

## 韧性和毅力：雷娜的残奥会乒乓球成功之旅

“澳大利亚的训练模式延长了我的运动寿命，可能是我一生都会坚持的项目。”曾经为澳大利亚赢得第一枚个人女子残奥会乒乓球金牌，在澳大利亚乒乓球史上占有一席之地Lina Lei说。

她的故事，是关于奉献给一种运动和两个国家。

今年是Lei从中国移民后，在澳大利亚的第七年，也是她作为专业的乒乓球运动员的第二十九年。

从七岁开始，为了弥补右小腿残缺造成的身体瘦弱，Lei在父亲的指导下开始练习乒乓球。在十三岁时，她得以进入到江苏省健全人体育工作队训练。

传奇的运动生涯由此拉开序幕。

自2004年雅典残奥会起，她总共夺得5金3银的奖牌，其中还包括3枚单打金牌。

2020年东京残奥会，她代表新国家出战，拿到了第三枚单打金牌。这也是澳大利亚37年来，第一枚女子乒乓球单打金牌。

她说：“我感到很荣幸同时也很骄傲代表澳大利亚拿到了东京残奥会的单打金牌，能够为澳大利亚的乒乓球事业做出自己的一点贡献。”

同时她也强调：“这既是我这段时间付出的一个最好的回报，也是成功的团队合作的体现。我的球队经理，体能教练营养师和我自己一起努力所获的回报。

如果说Lei作为运动员所获得的成功还在继续，那么她在澳大利亚的生活，与她在中国作为一名全职运动员，截然不同。

在墨尔本，Lei不得不于比赛，运动员生活和工作需求之间寻找平衡。所幸在维多利亚体育局(VIS)的帮助下她找到了这种平衡。Lei是VIS奖学金计划的获得者。

通常一周内她会在VIS训练两天，主要集中在下身和全身的力量训练，包括臀腿和全身的力量训练( leg press, smith machine, medicine ball, jumps )。

除此之外，她会做4次有氧训练，包括游泳和使用爬楼梯机的健身房训练。当大型比赛临近时，她会减少有氧训练，将重心放在健身房训练，并将每周的乒乓球练习次数增加到5次。

“从中国到澳大利亚更多是训练模式的转变。”她说。

在中国严格的训练计划，被更加自由灵活的方式所取代，她可以根据身体状况自由安排训练时间，遵从身体的感受进行训练，训练时长也由自己决定。

今年是lei担任国家残疾人乒乓球队联合队长的第二年。作为这个身份，她不仅要备赛，还鼓励和帮助队友一起进步。

她利用自己在乒乓球运动上多年的丰富经验，帮助球队为即将到来的残奥会资格赛做准备，目标是确保在明年的巴黎残奥会上，有尽可能多的队员获得参赛资格。

“我们会经常讨论参加几站或者哪几站的资格赛会更适合我们的队员，希望大家可以借鉴彼此之间的参赛经验，以此来激发自己达成目标的决心和动力。”她说。

作为队长，她将自己的角色定位为教练和运动员之间的桥梁，帮助队员们更好地适应并融入这个大家庭，她鼓励队员们分享自己的经验，并和他们互相提高，共同面对新的挑战。

澳大利亚乒乓球总教练(残疾人项目) Alois Rosario意识到，他可以向lei请教，向她汲取宝贵的比赛与执教经验。

“Lina能够和队员们建立良好的关系，并可以成熟地和教练分享自己的想法。”Rosario说。

“她为人真诚随和，大家都很喜欢她。”

Lei同样帮助英语不那么熟练的队友，帮助他们建立用英语交流的信心，以更加清晰准确地表达自己的想法。

“这源于她内心的自信，她愿意同队友和工作人员分享自己的经验。她的专业水平和情商都很高，所以在与不同群体合作时，能做出正确的决定。”Rosario补充说。

在比赛临近的时候，Lei通常会增加团队训练的强度，并用自己多年以来的成功经验指导和鼓励队员们。

“我对待所有比赛都是一致的态度，不分大小比赛，甚至训练比赛，”她说，“大型比赛更要保持自己的节奏，尽量平稳的发挥。”

保持自己的节奏，坚持自己的想法，是她一直以来的方法论，也是她给予年轻运动员的实用建议。

“在你成功之前，一定会有很多不同的声音，如何能坚持相信自己是最重要的。尤其遇到一些挫折的时候，不要轻易放弃。脚踏实地的走每一步路，一定会有收获，”她说：“而收获不仅仅体现在运动成绩，同样也在磨练你的意志品质。

就像乒乓球塑造了Lina lei一样。