



苏炳添 33岁



C罗 37岁



汤姆·布雷迪 45岁



小威廉姆斯 41岁

近日,《纽约时报》的一篇报道引发了各方关注。报道称,目前运动员已经克服了30岁开始考虑退役的想法,这个年龄不再是继续职业生涯的障碍。而很多超过30岁的选手都在证明,体育不仅适合年轻人,随着营养和恢复技术的进步,他们的生涯能够持续更长时间。

他们都保持着高水平

《纽约时报》引用了体育咨询公司Twenty First Group的数据,数据显示,超过32岁的球员逐年在欧冠的上场时间都变得更长。

而在上个赛季,34岁以上的球员在欧洲五大联赛中的累积上场时间比其他任何赛季都要多。

无独有偶,今年1月份的一份数据也能说明问题——在欧洲五大联赛中,有11名年龄超过36岁的球员贡献了超过1000分钟的上场时间,要知道彼时联赛刚刚进行了一半多一些。

38岁的丰特已经为里尔踢了29场比赛,上场时间高达2610分钟;36岁的比利亚雷亚尔中卫阿尔比奥尔踢了25场比赛,共计2145分钟;37岁的蒂亚戈·席尔瓦踢了24场比赛,上场1852分钟……

C罗作为曼联主力,是高龄球员保持高出场率的代表,但他在

这份榜单上只排名第六,当时上场21次,踢了1730分钟。

值得一提的是,高龄球员除了上场时间在增加外,他们的竞技水平也保持着高水准。

Twenty First Group针对全球150名最优秀的球员排名中,30岁以上的球员数量是过去十年的两倍。看上去,30岁已经不是球员职业生涯的一道坎,当代球员并不会因为自己来到30岁后就出现竞技状态的大幅下滑。

我们很容易找到具体的例子,比如36岁的莫德里奇和34岁的本泽马帮助皇马赢得了西甲和欧冠冠军,后者还极有可能拿到今年的金球奖。

C罗也证明自己在37岁的年纪依然进球如麻,34岁的莱万多夫斯基依然能撬动数千万之巨的转会金额,40岁的伊布和华金还获得了俱乐部新的续约合同。

男选手运动生涯延长7年

同样,即使在中国国家队,也呈现出类似的趋势。

去年7月份,前国脚范志毅在一档节目中表示,“现在30岁是最佳年龄,整个足球运动中,球员的退役年龄在延后,国足平均年龄30.3岁,现在是当打之年。”

为什么高龄球员越来越多,并且依然具有统治力?阿森纳体育科学与医学学院院长、英格兰教练之一的Tony Strudwick认为,这一代30岁以上的球员,可能是第一批从职业生涯开始就真正接触到体育科学的人,他们目前的表现是身体准备、医疗和营养方面改进的结果。

其实不只是在足球领域,一个多月之前,35岁的德约科维奇实现了温网四连冠,将个人的大满贯奖杯增加到了第21个,比他还大一岁的纳达尔则在上半年赢

下了澳网和法网冠军。这种老当益壮的现象其实已经蔓延到各种运动项目中,不仅仅是武术、高尔夫这样看上去并不剧烈的运动,美式橄榄球、篮球、拳击、短跑、体操、滑雪等体育圈最具对抗性、爆发力和协调性的项目也拥有许多高水平的高龄选手。

瑞士伯尔尼大学体育科学研究所对344名瑞士顶级运动员进行调查后也发现,从1988年到2012年的24年间,男子选手的运动生涯延长了7年零1个月,女子则延长了4年。

运动心理学家嘉伯曼认为,“体坛常青树”的存在一方面源于他们职业生涯少有严重的受伤,而当代运动医学、训练学、康复学、营养学甚至心理学等一系列运动科学都在帮助高龄选手延长职业生涯。

那些神奇的科技产品

如果说健康饮食、规律作息每个人都可以想到,那么一些高科技产品将颠覆很多人的认知。

地处美国波士顿郊外的Norma Tec公司在现代运动科学中扮演着重要角色,成立之初只是帮助血液循环不畅的病人最大限度提高血液流动,但随着技术进步,NormaTec开始成为职业运动员的最爱。

通过脉冲控制气压,促进血液循环,降低血乳酸水平,缓解肌肉肿胀和酸痛,这是NormaTec拳头产品气动压缩裤的原理,可以帮助运动员尽快从运动疲劳中恢复,而过去传统的恢复手段长期停留在人工按摩、冰浴上。

因为勒布朗·詹姆斯的现身说法,现在Norma Tec的产品出现

在了NBA每一支球队的更衣室里。足球领域也在使用这种技术,前切尔西巨星特里就是其忠实用户。

高科技不仅可以帮助运动员迅速恢复,保持状态,还能让他们身上的硬件变得更耐用。

早在2018年,跨国公司Zimmer就联合全球多所高校开发出了一种新材料,可提高关节软骨植人物的质量和耐用性。该材料大面积用于膝盖手术,根据测试显示,使用这种新材料,植人物的使用寿命可比过去使用的植人物长80%。

众所周知,对软骨的磨损会影响运动员的职业寿命,尤其是那些需要进行高速冲击运动的职业选手。

最好的运动员? 35岁或40岁

了解了这一切,你是否还对高龄运动员依然保持强大的身体机能感到不可思议?而以上这些只是现代运动科学的冰山一角。

很显然,神秘的运动科学正在让赛场变得和过去有所不同,在越来越多的高龄选手从中受益后,我们不得不承认,以过去的标准衡量运动员是否还处在巅峰期已经不那么科学了。

“我们生活在一个非常有趣的时代。我们看到了汤姆·布雷迪(45岁的橄榄球巨星)和小威廉姆斯(41岁的女子网球选手),我们赞叹着他们做到的事情有多么令

人惊奇。”

《Inc.杂志》记者Jeff Bercovici多年来关注高龄选手的运动表现,他通过走访了数百名运动员、教练和运动科学专家,得出了结论。

“某种程度上,年长的运动员更优秀是有道理的。经验和成熟带来的好处如此之大,以至于如果能从实力算式中减去生理上的衰退,或者确保这种衰退来的比过去更晚,那么最好的运动员将会出现在35岁或40岁。”

“我认为未来这个现象会更加普遍,我们将会有更多35岁甚至40岁的世界冠军。”据澎湃新闻



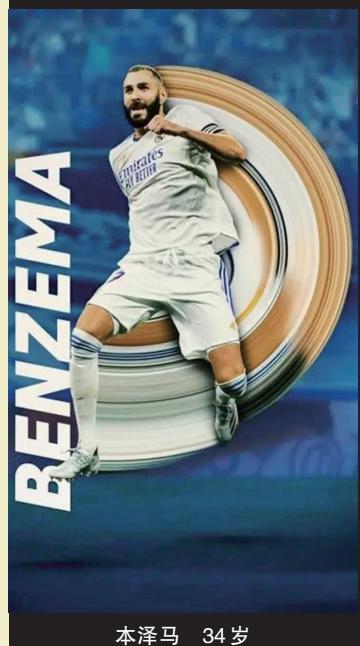
詹姆斯 37岁



梅西 35岁



莫德里奇 36岁



本泽马 34岁