



“易”语中的

世界上最可怕的事情不是有人比你优秀,而是优秀的人比你更努力。

”



声若“洪”钟

英超、欧冠对手各个都不是等闲之辈,利物浦需要更好的团队,“独”从来不是最好的选择。

”



才思敏“主”

跳绳能够火爆,背后的原因除了项目本身的低对抗性、安全性,更加益于推广。

”



自“原”其说

只有更多去高水平欧洲联赛“练级”再全力回馈国家队的球员存在,中国足球才能进步。

”

“别人家的孩子”成功并非偶然

“天才”真的只靠天赋吗?谷爱凌告诉你答案——她成功背后的付出,比常人更努力!9月3日,刚好是谷爱凌16岁的生日,翻开这个女孩的履历,归化运动员、天才少女、混血美女、美国名校,每一个词都足以成为爆款,而当这些词都集中到一个女孩身上时,真的是人生赢家。别人的16岁世界冠军拿到手软,而我们的16岁,大概还在为开学要交的暑假作业挑灯夜战吧?

虽然从小长在美国,但谷爱凌从小接受中国传统文化教育,一直认为自己是中国人。9月1日,在2019年新西兰冬季运动会自由式滑雪坡面障碍技巧女子组决赛的比赛中,谷爱凌以88.33分夺得冠军,这是她最近半个月中的第三个冠军。

今年6月,谷爱凌正式入籍中国,2022年

冬奥会,她将是中國最有实力冲击奥运金牌的选手之一。除滑雪外,谷爱凌还喜欢越野跑、足球、篮球、攀岩、骑马等多项运动,还擅长钢琴、芭蕾、音乐剧表演等才艺,学习成绩也十分优异,据说谷爱凌就读的高中被称为硅谷的“人大附中”,妥妥的“别人家的孩子”。

但事实上,如此令人羡慕的经历和履历,都离不开自身的努力。没有付出就没有收获,谷爱凌的成功,是她从小训练的成果。谷爱凌从3岁开始学习滑雪,中间也经历了无数难以言说的磨难。她的周末不是用来玩的,每个周末,她都要去滑雪场训练。现在,她还是一名学生,训练的时间比起专业运动员来说,少之又少,日常需要专注于学习、社区活动等,只有在周末才能开车到很远的雪场学习滑雪。

对她来说,在比赛结束后的汽车和飞机上完成作业已是家常便饭。在训练过程中,一个动作可能要重复好几遍才能成功一次,也累积了不少伤病。但谷爱凌从不叫苦,对于自己喜爱的事情,爱凌愿意投入精力和时间,这种自制力让爱凌妈妈都“自愧不如”。

接下来,谷爱凌打算去欧洲进行下一步的滑雪计划,为取得奥运积分努力。对于将来,谷爱凌已经给自己定下了一个小目标:那就是在接下来的1年里,完成两年的高中课程,顺利毕业,以便有充足的时间备战北京冬奥会。

世界上最可怕的事情不是有人比你优秀,而是优秀的人比你更努力。谷爱凌的成功更得益于自身的付出和努力。

(易龙吟)

群狼方能共生,萨拉赫别太“独”

一场3:0的大胜,利物浦豪取跨赛季13连胜,这样的好事下的“红军”却难言喜悦。问题就是在马内和萨拉赫的一次争吵上。尽管克洛普在赛后时表示“传球与否是球员的自由”,但萨拉赫的“独狼”行径无疑是在伤害球队的内部氛围。

不可否认,萨拉赫实力顶尖,盘带过人、射门、跑位样样都不错,但也正因为处于对自身技术能力的信赖,萨拉赫在前场粘球导致被对手三四名球员缠住最后丢球的情况也屡见不鲜。不合理的处理球不仅伤害球队在球场上的表现,甚至会影响到更衣室气氛。

作为欧冠卫冕冠军,今年的利物浦野心更大,不仅欧冠力争卫冕,他们还想在本赛季实现英超桂冠加冕。这样艰巨的任务对于利物浦来说需要所有人齐心协力去完成,如果这时候因为萨拉赫前场太独而影响夺冠大计,实在是太过冤枉。

对于萨拉赫自己来说,在前场分享球并不是一个很糟糕的选择。其实不同于很多人的固有印象,萨拉赫并不是一个很糟糕的传球手。相反,萨拉赫在关键时刻传球和助攻能力相当不错,上赛季他的助攻排在队内第三,关键传球排名队内第一。

这些数据都说明了他完全能够在场上

充分阅读比赛形式,并传出恰到好处的助攻,但很多时候或许是因为对自己更有信心,或者说是过高的进球欲望,阻碍了他传球的想法。只要改正这一点,萨拉赫完全可以交出一份更好看的答卷,虽然112场比赛74球26助攻已经足够华丽,但“贪心”的利物浦球迷当然会希望更多,“懂球”的球迷也希望萨拉赫能够踢得更好。

英超、欧冠对手各个都不是等闲之辈,利物浦要想取得好成绩,他们需要更好的萨拉赫,需要更好的三叉戟,“独”从来不是最好的选择。

(洪耀东)

跳绳火爆背后,内核耐人寻味

9月1日晚,《开学第一课》在央视黄金档播出,其中由上海“跳绳天团”——高境三中跳绳队黄俊凯、姜大礼、金振宇带来的精彩表演,以30秒143个再现世界纪录,可谓赚足了眼球。

这已经不是三位少年第一次受到广泛关注。今年7月9日,他们在挪威跳绳世界杯上以30秒单脚143个的成绩,打破了由他们自己保持的世界纪录,获得30秒交互绳比赛总决赛冠军。

三位少年被跳绳带“火”,其间原因,除

了他们的精彩表现,其实跟当代中国青少年面临的现状有关——跳绳已经成为了青少年及其家长们密切关注的对象。这项中国人已经玩了数千年、平民得不能再平民的运动,俨然成为了当今青少年及其家长的“心头好”。

究其原因,一方面这项运动足够健康。不仅能锻炼敏捷度、反应度,提升速度、力量、爆发,促进孩子身体均衡发展;还有助于加快胃肠蠕动和血液循环,促进机体的新陈代谢,有利于孩子健康成长;甚至有助于孩

子长个儿,可以说满足了家长们的一切需求。另一方面,这项运动足够安全。与足球、篮球等需要身体接触的剧烈型运动不同,跳绳独自就能进行,随时随地都能开展,不用担心安全问题。

最重要的,是跳绳被纳入中考、高考,甚至小升初考试。政策就摆在眼前,倒逼家长们重视起来。过去的一个暑假,无数家长为孩子报了跳绳培训班。表面上看是不得已而为之,实际上真正受益的还是他们的孩子。

(梅杰)

留洋榜样看武磊,国家队才是大舞台

昨日凌晨,西甲第3轮结束后,武磊马不停蹄地立即启程回国,备战国足参加世预赛40强赛首战与马尔代夫队的客场比赛。与此前多位留洋球员不同,武磊并未以各种理由拒绝国家队征召,而是在密集赛程之后第一时间就投入到国家队备战,可以说是归心似箭。

此前,国家队里皮曾谈到武磊的问题,表示如果武磊比赛累积的疲劳程度过大,可以休整一段时间再回来备战,可是武磊二话不说就与西班牙人俱乐部做好沟通。“国家队备战无小事,虽然马尔代夫是弱队,我也要为中国队出战,贡献力量。”正如武磊所言,作为中国人,代表国家队比赛是义不容辞的,所谓“来回奔波”其实之前在国内也一样。为国家队上场比赛,争得荣誉本来就是国脚应该做的。

在这方面的反面典型也不少。早在10

年前,当时26岁的陈昊在葡萄牙联赛效力,为了在新球队站稳脚跟,他多次拒绝国家队征召,并因此彻底告别了国脚生涯。足球运动员留洋虽然是好事,但出去学习最终也是为了提高水平之后为国效力,如果“一去不复返”,则无异于本末倒置。

况且,为了在欧洲联赛站稳脚跟,这个理由根本站不住脚,因为只有你在国家队层面打出成绩,才会体现真正的价值,任何欧洲高水平俱乐部都不会重用一個在国家队毫无作为,甚至连国家队都入选不了的球员。

别说处于足球相对落后的中国,就是在足球王国巴西,为国效力也一样是“头等大事”。2002年世界杯,当时的罗纳尔多如日中天,在世界杯预选赛巴西队需要他的时候,罗纳尔多义无反顾选择回归,无论是对阵玻利维亚这样的弱队,还是硬扛阿根廷这

样的强队,罗纳尔多都至少提前一周回到巴西队备战,正因为如此,才有后来日韩世界杯巴西队的夺冠。

而大牌如贝克汉姆,也在职业生涯的末年一直为英格兰国家队尽全力,做好传帮带作用。2006年世界杯预选赛,在皇马竞争主力位置的小贝,于西甲关键节点义无反顾地回归英格兰备战国家队比赛,因此错过了皇马的几场大战,但皇马高层不仅没有责怪,反而表示理解,并称赞小贝“爱国”。的确,连贝克汉姆都能用实际行动诠释“国家队比赛无小事”,那么更多的国家队逃兵又拿什么借口去搪塞?

留洋榜样看武磊,只有更多这样带着赤子之心,去高水平欧洲联赛“练级”再全力回馈国家队的球员存在,中国足球才能一步步一个台阶地进步。

(薛原)