

推動女性參與運動

妮柯爾要啓發更多人

專訪 袁歷紳



妮柯爾從壁球隊退役後仍保持着規律的生活，她每周都會固定鍛煉身體，體態不變。（照片由妮柯爾提供）

（八打靈再也22日訊）大馬壁球傳奇妮柯爾看好我國年輕選手潛力，認為他們假以時日能在國際賽取得成就，另外她在全新一年將繼續自己的求學、線上分享故事和推動女性參與運動，希望能給更多人帶來啟發和幫助。

退役後花很長時間才找到新方向

37歲的妮柯爾以友邦保險（AIA Group）大馬區大使身分接受《星洲體育》電郵訪問時首先談到了自己退休後的生活。妮柯爾說：“時間飛逝，我意識到自己原來已經正式退休快2年了。說起來掛拍也為自己人生揭開了新篇章，現在這個階段是令自己感到愉快和有意義的，因為我每天都忙於參與激動人心的項目。”

“事實上，我（退休後）花了一段時間才弄清楚接下來想要做些什麼。在自己整個壁球職業生涯中，我達成了人生的成就和累積經驗，這讓我得以分享自己在这領域的知識並回饋社會。”

日常應鍛煉保持健康

從退役成立了以自己命名的基金會再到現在成為友邦保險大使，妮柯爾借此向大眾推廣健康的生活方式。她說：“我將始終以身作則，無論是在日常生活中還是在社交媒體平台上，自己都建議大家能採取簡短的鍛煉來保持身體健康，我也會從中分享自己身為運動員對健康的知識和經驗。”

請教妮柯爾如何讓普通人也能跟隨自己的方式把運動融入生活，她給出2個建議。“第一是我们要从设定小目标开始，一步一脚印去完成挑战，要知道达成每个里程碑都是有意义的，并会助自己迈向另一个里程碑。第二则是学习如何将消极变成积极，俗话说罗马不是一天建成的，挑战摆在了你的面前，不要让它打败你。我花了一些时间来建立正确的心态，这个过程也是自己学习的机会。”