

10年前,21岁的网球运动员王雅繁第一次来到宁波,当时她的世界排名还在200名开外。

“我近期的目标就是闯入两百名内。”当时的王雅繁接受媒体采访时信心满满,有股誓要从中国小花中脱颖而出的劲头。

10年后,再见王雅繁,她已经经历了从濒临退役到完全回归两个阶段。10月13日,这位在网球世界中拼搏多年的运动员,带着她的故事与感悟,再次走进了我们的视野。



王雅繁接受记者采访。

10年后再战宁波 王雅繁的记忆“被唤醒”

1 球馆唤醒了10年前的记忆

在宁波(鄞州)网球中心的照片墙上,王雅繁的照片一直悬挂在显著位置,这标志着她与宁波缘分的开始。

如今,10年之后,当她再次踏上这片土地,依然有不少球迷在热切期待。

10年前的记忆已有些模糊,但一踏入球场,王雅繁感觉记忆被唤醒了。

王雅繁透露,由于频繁参加不

同城市的比赛,很少有时间关注赛场之外的事物。而这次的宁波之行,她计划尝试当地的美食,如汤圆和海鲜。

在紧张的行程中,她没有太多机会去城市中走走,不过她对宁波的天气很满意,整个城市的氛围也让她感到很舒服。

2 在家人支持下重返球场

王雅繁的网球之路并非一帆风顺,一度濒临退役,但在家人的支持下,去年重返赛场,从世界排名200名开外打起。“去年几乎从零开始,一路拼搏,比赛的状态超乎了我的想象,后来随着排名的提升,我把目标定在打进世界前50名。”

回顾近期的赛况,王雅繁在各大赛事中展现出了顽强的斗志和卓越的球技。在网球的赛场上,她从资格赛打起,一路过关斩将。虽然不断遭遇了强大的对手,但她凭借着自己的高球商,

通过变化节奏和运用不同的技术,在众多高手面前不落风。

美网第二轮,她以两个6比3战胜了曾排名世界第一的阿扎伦卡,她强大的实力让高排位选手另眼相看。

在中网的比赛中,王雅繁同样表现出色。尽管之前因为腰伤和拉伤退出了第一站比赛,但经过一段时间的休息调整,她在逐渐找回状态。她在单打和双打比赛中都展现出了极高的竞技水平,让人们看到了一位职业运动员的坚韧不拔。

3 打法多变弥补力量不足

谈到自己的球风,王雅繁表示由于自身爆发力和力量相对较弱,与年轻一代相比速度偏慢,所以只能依靠变化和更多的节奏落点来弥补力量的不足。

在比赛中,王雅繁总能较好地控制自己的情绪。“我知道只要情绪波动一大,或者打得很急躁的时候,那场比赛一定打不好。所以我会尽量提醒自己,让自己保持冷静。”

“之前上过一段时间心理课,这对我来说很有帮助,让我学会了如何在紧张比赛中调整自己的心态。我会

尽量把这件事情先放掉,然后去想另外一件事情,或者是想我后面要做什么,下一步要做什么。”这种心理调整的方法让王雅繁在比赛中能够更好地发挥自己的水平。

从接近退役到重新复出,王雅繁的心态更加成熟,不再像以前那样过于注重结果,而是更专注于过程。

家人的支持也给了王雅繁很大的动力,让她能够毫无后顾之忧地专注于比赛。“家人对我非常支持,让我没有后顾之忧,可以专心做自己想做的事情,享受每一场比赛。” 记者 邹鑫 文/摄

“在宁波比赛像在家门口!”

一直被宁波球迷鼓励的袁悦回来啦

“职业运动员都会有状态起伏。希望大家记得我现在的样子,也希望大家记得我如何一步一步克服困难,调整好状态,再打回来!”去年的宁波网球公开赛上,袁悦首轮出局。赛后她哭着表示:“终有一天会再打回来。”

一年后,再回到宁波,袁悦已“兑现诺言”。她的世界排名一度升至第36位,在美国奥斯汀拿到职业生涯首个巡回赛单打冠军。宁波网球公开赛,袁悦将以正赛选手出战,去年此时她还只能持外卡参赛。

10月13日,在宁波(鄞州)网球中心,袁悦在备战间隙接受了记者采访,分享了她的成长故事。



袁悦接受记者采访。

A 宁波让她很感动

去年宁波网球公开赛首轮,袁悦在25岁生日当天不敌乌克兰球员班德尔。屡遭“一轮游”,世界排名下滑到150位左右,袁悦的伤心程度可想而知。

她很感谢宁波,感谢宁波的球迷。“没想到输了比赛,还有那么多人支持我,我很感动。”那次的经历让宁波的球迷认识了袁悦,也让袁悦对宁波这座城市平添了许多亲切感。“宁波离江苏扬州很近,饮食和气候都比较相似,有一种跟我家特别像的感觉。”

用了不到半年,袁悦便拿下职业生涯首个巡回赛冠军,世界排名一度进入前40位。一年后再回头看,袁悦

说,因为2022赛季首次进入到前100位,去年背了很大的压力,总担心失去了这些后会怎么样,心态有些失衡。

但很多时候,越担心失去就越容易失去。当那些积分真的失去时,袁悦反而释然了,因为已经没什么可再失去的了。更重要的是,她在这个过程中积累了足够的勇气,可以重新开始下一段旅程。

“这次参赛没有给自己太大的压力,不像上次来宁波的时候心理压力有点大。”这次参赛,袁悦说自己的压力小了很多。她表示:“现在我最关注的不是输赢,而是自己的状态以及能不能把球打成我想的样子。”

B 成长经历并非一帆风顺

事实上,袁悦的网球之路并非一帆风顺。10岁练球,随后到省队,一度被人“劝退”。“当时有人跟我说,你别打球了,还是回家上学吧。”因为起步晚,基本功较差,袁悦付出了比同龄人更多的努力。

然而,袁悦并没有放弃。她认为,自己坚持走职业网球之路的动力来自对网球的热情。“对网球的热情让我坚定信心走职业道路。小时候从来没有人逼迫过我,也没有给我目标和任务,网球在我青少年期间大部分以一个兴趣爱好的形式出现。父母也没有给我压力,所以我整个过程比较轻松。”

打职业比赛之后,她面临着更多的压力。“总会有输了比赛质疑自

己的时候,但是我觉得如果我自己想要坚持的东西。自己都不坚持,那谁来替我坚持?”袁悦时常会反问自己这样的问题,她会听《蜗牛》这首歌来激励自己,“我会经常听蜗牛,我之前还想过我之前去周杰伦演唱会,如果他让我点歌,我肯定会点《蜗牛》。”

谈及宁波,袁悦说,在宁波比赛,像是在家门口比赛,“很熟悉!”

对于未来,袁悦表示她会继续努力,争取在网球这条路上走得更远。“我希望自己能够不断进步,不管是在技术上还是在心理上。我相信只要我坚持不懈,总有一天会达到我想要的目标。”

记者 邹鑫 袁先鸣 文/摄