

街访) 街坊 马华卿 报道  
mhuaqing@sph.com.sg

# 排球梦里千钧力 科研路上孤勇心



尽管去年出国比赛期间严重扭伤膝盖，刘玥廷告诉自己，塞翁失马焉知非福，自己有了时间，可以专心写好论文。  
(马华卿摄)

去年，刘玥廷在菲律宾比赛时严重扭伤膝盖，前交叉韧带受伤。她说，当时她坐着轮椅被推出场外，连搭机返新都需医生批准，而那时距离提交博士论文的最后期限，只剩三个月。

今年7月，刘玥廷（29岁）刚从南洋理工大学取得体育与运动科学博士学位。她不仅是我国女子室内排球队的资深队员，也是一名从事运动科研的研究人员，把实践经验转化为推动本地运动科学发展的动力。

尽管膝盖上的手术疤痕仍在，这名阳光开朗的运动员，已按部就班地恢复训练，备战今年底的东南亚运动会。

去年，刘玥廷在菲律宾比赛时严重扭伤膝盖，前交叉韧带（anterior cruciate ligament，简称ACL）受伤。她说，当时她坐着轮椅被推出场外，连搭机返新都需医生批准，而那时距离提交博士论文的最后期限，只剩三个月。

## 调整训练方向 改打防守位置免再受伤

刘玥廷没让自己意志消沉。早在受伤前的几个月，她就已规划好论文进度。“那段时间我很容易陷入‘自己不能做这个、不能做那个’的思维……但我告诉自己，塞翁失马焉知非福，尽管不能训练，我却可以专心写论文。”

目前，她每周两天进行排球训练、两天到健身房复健，专注恢复力量和肌肉，努力追上其他队友的训练强度。她也调整训练方向，减少跳跃，改打防守位置，避免再度受伤。

刘玥廷的住家和工作地点都在西部，训练却在东部，她因此常在清晨7时30分就到实验室，下班后直奔训练场，训练结束已是晚上10时，回到家往往接近深夜11时30分。

即便通勤时间长，她也不虚度车程，地铁上不刷手机，也不打盹，而是打开电脑，善用零碎时间完成工作。“对我来说，搭公共交通反而像是种‘受保护的专注时间’，因为不需要分心关注其他事。”

我国室内女排队在2023年重新取得东运会参赛资格，这对刘玥廷来说意义非凡。那是团队自2015年在新加坡东运会夺下铜牌后，阔别八年再参赛。“对我们来说，重返赛场已是一种胜利。”

不论经历多少挫折，刘玥廷始终没放下梦想。如今虽是队上最年长的队员，她肩上却多了一份责任，把宝贵的经验传承给学妹们。