

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,不顺或失利的时候,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,但关键是知行合一,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,更淡定的胜负心,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



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。
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,蒋文婷姐妹的身型好,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。“她们回来后变化特大,动作稍微一引导、点拨就能找到感觉。她们内心更丰满、情感更丰富也更成熟了。而且她们训练更积极主动,每天都精神抖擞地迎接训练,而不是被动接受。”

团队良性互动

蒋文婷姐妹反复表示,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。”

蒋文文有肩伤,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

归。我仍然喜欢在大场比赛。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这一切,因此,休息便成为他“必要的舍弃”。休息可能失去一些冠军,但更有利他保持对网球的爱和热情。

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网球最出色的选手,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。我们不仅无须责怪安家杰,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。

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。

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