

关于少林功夫大师释德建练功的视频片段数不胜数。在中国河南省嵩山的悬崖边,这位大师站立在屋顶上,或者站在一个只有一步宽的岩架上,做出复杂如波浪般的动作。他这样做时,常常面带微笑。“功夫不仅仅是锻炼身体,”他曾说道,“它也是关于控制恐惧。”

不难想象维克托·文班亚马会被这样的行为所吸引,毕竟这份胆识只能源于一种深刻的自律。当然,文班亚马今年夏天早些时候因前往少林寺而成为头条新闻:他在少林寺进行了为期10天的身心修行,并在那里获得了少林功夫体系的入门功夫(考虑到他超乎寻常的身材和他在寺庙度过的有限时间,这可以说是他所完成过的最令人印象深刻的壮举之一)。

文班亚马缘何选择少林寺?

——揭秘联盟新星的非传统成长哲学

经历了人生中最剧烈的酸痛

“我们在那里被引导体验武僧的生活,这种生活结合了佛教和高强度的功夫练习,”文班亚马在接受采访时表示,“那非常艰苦。我们发现了自己一生中从未做过的动作。每天要踢超过1000次腿,还有跳跃、平衡练习、拉伸。我们用到了自己很少使用而且很快就超负荷的肌肉。我经历了人生中一些最剧烈的酸痛。”

功夫不仅仅是锻炼身体,它也是关于控制恐惧。文班亚马在二月份被诊断出右肩患有深静脉血栓,这提前结束了他那令人惊叹的二年级赛季。“我曾害怕自己再也无法打篮球了,”文班亚马在本月早些时候承认道,“我想我们所有人有时都会对自己最在乎的事情产生一些不理性的想法。但这种想法也会让你变得更好。”

在短暂瞥见自己篮球生涯的脆弱性之后,文班亚马做了任何其他有财力的21岁年轻人会做的事情:他开始环球旅行。自从赛季报销的诊断以来,文班亚马的行程令人羡慕:在哥斯达黎加与孩子们踢足球,在少林寺几

乎重演了电影《死亡游戏》,在东京踢进一记任意球并做出SIUUU庆祝动作(随后在夜店尽情享乐),而且还在他位于巴黎以西的家乡勒谢奈举办了首届“篮筐博弈”锦标赛,该赛事包含了一场国际象棋比赛以及在他帮助社区设计和修建的球场上进行的一对一和三对三篮球赛。所有这一切都发生在马刺队史上最关键的夏天之一——这个夏天迫使马刺队审视其在联盟中的位置,因为他们知道文班亚马现在有多出色,而且未来可以变得多出色。感觉双方都在这个过程中找到了清晰的认识。

本月早些时候,文班亚马和马刺队都确认,经过五个月的康复,他已经获得医学上的批准,可以再次打篮球。马刺队将是2025-2026赛季NBA最大的未知数,其上限将由文班亚马的下一次飞跃来定义。也许我们会回首,并将这段奇特的时期作为不朽的“文班亚马之夏”,在这段时期里,篮球界的最后一位开拓者通过打篮球之外的一切事情提升了自己。

令人不安的冷静和远见

根据数据显示,上个赛季,文班亚马在转换进攻中的三分球命中率为42.2%——这是他三分出手中第三常见的类型,仅次于定点投篮和挡拆外弹。这是一个他总能得到的投篮机会,而且十有八九会是空位。当一个拥有8英尺(约合2.44米)臂展的中锋舒适地在30英尺(约合9.1米)外急停跳投时,在进攻发起点能够做什么?当关于篮球位置的传统观念已经根植于一个人的肌肉记忆中时,你该如何对抗那种异类?“迫使防守方承认球场上每一处位置的威力,你就控制了你的对手,”我在近十年前的一篇文章中通过鲍尔家族的视角审视了斯蒂芬·库里的影响力,“NBA必须学会如何防守那些以前根本不需要防守的投篮。”这一幕正在重演。

文班亚马总是着眼于长远,而且这也鼓舞了马刺队进行效仿。历史证明,一支球队围绕一位划时代的天才建队的机会屈指可数——而且即使是最好的计划也常常会出错。让文班亚马与扬尼斯·阿德托昆博或者凯文·杜兰特等人搭档的喧嚣声起得快,消散

得也快。联盟及其追随者已经习惯于从机会窗口正在关闭和时间紧迫的角度思考,但文班亚马身上却有一种近乎令人不安的冷静和远见。他并不着急。他有自己的时间观念。

即使获得了完全的篮球活动许可,他也选择不参加下个月的2025年国际篮联欧洲篮球锦标赛,而是选择逐步恢复篮球状态。“我必须继续针对我的肩膀进行特定的训练,尤其是要找回所有与我篮球习惯相关的东西,”文班亚马说道,“我已经五个月没有打过五对五的比赛了。如果我明天就要打一场比赛,那会有风险的。有许多东西需要我找回,包括有意识的和与肌肉记忆相关的。”



快棋对弈纳入精神训练

今年夏天的地点稍微遥远了一些,但文班亚马在休赛期训练中总是采用一种跨学科的方法。三月份的一篇报道详细描述了文班亚马在他新秀赛季结束后的夏天所进行的非传统速度训练,他找到了同时为高强度的身体和精神负荷做准备的方法。文班亚马的高强度间歇训练会从健身车、攀爬机或者水下跑步机上的有氧运动开始,紧接着是与身边任何一位马刺队员工进行一分钟的快棋对弈。然后再回到有氧运动,再回到国际象棋。一次30分钟的锻炼会包括六轮对弈。

“如果你可以从……比如说,下棋转换到在一次高强度有氧运动中高水平地训练你的身体,那会让篮球变得容易得多,而且会让比赛对你来说慢得多。”训练师梅尔文·桑德斯在接受采访时说道。

“确实有越来越多的研究表明,训练的多样性,接触不同类型的比赛,是很重要的,”芝加哥小熊队的运动科学家、亚利桑那州立大学人类系统工程学教授罗布·格雷在2021年表示,“那会让你更具适应能力,成为一个解决问题的好手,而不仅仅总是在执行同一个战术。”

“我认为这就是让伟大球员看起来比其他人领先几秒钟的部分原因。他们在事情真正演变之前就捕捉到了一些东西,”格雷继续说道,“他们看到了动向,捕捉到一些线索或者模式。就像一位伟大的象棋大师可以在你的意图完全展开之前就看出你想要执行的策略。在这些运动中,你等待事情



同一种基础语言的不同变体

尽管才21岁,但文班亚马已经赢得了一种罕见的善意。人们对他的非传统抱有信念,对他训练中的整体性感知抱有信任。这是一个理解和欣赏体育界精英表现的时刻,这种表现是一种脱离了偏执专注的实践。文班亚马跨时代的潜力因其永不满足的好奇心而得到增强,甚至可能得到验证。如果篮球是自我以及众多个体联合的复杂表达,那么它就能从外部刺激中受益。文班亚马到少林寺的修行可能仅仅是一次一生难得的夏日冒险,但考虑到我们所了解的文班亚马如何将自己置于这个世界之中,背后可能有更加深刻的意图。

在2008年BBC纪录片系列《极限朝圣者》的一集中,我们看到释德建大师在悬崖边的屋顶上展示他标志性的、挑战死亡的武术,但在此之前,他用与他功夫中相同的行云流水简洁高效擦拭着他的祭坛。动作是相同的;实践是相同的。功夫是格斗,也是拖地、倒茶和挥毫泼墨。这是一种亲身实践,或许可以作为文班亚马宏大理论中的一个原则——在这个理论中,国际象棋、奇幻小说、武术和篮球都传达着同一种基础语言的不同变体。

或许文班亚马会与这位少林大师有一种亲切感。释德建也曾是一位19岁的天才少年,他离家去寻求终极的精进。在过去的四十多年里,他在嵩山之中找到了它,就像文班亚马正在圣安东尼奥河畔找到他自己的道路一样。



本文摘自直播吧