

提醒我,但我从不觉得自己老了,到现在也没有瓶颈,有学不完的东西。”

41岁、51岁、63岁。足球、体操、乒乓球,运动员的超长服役,正在成为竞技体育的新常态。

“超长待机”的传奇

一直以来,女子体操项目被视为“少女运动的天花板”,巅峰期通常在16到20岁之间。但这一项目的年龄限制被丘索维金娜打破,她用51岁的身体改写了这条铁律。

7岁开始练体操,13岁获得苏联青少年全能冠军,16岁拿到世锦赛冠军,17岁在巴塞罗那奥运会夺得金牌。40多年间,她经历了苏联的解体、乌兹别克斯坦的独立,其间还曾为了给儿子治病加入德国国籍,最终又回到乌兹别克斯坦。

赛场上,她名字前的国旗在变,唯一不变的是她的动作——助跑、起跳、腾空、翻转、落地。2026年6月,在接受《新民周刊》采访时,丘索维金娜说:她之前从未想象过,51岁还能在跳马上翻转、在赛场上“舞蹈”,她曾以为自己会和所有人一样,在二十几岁就退役。

丘索维金娜坦言,51岁的身体和20岁时有着很大不同。

最大的不同在于恢复速度,新陈代谢更慢,疲劳来得更快,但她从不增加负荷。“我的头脑现在比20岁时好用得多,它能帮助我在精神上保持专注,做该做的事。我尽量不做多余的组数,目标是精确高效地完成任务。”她曾因脚伤错过巴黎奥运会,有过“10秒钟左右”的动摇,闪过“也许该结束了”的念头,但她迅速恢复了镇定,意识到自己还可以继续。

体操运动的特殊性在于,它同时考验爆发力、柔韧性、协调性和心理素质。年龄增长会削弱爆发力,但经验可以弥补动作编排的合理性,身体柔韧性会下降,但40多年的肌肉记忆不会消失。

2026年6月的遵义亚锦赛上,丘索维金娜以13.099分帮助乌兹别克斯坦队锁定名古屋亚运会入场券。“我不是在赛场上追求奖牌。只要我站在这里,做好自己的工作,我相信我就是在为年轻一代树立榜样。”

在抵达遵义的当天,她没有选择逛街买茶叶,而是放下行李去赛场观看了男子体操项目决赛。在她的人生信条里,体操早已成为一种本能,更是生命的一部分。“没有它,我无法生活。”

再看C罗,他的秘诀是近乎苛刻的自律。每周五天、日均四小时高强度训练,饮食上20年不碰糖类与碳酸饮料。他的体

脂率长期维持在7%,41岁的生理年龄经监测仅为28.9岁。这并非天赋,而是二十年如一日地拒绝诱惑。他曾说:“我的人生就是足球,我的身体就是我的工具。”2026年世界杯,C罗打入个人世界杯第10球,超越尤西比奥,成为葡萄牙队史世界杯进球王。

经验即武器,热爱即动力。倪夏莲说:“坦白讲,我的技术已经定型,没法改了。从身体上讲,我肯定不如年轻人。所以我要花更多功夫去研究,怎样把我的技术发挥出来,怎样把我的战术运用得更成功,怎样去抓住对方的弱点。我跟他们是斗智斗勇。”

她没有速度和力量的优势,职业生涯中最大的遗憾是“选择直板,因为反手只能推,这是一个软肋”。但她用半个世纪的比赛智慧,弥补了体能的下降。“我打的是综合能力,是变化、旋转和落点。”

63岁的倪夏莲仍在用直板长胶与年轻对手周旋,“走薄冰”很难,随时都可能掉下去,但这是她的选择。

热爱与责任,为谁而战

2026年6月19日,丘索维金娜在塔什干度过了51岁生日。