



成功背後，多得總會、教練和隊友支持。

從去年廣州亞運實現“金牌夢”，寫出澳門體壇在亞運會上新一頁，到上月世錦賽再度封王，賈瑞的“金牌之路”從未間斷；每完成一個目標，都堅持“一切從零開始”原則，不論是世錦賽、澳門公開賽，都抱着“全力以赴、認真對待”態度，就是賈瑞屢創佳績的原因。



賈瑞在廣州亞運為澳門圓金牌夢

金牌之路的堅持

賈瑞「零」原則

不原地踏步

亞運奪金後，賈瑞回澳受到居民夾道歡迎，體育界人士紛紛送上祝賀，賈瑞憶述：“自己抱住一份使命感出戰亞運，想幫澳門完成心願，非常高興做到了。不過，每個賽事都一樣，我都會努力做好自己。”亞運金牌對賈瑞已成過去，不時提醒自己向前看：“每項賽事成功與否不可能一直惦掛，對手會不斷進步，原地踏步祇會被他們超越。既然選擇做運動員，就要不斷進步。”

目標要清晰

“一切從零開始”是賈瑞在運動之路上的原則，每次外出比賽絕不會驕傲自滿，努力展現自己，贏取評判員、對手認同。即使受傷或遇到挫折也不會放棄，勇敢面對困難，堅持信念完成目標，方能踏向成功的台階，

賈瑞笑言：“其實是想將事情簡單化，冠軍代表自己在該次比賽中最好，並非永久。我會通過賽事看清形勢，分析對手、提升自己，準備下一次賽事。祇有清晰、理性才能不斷進步。”

更大使命感

亞運金牌“零的突破”使賈瑞人氣飆升，不時有團體邀請舉辦講座，以自身的運動員心路歷程勉勵青少年。賈瑞直言：“成為外界焦點不會構成壓力，反令我感覺到更大的使命感，我不祇代表自己，更成為代表隊的形象，影響外界對澳門武術水平的印象，因此必須做好本份。”

賈瑞近三年賽事成績表

2011	世錦賽棍術金牌，長拳、刀術銀牌，對練第四，澳門錦標賽長拳、棍術及刀術金牌。
2010	首屆世博會長拳冠軍，亞運刀術棍術全能冠軍，澳門錦標賽長拳、棍術及刀術冠軍。
2009	東亞運長拳金牌、刀術及棍術全能銀牌，世錦賽刀術金牌、長拳、棍術銀牌，澳門錦標賽長拳、棍術及刀術金牌。



培訓青少年

完成澳門公開賽及世錦賽披金戴銀目標的賈瑞，希望在年底重返校園，修讀碩士課程，豐富知識水平。此外，更開始接觸教練工作，指導五、六歲的小學員，藉此加深對每個基本動作結構的了解。賈瑞認為：“教學相長，教小朋友必須更清楚每個動作，對我有一定益處。”熱愛武術運動的賈瑞希望繼續單項發展，若將來退役，冀能將學到的、見識到的回饋澳門武術界，擔任教練員培養年輕一輩，為澳門調教出冠軍級運動員。

續為澳爭光

曾接受專業隊訓練的賈瑞基本功扎實，與澳門運動員征戰八年，大讚他們對運動的堅持及熱誠，彼此感情深厚。經過連場大賽洗禮，賈瑞技術及心理日漸成熟，成為教練曾鐵明認可的領軍人物，先後收穫亞運、世錦賽金牌，成績有目共睹。外界關心其退役問題，賈瑞透露：“曾與教練談及，他支持我繼續運動員生涯，自己未打算退役。我非常了解身體狀態，暫時未有定下退役時間表。”

澳門武術界江山代有人才出，廿四歲的賈瑞成為新一代領軍人物，帶領一眾師弟妹出戰國際大賽，不但以身作則，完成教練定下任務，更要扮演年輕運動員努力的目標。賈瑞坦言：“作為年輕運動員的榜樣，任何錯失他們都會知道，我有責任將教練定下的計劃完成。師弟妹看到我的正面行為，他們日後便會將良好傳統一直傳承。”

盡力回饋澳體壇