

为他们加油，就是为我们自己加油

新亚运 场外音

■ 华心怡

在娱乐功能被一项项开发、创造并走入生活之后，人类的休闲空间实际上是被大大打开了。也就是说，我们的业余，有了更多选择，可进行更多的尝试。那么，今日，我们选择到赛场，或守着电视观赛，是因为一种怎样的吸引呢？

除去现场的火热激烈，群体的同频共振之外，运动员的黏性是最大的吸引。这，便是人的吸引力，几乎所有吸引的内核。譬如，中国体育史上最成功运动员之二，姚明与李娜，他们的吸引，不是名字，也不是形象，而是藏在名字与形象背后的故事。一个来自中国的NBA状元秀，如何以实力和幽默在异国成为中流砥柱。一个曾经退役，后又复出，如何凭无敌天赋和十足个性在中国人并不擅长的领域成为世界一流？他们最后的功成之前，都曾迷惘过，受挫过，最终涅槃。人的故事，最是迷人。

亚运赛场上，这样的故事很多。有惺惺相惜的故事——张雨霏的眼泪，为了池江璃花子而流。5年前的雅加达奥运会，池江收获6金2银，风头无两。可是第二年她便得了白血病。没有超凡的毅力，她是不可能重回泳池的。来到杭州，在张雨霏的身边，池江夺得铜牌。个中艰难，请不要说我们可以想象。张雨霏哭了，为对手奇迹般的归来；有龟兔赛跑的故事——昨晚男子速度轮滑赛场，出现了竞技比赛中罕见的一幕。男子3000米接力赛中，韩国队一路领先。接近终点时，韩国队员明显占据领先地位，他确信自己即将获得金牌，于是提前振臂欢呼。而正是这个动作让他放缓了速度，被极力冲刺的中国台北队反超，0.01秒的反超。还有归来仍是王者的故事——叶诗文，16岁在伦敦奥运会上夺金。之后是光速沉沦。在质疑声中，已揽下终极荣誉的她大可抽身离去。可她还在。来到杭州亚运，她已是一位老将。叶诗文的新一枚亚运金牌，写满了人生不可能的可能。

这些人和故事之所以迷人，是因为可以让每一个普通人完成自我连接和呼应。并不一定是运动场上的对标，大可代入课业，代入职场。苦读多年，一朝高考，没能发挥平日的实力去了低一档的大学，便是人生的终结吗？春风得意，总有忘形，便会狠狠跌一跤。前途大好，意外却比明天更早到来，就此向生活投降？

我们为那些人着迷，与那些故事共情，实在是因为生活就是赛场，生活甚至高于赛场。为他们加油，就是为我们自己加油——可以跌倒，可以坠落，但不会被击败。

「丘妈」面对面——
本报记者与传奇

对手是自己 时间是朋友

新亚运 专访

不是冠军，却拥有超高人气；没有金牌，却收获更多掌声。她就是体操界的传奇、48岁的乌兹别克斯坦老将丘索维金娜。在她启程回国之前，本报记者获得了一次难得与她面对面的机会。一声“丘妈”，拉近了彼此之间的距离。场上的她，专注而冷峻；场下，她又多了几分柔情。

年龄不是敌人

早在2016年，丘索维金娜作为唯一连续7次参加夏季奥运会的体操运动员而被载入吉尼斯世界纪录。杭州是她参加的第六届亚运会，并且现在她已在为明年的巴黎作准备，那将是她的第九届奥运会。运动生命如此之长，简直令人不可思议。

记者：怎么看待在48岁这个年龄仍然参加亚运会？

丘：人生中有一些特殊的比赛，比如这次杭州亚运会，给了我非常难忘的经历



■ 本报特派记者专访“丘妈”



扫码看
“丘妈”不言退

和感受。能够在高水平的比赛中追求出色的表现，也成了我职业生涯的目标。我觉得每一次能够在赛场上尽力而为、突破自我，都是让我感到自豪和有成就感的时刻。这些瞬间激励着我继续努力，追求更高的成就。

记者：您的对手已经换了四代人。在赛场上看到那些晚辈，是否会想起自己曾经的20岁？

丘：我从来不在乎年龄问题，我只在乎自己的内心，跟自己竞争。所以，我不管对手是30岁，还是20岁，甚至更年轻。老实说，我也没有想过自己的职业生涯会持续这么长时间。时间不是我的敌人，而是我的朋友，它可以给我带来经验，而经验会帮助我取得好的成绩。

成功不靠秘诀

她是1992年奥运会团体冠军、2008年奥运会跳马银牌得主、三届世界冠军和欧洲锦标赛冠军。在杭州，丘索维金娜参加了女子跳马比赛，最终获得第四。在这个年纪，她依然维持着高水平的竞技状态，秘诀是什么？

记者：为了准备这次亚运会，您平时的训练是怎么安排的？

丘：我每周训练6天，每天训练3小时，只有周日休息。从学习体操开始，努力训练就是我的信条。我不是很有天赋，靠的就是大量练习。如果教练说做10次，我必然做11次。

记者：您这么长时间保持良好的状态，有什么秘诀可以分享吗？

丘：我没有特别的秘诀，可能唯一的秘诀就是，对你的事业要敞开心扉，全心全意去达到最好的结果。勤奋，对事业充满热爱，一定会成功。

记者：其他方面呢？比如饮食或者营养有什么讲究呢？

丘：在饮食方面，我没什么忌口，但吃任何东西都非常少，会严格控制摄入量。关于营养，这确实是个秘密，是不可能向外界公布的（笑）。

记者：如果一个中国的孩子也想像您一样，学习体操，并尽可能地延续运动生涯，您会有什么样的建议？

丘：刻苦训练，不要偷懒，不要懈怠，这是最基本也是最重要的。还要听教练的话。当然，有一点也非常关键，就是永远不要放弃，不管是受伤，还是一两次的失败。

未来不会止步

在丘索维金娜漫长的体育生涯中，闪光的不只有奖牌和荣誉，更有她对体操的热爱、对生活的姿态以及对生命的不妥协。很多人想知道的是，对48岁的她而言，会在什么时候选择告别？

记者：除了训练和比赛之外，您未来的计划是什么？

丘：丘索维金娜体操学院正在建设中，预计年底落成，我将成为学院院长。这是乌兹别克斯坦第一所以运动员名字命名的体育学院，将对全国有体操天赋的孩子敞开大门。我在以前的体操学院中也有很多学生，他们从一年级到十一年级都有，在他们16岁之前，吃住都在学院里，里面的一切都是免费的。这就是我的事业。

记者：在中国您拥有很高的知名度，将来会不会更多地来中国？

丘：我用所有的经验帮助孩子们，也很乐意把经验传授给学院的教练们，未来我可能会邀请中国的体操专家，我知道有很多非常好的中国教练。中国是一个体操强国，我们会更多地向中国学习经验。

记者：大家都很关心，明年的巴黎奥运会，还能看到您吗？

丘：我会去参加明年2月开始的资格赛。如果到时候没有获得资格，我有可能退役，也可能继续。

记者：有没有给自己退役时间表？

丘：至少我现在没有打算退役，也不知道什么时候会退。也许，一直不会（大笑），难道大家不喜欢看我继续表演吗？对于体操，我还有欲望和斗志，甚至比以前更加充满能量。我们巴黎（2024年奥运会）见。不，洛杉矶（2028年奥运会）见。如果我能去巴黎的话，我会选择更具挑战性的动作，是的，我会让你们更惊讶！

特派记者 关尹 萧君玮
(本报杭州今日电)



关察者说



竞玮度



心花放