

声音

刘颖余

大学期间,读过一本书,外国人写的,写的什么忘得差不多了,但名字印象深刻,叫《必要的舍弃》。后来的岁月里,不顺或失意的时候,我常常想起这五个字,心情果然就好了不少,就像真的喝了“心灵鸡汤”一样。

这样的“心灵鸡汤”其实也没什么了不起的,中国不乏类似的人生哲学智慧,什么“有舍才有得”“失之桑榆,收之东隅”“塞翁失马,焉知非福”“将欲取之,必先予之”,说的都是得与失之间的微妙转换。道理不复杂,但关键是知易行难,尤其在当下这样一个欲望空前膨胀的时代里。

看到35岁342天的瑞士天王费德勒拿到人生的第19个大满贯冠军,我的天空里也飘过五个大字:“必要的舍弃”。

我不认为,现在的费德勒比鼎盛时期的他还出色,这并不符合竞技体育的规律。但现在的天王拥有更强的意志力,更旺盛的热情,更坚定的胜负心,最重要的是,他保持着身体百分之百的健康。就像网球名宿维兰德分析的那样:“以他现在的年龄,罗杰证明了在网球比赛中,身体并不是最重要的。意志力和热情才是重点。如果你有这个心,身体健康,那么25岁和35岁是一样的。”

而费德勒是如何保持健康的?寻找更省力的打法是一方面,另一方面更重要的是休息。去年整个下半年,费德勒都在休息,今年的红土赛季,他仍在休息,甚至放弃了法网。“不是每个球员都需要休息,有些运动员可能需要不断地去比赛,但对我来说,休息真的创造了奇迹。我仍然很惊讶它的效果。我必须在前进的道路上做出一些艰难的决定,比如退出法网、退出红土赛季,现在看来很简单,这些都是为了温网,但其实并不是。我只是需要在身体上百分之百地

必要的舍弃



7月20日,获得金牌的中国选手谢思埸(中)、获得银牌的德国选手豪斯汀(右)和获得铜牌的俄罗斯选手扎哈洛夫在颁奖仪式上合影留念。
当日,在匈牙利布达佩斯举行的第17届国际泳联世界游泳锦标赛跳水项目男子3米板决赛中,中国选手谢思埸以547.10分的总成绩获得冠军。
新华社记者 龚兵 摄

蒋氏姐妹强势回归 妈妈选手带来启示

新华社记者 周欣 张薇 苏斌

再次站上国际泳联世界游泳锦标赛的亚军领奖台,30岁的妈妈选手蒋文文和蒋婷婷最想做的事情,是把脖子上的银牌和手里的吉祥物送给女儿,告诉她们:“妈妈是最棒的!”

在沃伊达奇城堡的映衬下,蒋文文和蒋婷婷先后凭借《弗拉明戈》和《天鹅》,摘取世锦赛花样游泳双人技术自选和自由自选两块银牌。她们希望能够带动更多高龄女选手,不要放弃梦想,运动黄金生涯可以延续。

岁月带来财富

在教练郑嘉眼里,文婷姐妹的身型好,是有天赋的运动员。“她们年轻的时候总觉得有所欠缺,训练时要用很多语言启发她们,做很多引导练习。有些时候对了,过两天状态又丢了。”郑嘉说。

然而,姐妹俩生孩子后重返泳池却发生了意想不到的蜕变。“她俩回来后变化特大,动作稍微一引导、点拨就能找到感觉。她们的内心更丰满,情感更丰富也更成熟了,而且她们训练更积极主动,每天都很精神抖擞地迎接训练,而不是被动接受。”

团队良性互动

文婷姐妹反复表示,她们就是因为太热爱花样游泳,所以才在升级为妈妈后选择复出。她们的目标与成绩无关,就是享受比赛,展示最美好的自我。

郑嘉则表示:“跟她们一样,我的心态也有很大变化,过去不管是国内比赛还是国际比赛,更多想到的还是成绩和名次,而现在更多是享受比赛,享受过程。”

蒋文文有肩膀,复出后训练强度大,经常疼得整晚不能入睡。但是第二天训练,她依然生龙活虎,毫不退缩。“我在做自己喜欢的事情,就算再苦再疼,我也要坚持。同时,我也希

回归。我仍然喜欢在大场合比赛。我不介意训练,不介意旅行。实际上我打得越少,就有越多的时间。我觉得我现在几乎是兼职工作,这是种很棒的感觉。”费德勒如此解释自己在本赛季所做出的重要选择。

我懂费德勒,他的话里其实暗含着另一层意思:即使保持百分之百健康,也可能拿不到大满贯,但他更看重自己的健康,而不是大满贯的数量。因为他依然热爱网球,依然有非常强的动力打下去,他享受网球所带来的一切,因此,休息便成为他“必要的舍弃”。休息可能失去一些冠军,但更有利于他保持对网球的热爱和热情。

不得不说,这是一种很简单但很高级的体育观。

和费德勒一样,纳达尔也确定了三个目标:保持健康、享受旅程、赢得大满贯。保持健康,放在第一位,而赢得大满贯,排在最末。看看,伟大的选手都是相似的。事实上,纳达尔也放弃了草地赛季的热身赛。必要的舍弃,让这两位老男孩成为2017网坛最出色的选手,他们还将为世界第一展开新一轮的争夺。

也许费德勒和纳达尔离我们太远了,那就说说中国女排和朱婷吧。最近女排大奖赛连打两站,中国队连拿两站亚军,其中还有两场背靠背的失利(0比3接连负于美国和意大利),有些球迷就有些起急,甚至还有人骂主教练安家杰。但其实,这些比赛并不重要,的确只能算热身赛而已,中国队借此锻炼新人,再合适不过,对朱婷保护性的使用更是必须的。我们要无须责怪安家杰,反而要为他点赞。年轻的中国女排需要成长,需要失利的磨练,只有这样,她们才能最终赢得“应该去赢得的胜利”。

而中国女排之所以格外令人尊敬和敬仰,就是因为她们特别善于去赢得那些“应该去赢得的胜利”。

当然,竞技场上没有那么多的如果,也没有那么多的应该,但学会必要的舍弃,的确是优秀教练员和运动员的必修课之一,这和“坚持就是胜利”并不矛盾。

坚持和舍弃,只是一枚硬币的两面而已。

中国教练杨祝梁让马来西亚跳水队实现了世锦赛夺金的夙愿,日籍教练井村雅代让中国花游进入一流行列——

跨国教练惠泽中外竞技体育

本报记者 袁浩

北京时间7月21日,布达佩斯游泳世锦赛女子10米跳台决赛展开最后的争夺。12名出场运动员中就有10位是老将,27岁的马来西亚选手张俊虹是其中之一。5轮过后,张俊虹与两位中国选手任茜、司雅杰脱颖而出,前三名的排位将由最后一跳决出。

最后一跳,三人均选择了5253B的动作,率先起跳的张俊虹得到了80分,总分为397.5分。她能否夺冠就要看两位中国选手的发挥了。紧张的张俊虹背靠墙一直看着大屏幕。结果,任茜与司雅杰最后一跳不尽完美,没能在总分榜上超越张俊虹。中国双保险失灵,张俊虹如愿登顶。

喜极而泣的张俊虹与教练一一拥抱。她成为了马来西亚跳水历史上首枚世锦赛金牌的获得者,而这一切的背后是几代远赴马来西亚执教的中国教练的默默奉献。当然,一些来中国执教的外国教练为中国体育作出了贡献,如井村雅代帮助中国花游跃升至一流行列。正是有了跨国教练,才让竞技体育在竞争中展现出了更多魅力。

走出去——杨祝梁和乔良

张俊虹夺冠,笑得最开心的就是她的教练杨祝梁。杨祝梁,江苏南京人,曾是江苏跳水队的一名教练,带出过世界冠军黄强。2001年,杨祝梁远赴马来西亚执教。事实上,杨



视觉中国 供图

要想在即将揭幕的伦敦田径世锦赛上超越两年前在北京的表现,以老带新的中国田径队面临严峻挑战——

老将缺位 压力加倍

本报记者 李元浩

2017年国际田联世锦赛将于北京时间8月4日至13日在英国伦敦举行。中国田径队于本周公布了出征世锦赛的队员名单,46名队员将参加17个项目的角逐,其中男运动员24人,女运动员22人。

两年前的北京田径世锦赛,主场作战的中国田径队取得1金7银1铜,创下参加世锦赛以来的最好战绩。两年后远征伦敦,以老带新的中国田径队虽然具备一定实力,但因刘虹、王镇等老将的缺席,要想超越北京世锦赛的表现并非易事。国家体育总局田管中心副主任蔡勇在接受采访时坦言,中国队在本次田径世锦赛上面临很大压力,“对手实力很强,我们有不少队员都是首次参加世锦赛,临场发挥将在很大程度上决定最终表现”。

参赛阵容几无悬念

翻开中国田径队出征伦敦的队员名单,基本都在预料之中,但奥运冠军刘虹和王镇的缺席还是让不少田径迷感到疑惑。据记者了解,刘虹在去年的里约奥运会夺冠之后,完成了世锦赛、奥运会和世界纪录的大满贯,当时就表示将在今年休整一年。王镇的情况和刘虹差不多,也是在今年选择养伤和调整。

没有奥运冠军压阵,出征伦敦的中国田径队阵容可谓新老结合。苏炳添、谢震业、张培萌等3位男子短跑名将都将参加男子4×100米接力,苏炳添还将出战男子100米,谢震业则会在男子100米和男子200米双线作战。在女子4×100米接力项目上,保持今年国内女子100米最好成绩的袁琦琦将因伤缺战,不过韦永丽、陶宇佳等国家队老将仍将出战。男子三级远赛赛场上,29岁的田径室内世锦赛金牌得主董斌当仁不让。28岁的女子铅球名将巩立姣将参加职业生涯的第6次世锦赛。31岁的张文秀和30岁的王峥将再次携手出战女子链球比赛。两位28岁的女子标枪名

新华社开罗7月20日电(记者郑思远)

非洲足联执行委员会20日决定,将于2019年在喀麦隆举行的非洲国家杯足球赛参赛队伍由原本的16支增加至24支。

非足联执行委员会还决定改变非洲国家杯的比赛时间,由原本的冬季1至2月,改成6至7月举行。不过,赛事仍为两年一届,在奇数年举办。

为适应新的赛制,执行委员会同意维持目前非洲俱乐部赛事赛程不变,但此后俱乐部赛事将从8月开始直至次年5月。

此外,赞比亚正式决定放弃2019年23岁以下非洲国家杯足球赛举办权。非足联将



张俊虹夺马来西亚首枚世锦赛金牌。新华社记者 龚兵 摄

梁还不是第一个前往马来西亚执教的中国教练。最早的是刘继客,在她的帮助下,马来西亚逐渐建起了跳水队。

此后,经过周希洋、杨祝梁等几代中国教练的努力,马来西亚跳水队逐渐在世界大赛上崭露头角。2009年世锦赛上,马来西亚在女双10米台首次获得奖牌,伦敦奥运会和里约奥运会均有马来西亚跳水运动员登上领奖台。这一次,马来西亚队首次在三大赛斩获金

牌,杨祝梁说:“前人栽树,后人乘凉。实现金牌零的突破,我们太开心了。我们会继续创造历史。”

被称为“梦之队”的中国跳水队不仅仅为马来西亚输送了教练,英国跳水队总教练陈文、澳大利亚跳水队总教练童辉、墨西哥跳水教练马进,均是由中国输出的教练。他们帮助这些国家的跳水队实现了质的飞跃。

当然,走出国门执教的不仅仅是跳水教

练,美国女子体操队主教练乔良曾先后培养出了奥运冠军肖恩·约翰逊、道格拉斯,刘国栋让新加坡乒乓球队成为了国乒的劲敌,郎平曾带领美国女排在北京奥运会上击败中国女排,并历史性地获得一枚银牌……

请进来——井村雅代和金昶伯

北京时间7月20日,在布达佩斯游泳世锦赛花样游泳双人自由自选决赛中,中国组合蒋文文/蒋婷婷以95.3分再收获一枚银牌。在2013年全运会退役后结婚生子的蒋氏姐妹毅然选择了复出。听闻昔日弟子再战世锦赛,曾是中国花游主教练的日本人井村雅代表示并不意外,并对她们赞赏有加。

井村雅代现在是在日本花游主教练,被誉为“日本花游之母”。2006年,井村雅代受中国之邀,出任中国花游主教练。井村雅代擅长技术指导,她的精雕细琢让中国花游一跃成为一流强队。

在多哈亚运会,井村雅代执教的中国花游队首次击败日本队,终结了日本队在亚洲的霸主地位。随后,她又带队在北京奥运会上获得集体自由自选铜牌。在伦敦奥运会上更进一步,获得银牌,成为仅次于俄罗斯队的世界强队。本届游泳世锦赛上,中国花游在集体项目上同样表现出色,摘得一枚银牌。

如果说日本人井村雅代让中国花游上了一个台阶,那么韩国人金昶伯则让中国女曲屡创佳绩。金昶伯1999年接手中国女曲。他崇尚以大运动量为基础的防守反击战术,曾一度遭受非议,但他不为所动。为了在北京奥运会取得佳绩,他举家搬到中国,亲自给队员买肉炖汤。最终,中国女曲从死亡之组杀出,一路闯关,打进决赛,收获一枚银牌,创造了中国女曲的历史。

其实,像井村雅代、金昶伯、杨祝梁、乔良这样的跨国教练还很多。他们让中国与世界互相分享竞技体育的取胜之道,让竞争变得更加激烈而精彩。他们扮演一个特殊而值得铭记的角色。

新华社南京7月20日电(记者王恒志)

将参加2017国际米兰夏季巡回赛的国际米兰队20日在江苏南京召开媒体见面会,新任主教练斯帕莱蒂表示,自己会带领球队克服困难重回巅峰,这不仅是为了国米俱乐部,更是为了全世界包括中国的球迷。

20日早上八九点钟,众多国米球迷就来到苏宁徐庄基地,等待观看球队的公开训练课。或许是因为旅途劳顿,国米当日的训练课推迟了一段时间,但球迷们依然热情地在训练场边等待着。11点半训练结束,国米球员还和球迷们进行了签名、合影等互动。

在训练后的媒体见面会上,6月刚刚接过国米教鞭的斯帕莱蒂说:“我明白我为什么会坐在这个位置,我了解球队辉煌的历史,我会带领球队克服困难,带领国米重回巅峰。而这不仅是为了国际米兰俱乐部,更是为了全世界的还有中国的球迷。而为了达成这个目标,大家都在辛勤工作、不懈努力,以期达到同一个目标。”

对于本次夏季行,斯帕莱蒂说:“这是新赛季前的巡回赛,我们就是要通过此次巡回赛来重新认识球队,发现其核心和动力所在。很明显,球队现在还有一些需要优化的东西、有一些困难。但这些都是职业足球生涯必须经历的部分,这些是需要我们共同面对的。我们此次亚洲行的首要目标就是一起让球队变得更强大。”

对于国米的阵容是否还需要引援补强,斯帕莱蒂说:“就技术层面来讲,目前阵中的球员已经非常棒了。现在重要的是不买更多的球员,而是让现在阵中的球员以最好的状态应战。我也会优化、调整球队。当然,最核心的事情还是球员能好好发挥。”

斯帕莱蒂也提到了中国足球,他说:“现在我们对中国足球都有所了解,我们的电视上能看到。中国足球非常渴望地在学习,全世界的各地的球星都在这里踢球。中国足球在快速地进步。如果中国足球能继续这样发展,我相信短时间内中国足球就能上升到一个不错的高度。”

斯帕莱蒂也提到了中国足球,他说:“现在我们对中国足球都有所了解,我们的电视上能看到。中国足球非常渴望地在学习,全世界的各地的球星都在这里踢球。中国足球在快速地进步。如果中国足球能继续这样发展,我相信短时间内中国足球就能上升到一个不错的高度。”

斯帕莱蒂也提到了中国足球,他说:“现在我们对中国足球都有所了解,我们的电视上能看到。中国足球非常渴望地在学习,全世界的各地的球星都在这里踢球。中国足球在快速地进步。如果中国足球能继续这样发展,我相信短时间内中国足球就能上升到一个不错的高度。”

斯帕莱蒂也提到了中国足球,他说:“现在我们对中国足球都有所了解,我们的电视上能看到。中国足球非常渴望地在学习,全世界的各地的球星都在这里踢球。中国足球在快速地进步。如果中国足球能继续这样发展,我相信短时间内中国足球就能上升到一个不错的高度。”

国米主帅：望带球队重回巅峰

新华社南京7月20日电(记者王恒志)

将参加2017国际米兰夏季巡回赛的国际米兰队20日在江苏南京召开媒体见面会,新任主教练斯帕莱蒂表示,自己会带领球队克服困难重回巅峰,这不仅是为了国米俱乐部,更是为了全世界包括中国的球迷。

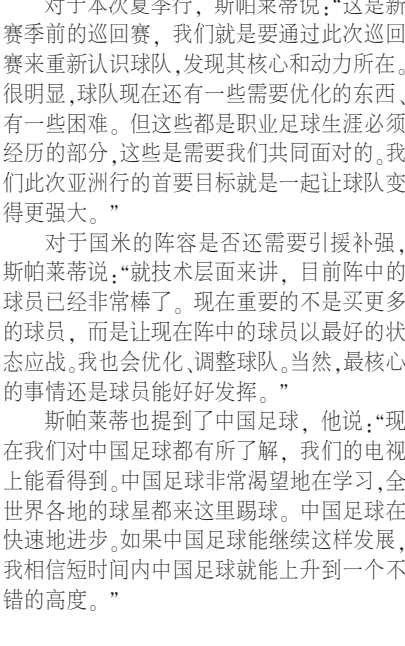
20日早上八九点钟,众多国米球迷就来到苏宁徐庄基地,等待观看球队的公开训练课。或许是因为旅途劳顿,国米当日的训练课推迟了一段时间,但球迷们依然热情地在训练场边等待着。11点半训练结束,国米球员还和球迷们进行了签名、合影等互动。

在训练后的媒体见面会上,6月刚刚接过国米教鞭的斯帕莱蒂说:“我明白我为什么会坐在这个位置,我了解球队辉煌的历史,我会带领球队克服困难,带领国米重回巅峰。而这不仅是为了国际米兰俱乐部,更是为了全世界的还有中国的球迷。而为了达成这个目标,大家都在辛勤工作、不懈努力,以期达到同一个目标。”

对于本次夏季行,斯帕莱蒂说:“这是新赛季前的巡回赛,我们就是要通过此次巡回赛来重新认识球队,发现其核心和动力所在。很明显,球队现在还有一些需要优化的东西、有一些困难。但这些都是职业足球生涯必须经历的部分,这些是需要我们共同面对的。我们此次亚洲行的首要目标就是一起让球队变得更强大。”

对于国米的阵容是否还需要引援补强,斯帕莱蒂说:“就技术层面来讲,目前阵中的球员已经非常棒了。现在重要的是不买更多的球员,而是让现在阵中的球员以最好的状态应战。我也会优化、调整球队。当然,最核心的事情还是球员能好好发挥。”

斯帕莱蒂也提到了中国足球,他说:“现在我们对中国足球都有所了解,我们的电视上能看到。中国足球非常渴望地在学习,全世界的各地的球星都在这里踢球。中国足球在快速地进步。如果中国足球能继续这样发展,我相信短时间内中国足球就能上升到一个不错的高度。”



斯杯:中国险胜埃及

7月20日,中国队球员赵睿(左)和赵继伟庆祝赵睿在第二节结束时投中压哨半场三分球。

当日,在深圳举行的2017年斯坦科维奇杯洲际篮球赛第二日比赛中,中国男篮红队以71比70战胜埃及队。

新华社记者 毛思倩 摄