 陶邢莹