

跟奥运冠军

学冲浪

(漫画版)

徐莉佳◎著 席滢◎绘



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

跟奥运冠军 学游泳

(漫画版)

徐莉佳◎著 席滢◎绘

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

跟奥运冠军学帆船：漫画版 / 徐莉佳著；席滢绘. -- 北京：电子工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-121-26170-1

I. ①跟… II. ①徐… ②席… III. ①帆船运动 - 普及读物 IV. ① G861.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116068 号

策划编辑：吴 源

责任编辑：吴 源

顾 问：黄乙能

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/24

印 张：5

字 数：180 千字

版 次：2015 年 7 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 3 次印刷

定 价：50.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn

服务热线：(010) 88258888

我赢或者不赢，团队都在那里，
不怨不悔。

我开心或失落，朋友都在那里，
不悲不喜。

我安康或伤痛，父母都在那里，
不离不弃。

感谢你们，成就了今天的莉佳，
我梦想像六百年前的郑和一样，
让中国航海在世界扬名。

男或女，老或少，高或矮，贵或平，
帆船都在那里，等着大家去玩。
让我们载着中国体育的强国之梦，
扬帆远航，踏浪前行！

徐莉佳 2012 CCTV 体坛风云人物获奖感言



谨以此书献给生我养我的父母与长辈；
育我载我的国家和家乡上海；
助我挺我的队友、朋友及幕后工作者们。



海帆人生



帆船是项集竞技、娱乐、观赏、探险于一体的运动项目，也是世界上许多国家和沿海地区都广为普及并喜闻乐见的一项体育与休闲活动。在新西兰，人们拥有帆船与游艇的比例雄冠全球，平均4个人就拥有一艘船；400万人口，100多万艘帆船，普及率甚至超过了许多国家的家用汽车。在澳大利亚，人们热爱大海，从很小的时候就开始接触帆船及各类水上运动，同时接近1/3的家庭也都拥有各式各样的帆船。每到周末或节假日，便会举家或携亲朋好友一起去海边沙滩玩乐放松。中国在600年前是个亲海的国家，是富有冒险精神的国家。当时我们拥有世界上最好的造船业和航海技术，但很可惜这种海洋精神渐渐消失了，并逐渐成为内陆型的发展中国家。

我们赖以生存的这个地球，有四分之三是水，大海这个世界真正的连接纽带，而帆船就是进入大海的一种最好方式。在2008年奥运会之前，没有多少人知道帆船这个项目，从事该项运动的也就是一些像我这样的专业航海员。对于一个拥有13亿人口和3.2万公里海岸线的泱泱大国，只有区区几百人会跑帆船，

真可谓“沧海一粟”。至今全世界已经有120多个国家和地区开展了帆船运动，越来越多的爱好者加入到这一充满激情与活力的运动中来。中国为什么就不能建立属于我们自己的海洋生活呢？

在倡导低碳的今天，帆船能给大海带来纯净。因为它只借助风力和洋流，不会对海洋造成污染。可见帆船是一项对个人来说很健康、对城市来说很“绿色”的运动项目。发展帆船经济，就是发展可持续的环保产业。2008年和2012年奥运会上，我国在帆船帆板项目上实现了夺金突破，使国人了解到原来还有帆船这样一个竞技运动项目，在海上竟然也可以上演如此精彩的比赛画面。一代代的中国航海人在用实际行动向全世界发出响亮的声音：我们中国人、我们亚洲人不仅能在传统优势项目中摘金夺银，也一样能在之前我们并不擅长的领域和被欧美统治的帆船项目中大有作为，闯出属于我们黄皮肤人的一片天下。可是，走下奥运，没有玩船的人，没有庞大的群众基础，如何能成为航海大国？

可喜的是后奥运时期，越来越多的普通人群加入到帆船、航海这个大家庭中来。从富贵阶层到普通市民，不乏帆船发烧友和爱好者；俱乐部与学校设置的帆船课程也在逐步被大众接受并采纳。我想用自己小小的影响力，进一步推广帆船文化，展示航海魅力，

把蓝色的生活方式及可持续环保的理念介绍给更多的人，进而开启一个充满激情、活力和时尚气息的中国航海文艺复兴时代。

帆船如人生，能玩出各自的表情与性格，也能把人对环境的洞见和判断力锻炼得炉火纯青。运动的过程就是人与自然对话的过程。大海表面风平浪静，海底却暗潮涌动。海底有太多未知的东西，让人敬畏。驾驶着一叶扁舟行进在未知的大海上跟所有的未知较量，凭借的不是繁华世界给予我们的一切，而是靠探索的激情、冒险精神以及对大自然的敬仰。一经“触帆”，还能发现另一个自我，发现一个可以去忘我探寻的世界。从室内挪到船上，日晒黑了，食欲好了，工作学习效率更高，人际关系也更融洽。或许有些女生不愿意尝试航海，怕皮肤被晒黑，其实这项健康阳光的运动所换来的精神愉悦，是其他任何事情都无法比拟的。

来到无边无际的水上后，一个人的需求和欲望都会减低，从运动中体会到了责任，知道这个世界上不存在只有“我”的私念。我们的心是自由的，我们的思想不受束缚。这种海与自我的交流，在我们各自的人生运行轨道上交替着。从此岸航行到彼岸，始于帆船，但不止于此。你可以不玩帆船，但是你照样可以欣赏它，并与家人朋友分享海天间翱翔的自由与静谧。

尽情享受帆船带来的欢乐、友谊、刺激和独有的人生体验！

这本书是我创建海洋课程、向全国帆船爱好者和青少年学生们传授帆船知识梦想的第一步。希望能以此来进一步推广帆船文化，展示航海风貌，提高中国人对保护海洋和环境的意识。你可以在“附录2 中国帆船俱乐部名录”中找一个离你最近的地点接受航海培训，从零开始系统学习。当你做好了一切准备，便能享受帆船带给你的自由与快乐，体会海天间无拘无束的感觉。阳光、海风、浪花，听一万遍不如你自己去亲身体验一番。在与大自然和风浪的相处、搏斗中，你能获得无与伦比的成就感。并懂得常怀谦卑、热忱和无私奉献之心，积累开拓进取和冒险创新的精神内涵。

希望在不久的将来，帆船运动能成为现代人亲近大自然、保护地球环境和健康快乐的一种生活方式，也成为一种咱们晋升内核、修炼自我的全新舞台。

徐莉佳



作者简介



徐莉佳

2012 奥运帆船女子冠军

徐莉佳出生于上海，中国女子帆船运动员，奥运冠军。徐莉佳 10 岁开始练习 OP 级帆船，15 岁时便连续两年取得了世界帆船锦标赛 OP 级帆船比赛的女子冠军，2008 年北京奥运会获得激光镭迪尔级季军。2012 年伦敦奥运会获得帆船激光镭迪尔级女子单人赛冠军，是中国帆船史上在镭迪尔级中的首枚奥运金牌。2012 年 8 月 13 日，徐莉佳成为伦敦奥运会闭幕式中国代表团旗手。2013 年成为国际帆联运动员委员会 8 名委员之一。

微博：<http://www.weibo.com/xulijia11>
<http://t.qq.com/sailingxulijia>



席滢

国内知名漫画家

国内最具都市魅力的资深漫画家，超人气绘本女王，现居上海。作品风趣幽默，时尚明快。代表作有畅销绘本《70 分婚礼》《我到上海第一年》《小女生的三八事》《唐僧情史》等。2004 年凭《传奇世界》获得日本“每日新闻杯”海外漫画特别奖；近年创作多为环保及体育内容，有漫画《健身 D 日记》系列，2014 年参与 WWF 世界自然基金会地球一小时“蓝天自造方案”征选，并荣获全国二等奖和最具人气方案奖。

微博：<http://weibo.com/xixixixi>
<http://t.qq.com/xixixixi007>

角色介绍



Lily:

身经百战的专业水手兼帆船教练，耐心认真。激光镭迪尔是她擅长的帆船级别。



Boby:

对帆船充满好奇心与热情的少年，聪明活泼，偶尔胆小。正在学习操作OP级小帆船。





目录



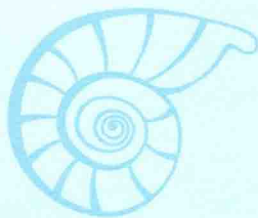
Chapter 1

基础知识与准备工作

002-005	Lesson01. 走进帆船
006-008	Lesson02. 航海装备
009-012	Lesson03. 了解器材
013-015	Lesson04. 绳结打法
016-018	Lesson05. 航行原理
019-021	Lesson06. 热身运动



Chapter 2



操控技术和进出码头

024-025

Lesson07. 单人操作

026-027

Lesson08. 横风航行

028-030

Lesson09. 迎风换舷

031-033

Lesson10. 迎风航行

034-035

Lesson11. 顺风航行

036-038

Lesson12. 顺风换舷

039-042

Lesson13. 减速停船

043-047

Lesson14. 五要素法

048-049

Lesson15. 缩帆系统

050

Lesson16. 推推拉拉

051-054

Lesson17. 翻船复正

055

Lesson18. 落水救助

056-057

Lesson19. 船上下水

058

Lesson20. 离向岸风

059-061

Lesson21. 双人下水





Chapter 3

规则信号及竞赛要点



064-070	Lesson22. 帆船规则	091	Lesson33. 利用风标
071-073	Lesson23. 竞赛信号	092	Lesson34. 无风策略
074-075	Lesson24. 起航信号	093-094	Lesson35. 潮汐原理
076-078	Lesson25. 其他常用	095-099	Lesson36. 流水作用
079	Lesson26. 起航手表	100	Lesson37. 潮差变化
080	Lesson27. 倒退停船	101	Lesson38. 气象收集
081-082	Lesson28. 航线类型	102-104	Lesson39. 维护保养
083	Lesson29. 赛前准备	105-106	附录1 三大帆船赛事
084-085	Lesson30. 风向判断	107-108	附录2 中国帆船俱乐部名录
086-088	Lesson31. 风速测试	109	附录3 参考文献
089-090	Lesson32. 海风形成	110	卷尾语



Chapter 1



基础知识与准备工作

Lesson01. 走进帆船

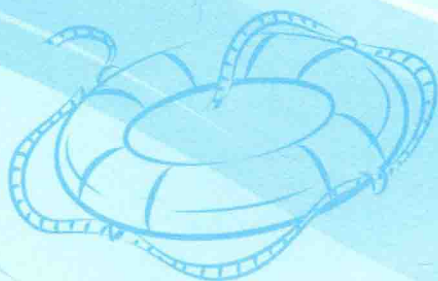
Lesson02. 航海装备

Lesson03. 了解器材

Lesson04. 绳结打法

Lesson05. 航行原理

Lesson06. 热身运动



Lesson 01 走进帆船

002



每个人都可以学玩帆船
无论你的性别、年龄、身高、体重或平贵

你也不需要立刻去买一条船



大家先从双人艇开始，
这样就可以有所分工，
从简单的技术学起来。



我操控前帆缭绳

我掌舵和
操控主缭绳

缭手

舵手



熟悉了一番之后，便可以
大胆尝试自己单人操船。



当你的水平逐渐提高，
便可以和朋友一起分享
驾船的乐趣，或带着
家人一起享受海天
之间的浪漫。



亦或者进一步提高自己的技战术，
在各种赛场上同其他高手一决高低。



Lesson02 航海装备

就要下水了好激动！

帆船装备需要准备起来了。



刚开始你并不需要购买一大堆昂贵的航海装备，可以借用俱乐部提供的保暖服和救生衣。

