

# 巩立姣:时代投掷者

全运会后,巩立姣给世界田径联合会发了一封邮件,告知了自己退役的决定。第二天,她久违地睡到自然醒,觉得“一切都有些不真实”。

日前的第十五届全运会女子铅球决赛,是巩立姣的告别之战。完成最后一投后,已经36岁的传奇名将向着田径场深深鞠躬,与每一位裁判、志愿者握手,也和每一位对手拥抱、话别:“以后靠你们了,我要先离开了。”

此役夺冠后,巩立姣实现了中国田径史无前例的全运五连冠。25年间,这个从河北农村走出的女孩,成长为集奥运会、世锦赛、全运会等冠军于一身的“大满贯”得主,更成了中国体育的一面旗帜——25年做透一件冷门事,她用坚韧与坚守诠释了体育行业的“工匠精神”;从普通家庭走向世界舞台,她顺境逆境初心不改。她的故事,也是这个时代奋斗者的缩影。



巩立姣  
(资料图)

等到见了妈

妈,巩立姣心里却五味

杂陈:“她膝盖不好,也有好多

基础病,颤颤巍巍走过来的时候,真的让人心疼。”

但那场比赛,巩立姣也觉得很心安:“我知道,比完赛,我就能看见她。”

今年年初,母亲去世了。49天后的室内田径世锦赛,在完成了所有比赛和采访后,巩立姣于深夜在朋友圈首次公开悼念母亲。全运会后,在一封公开家书中,巩立姣这样对母亲写道:“本来想着,比完这届全运会,退役后好好带你们出去转转。爸在训练基地里种的西红柿熟了,我一看到就特想吃一碗您做的西红柿打卤面……我几回都觉得坚持不下去了……想到您的笑容和那股乐观劲儿,我就咬咬牙,打了封闭也得把比赛比完。”

## 肌肉记忆

一个只需五秒就能完成的动作,如何重复做25年?

河北奥林匹克体育中心是巩立姣近些年的训练基地,中心投掷馆里有一面长长的黑色的墙,上面密密麻麻分布着许多斑点。20多米开外的投掷圈里,巩立姣每投一球,沾着镁粉的铅球落地反弹后便会砸到这面墙上,留下一个斑点。

从墙脚向上,斑点的痕迹由多到挤在一起,到渐渐稀疏——日复一日的投掷,就这样定格在了时光的河里。

全运会前的一天,巩立姣开始了训练。蹬地、滑步、蹬转、送肩、推臂、拨指,她站在一平方米多的投掷圈里,如此反复。30多次出手后,36岁的老将缓缓走向场边。

“一天也就投这么多了,后面都得在医务室里躺着了。”她笑着拍拍膝盖。

2024年巴黎奥运会后,巩立姣右膝的疼痛已经影响到正常生活。核磁显示,其内部损伤达到三度撕裂。伤病之下,一天30多次投掷已经是她的极限。

而在训练量的巅峰期,她一天的投掷量会达到200次——上午100次、下午100次,持续了六七年。当时有媒体计算过,女子铅球比赛用球重4公斤,200次投掷相当于一天要投出近1吨的重量。如果使用更重的球,这个数字还会更大。

“那时年轻,一天200次相当easy(简单)。”巩立姣说,“我们项目的枯燥就在于,你得经过几千几万甚至更多次的重复,让身体有了肌肉记忆,才能做出想要的技术动作。”

这些重复在身体上留下了永久印迹。巩立姣说,自己右手三根手指的指尖都是老茧,太厚了就用小刀削一削;右侧脖子的皮肤也变硬了,因为投掷的准备动作需要把球抵在脖子上。

“刚开始练时,球会磨脖子,洗澡都不敢冲太长时间,真是钻心的疼。冬天在户外,球特别凉,往脖子上一贴就粘住了,有时拿下来还会带下一层皮。”

为此,年少的巩立姣还尝试过把球放到开水桶里。结果,球从冻脖子变成了烫手。

这些皮肤和肌肉的记忆会带来熟悉。铅球比赛中,每名选手要投掷六次,巩立姣经常“出手就知道有没有”。

比如,让她跌到谷底的2016年里约奥运会,“投完第二投就知道,没戏了”。

## 留在场上

那是巩立姣的第三届奥运会。2008年北京,她获得第五,亚军和季军被查出使用禁药后,她递补铜牌。2012年伦敦,脚踝手术后的她排名第四,后再次递补银牌。

直到2016年,巩立姣觉得,属于她的时刻来了。那年5月,她投出20米43的当时世界最好成绩,“离奥运冠军就差一场比赛了”。

但里约却成了一场噩梦。“整场比赛我都在祈祷‘赶紧结束’。每投一球,都是煎熬”。

再次带着一个第四离场,巩立姣在屋里把自己关了三天。之后,她心里泛起对重复的厌倦——重复的投掷,重复的又一个四年。那已是她进入国家队后的第九年,练习铅球的第16年。那段时间,她看到田径场和铅球就练吐。

而如今,她已经可以笑着说起当年。

“以前一说到这我可能就要掉眼泪了。但爬起来后,这都不叫事。”她说,“因为这次打击,我才更有动力留在场上。”

之后的五年,是名副其实的“巩立姣时代”。2017年,

她首夺世锦赛冠军,两年后卫冕成功;2017年到2019年她实现了钻石联赛总决赛三连冠,并连续三年世界排名第一;2019年参加的八场国际比赛中,她拿下七冠,也是当年唯一突破20米大关的选手。

“运动员想找回信心,只能靠一天天的训练、比赛。”巩立姣说,东京奥运会前,她的训练量来到又一个高峰:负重深蹲重量达到240公斤;日投掷量即便无法维持年轻时的200次,也保持在100次以上。

“每天都在和自己较劲,都在往极限里逼自己”。

终于,在东京,她一掷定金。很多人都无法忘怀2021年的巩立姣带给国人的感动。在从事一个枯燥的冷门项目21年后,这名32岁的老将眼含热泪说出“人间值得”,说出“失败和成功都经历了,我现在什么都不怕”,说出“人一定要有梦想,万一实现了呢”。

在记者询问她是否会参加下一届奥运会时,性格爽朗的她也会大笑着回答:“肯定想过,万一蝉联了呢?”

很多人没想到,她是认真的,包括她的父母在内。

## 不忘来路

“奥运会夺冠我妈特高兴,她以为我要退役了。”巩立姣说,“但我和她说,我又有了新的目标。”

直到退役前,巩立姣都认为自己的技术还不完美,她的滑步式动作如果再延长一点蹬地时间,或许成绩就能突破21米大关。21世纪以来,全世界达成这一成就的女子铅球选手仅有三人,最近的一次也要追溯到2011年。

“我想创造属于自己、也属于中国女子铅球的历史。”她说。

而父母并不完全理解这一切。母亲当时只是念叨:“这一练又是个四年。”

“但只要我选择了,他们就会支持,一直都是这样。”

巩立姣出生在石家庄市鹿泉区大河镇邵营村的一个普通家庭。小学五年级时,她陪着发小训练,因为觉得铅球“圆滚滚的很可爱”,就试着投了一球,也一下被体育老师看中了。第一次去镇里比赛,她就得了第一名。

“球是3公斤的球,我投了8米88,得第一挣了45元钱,都给家里改善伙食了。”她对那场比赛记忆犹新。

这颗铅球改变了巩立姣。她说自己小时候很“怂”,连体校报到都不敢一个人去。“但家人当时和我说,你要学会自己走,这是你人生的第一步”。

也是这颗铅球,后来不断改变着这个农村家庭。2009年,巩立姣第一次参加全运会就夺得冠军,她用奖金给父母买了套房。“冬天村里冷,他们不舍得烧煤,就想给他们买套带暖气的房子”。

自从12岁进入体校,巩立姣便与父母聚少离多。回家对于她来说,是充电,也是一次次回望来时的路。夏天,父母喜欢回到村里。巩立姣一回家,老两口就用“那口打卤面”迎接女儿:妈妈和面,爸爸擀面,再炒几个菜园子里应季的菜。她说父母到后来也并不怎么懂铅球,他们给她最大的财富,就是儿时立下的规矩、“要懂得分享”的嘱咐和“啥事不往心里搁”的性格。

自从她进入国家队,父母也很少有机会去现场看她比赛,“每次比完赛都要很晚才能和家里报平安”。

只有一次,让巩立姣印象深刻。

那是2018年钻石联赛上海站,比赛恰逢“母亲节”。主办方为了给她一个惊喜,提前把母亲接到了上海。

但母亲却偷偷给她打了个电话。

“她真是特别可爱一个小老太太。”巩立姣带着笑回忆道,“她可能不太理解‘惊喜’是什么,人家不让她和我说话,但她觉得‘我来看我闺女怎么能不告诉她呢’。”

## 不灭的光

在广州的最后一投出手后,巩立姣知道,该说再见了。夺金后,她想到了母亲。

“这是妈妈离开的第288天。妈,希望您能看到,我做到了。”她泪洒现场。

奥运夺金后,巩立姣向母亲描述的更大的梦想,并没有完全实现。巴黎奥运会前,外教告诉她,她的腰伤已经严重到“不打封闭只能退赛”。她没有犹豫,打着封闭上了赛场。全运会的告别战,她也是打了三针封闭,才得以站在场上。

她也一度变回了最初那个遥望领奖台的人,在聚光灯照耀的跑道旁默默完成一次次投掷。两年来的世界大赛,她没有一枚奖牌入账。预想中的21米,也没有到来。

全运会前,被问及是否习惯从顶峰又回到低谷,她坐在那面布满铅球印迹的墙壁前答道:“人生不光有完美,还要有一些眼泪和一些遗憾,这才是人生。”

而这段灿烂与遗憾交织的人生,早已成为享誉世界的传奇。

巩立姣宣布退役后,世界田联官网发文,称其为“当代最杰出的铅球运动员之一”。除了一枚奥运金牌,她还在14年间的连续八届世锦赛中都登上领奖台,其中两次夺金;她还取得过10余场钻石联赛分站赛的胜利,手握两枚亚锦赛金牌、三枚亚运会金牌……“近20年来,她始终是世界铅球界的领军人物”。

在国内,巩立姣的形象已超越赛场,成为激励人心的楷模。东京奥运会以来,她的赛场表现持续引发人们对于女性力量之美的讨论与欣赏;她坚持20余载的奋斗历程,也鼓舞了屏幕前无数的普通人。

“有一句话我很喜欢:光是因为照亮黑暗才成为了光。”告别职业生涯时,她这样说,“我希望我的故事,能让更多人遇到困难时,还有勇气去追梦。”

这束光,不会因为离开赛场而熄灭。采访中,巩立姣多次谈起退役后参与公益事业的想法。此前参加社会活动时,她看到一些农村小学的体育师资力量仍然不足,不由想起了自己。

“我就出生在农村,没有体育老师、教练发掘,没有国家培养这么多年,就不会有现在的我。”巩立姣说,她希望能做些什么,“让更多有天赋、有梦想的孩子也能走上适合的路,去改变自己的人生”。

“就像当年的我一样。”