

莱恩·克鲁瑟

室内铅球尘封32年的“古老”纪录终被打破

反差萌，大块头DIY梳妆台

铅球是田径大家庭中的冷门小项，但这两日，它终于有了走到聚光灯下的机会。2016年里约奥运会冠军、美国运动员莱恩·克鲁瑟在一项室内田径赛中投出22米82，打破了已保持32年的铅球室内世界纪录。身材魁梧，四肢发达，除了这些外貌特征外，他还有更多励志经历和反差萌的一面。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

一天六顿也是苦差事
参赛搭乘经济舱受罪

每次搭飞机前，莱恩·克鲁瑟都会做好被机场工作人员提问的准备，他得解释自己的行李中为什么会有一个奇怪且异常沉重的球形物体。在田径的众多小项中，铅球向来不太起眼，莱恩希望通过自己的努力，能为这个项目吸引到更多关注。

与十年前相比，莱恩的体重重了将近50公斤。对高水平铅球运动员来说，更魁梧的身躯和更有劲的力量也是他们的制胜武器。莱恩身高201米，体重145公斤，即便在铅球赛场上，也总能刷出更强烈的存在感，以及给对手制造更大的压迫感。

根据营养食谱的搭配，莱恩在过去十年中几乎每天都在敞开了吃，但其实，这并不是一种美好的体验——一切都只是为了训练和出成绩。“有时我们去参赛，现场会有给运动员准备的简餐，主要是针对径赛项目设计的，里面会有主食、鸡胸肉和沙拉。我会直接跟工作人员说，给我来八份。”

莱恩平均每天都要吃五六顿饭，

并且每顿饭都是一般成年男性一日摄入量的约一半。每次吃饭时，他还会喝大量牛奶，因为这是一种摄入卡路里的轻松办法。“如果我感到饿了，那就证明我没有做好自己的工作。”“我甚至都不喜欢吃饭这件事了。”莱恩说，并不是每一位铅球运动员都吃得像他这样多，但为了让自己在比赛中占有优势，他必须得承受这份辛苦。

赛场上的优势到了生活中，有时也会成为莱恩的困扰。

选购衣物时会有点费劲，但这只是小问题，真正让他头痛的是——长途旅行时得在交通工具上熬过的时光。出于参赛需求，疫情前的莱恩经常要搭飞机参赛，经济舱是他的常规选项。但他太高太壮了，就算邻座的人身材瘦削可以稍微匀出一些空间，他发达的手臂肌肉仍会占用到走道空间，成为空姐推着饮料车经过时的障碍。“这感觉很不好，就像被塞进了一个小浴缸里，身体难以活动。”

质疑声中的原纪录
迎难而上的新代表

“2021年，这是一个好的开始。”创造新纪录后，莱恩·克鲁瑟如是说道。此时此刻，很多人不仅是在为他高兴，也在为铅球项目的新开始而庆祝。

美国运动员兰迪·巴恩斯在1989年1月投出了22米66，并将该室内纪录一口气保持了32年。竞技体育，实力为王，如果仅因为多年来金身不坏，谁都不该为此多嘴，但问题出在——原纪录保持者兰迪·巴恩斯是一位早就上了兴奋剂黑名单的人。

出生于1966年的兰迪·巴恩斯，他的运动员生涯可以被分为两个阶段。第一阶段的他风头正劲，参加了1988年和1996年两届奥运会，共收获一金一银，在其他国际大赛中赢得的荣誉就更多了。兰迪·巴恩斯第一次被禁赛是1990年，由于没有前科且以误食为理由来辩解，那会儿不少人都相信他是清白的，还为他27个月的禁赛期感到遗憾。

第二阶段的兰迪·巴恩斯就开始麻烦缠身了，身陷官非，并且又一次没能通过兴奋剂检测。1998年，运动员生涯末期的他第二次因兴奋剂问题受罚，这次直接是终身禁赛。

尽管先后两次被罚，但由于缺少

作伪的直接证据，兰迪·巴恩斯创造的铅球项目的室外和室内世界纪录均未受到影响。一边是纪录金身不坏，另一边却是受到质疑，此前就有铅球界人士指出，这种情况并不利于项目发展。如今，随着莱恩状态的进一步提升，这个冷门小项终于迎来了改变的机会。

“过去这一年，很多运动员都过得不太容易。我希望能通过努力让更多人看到，尽管有各种各样的困难，但我们还是有机会去达成目标。”莱恩的新目标是什么？除了向由兰迪·巴恩斯保持的室外纪录(23米12)继续挑战外，东京奥运会也是他志在必得之处。此前，莱恩在室外赛中的最好成绩是于去年投出的22米91。



莱恩·克鲁瑟刷新了一项“古老”的世界纪录。铅球项目室内世界纪录的原保持者是美国人兰迪·巴恩斯，他在1989年1月投出了22米66，并将该纪录一口气保持了32年。此番，莱恩·克鲁瑟创造了新纪录，并且是在同一片赛场上两度投出超过原纪录的成绩，足以证明成功非偶然。同时，这也并不是终点，同样由兰迪·巴恩斯保持的铅球项目室外世界纪录(23米12)还等着他去继续挑战。此前，莱恩在室外赛中的最好成绩是于去年投出的22米91。

RYAN CROUSER

22.82

基因强大，田径圈里冠军亲戚扎堆

莱恩·克鲁瑟，他并不是克鲁瑟家族内第一位在投掷类项目中获得荣誉的成员。实际上，放眼美国田径界，从过往到现在，他的亲戚可有不少呢——足以让人感慨一句“基因真强大”。

曾有人打趣说，在俄勒冈州的地界上，提到“克鲁瑟”这个姓氏就能马上联想到投掷类项目。莱恩的父亲米奇，他的拿手项目是铁饼，曾以替补选手身份参加过1984年的洛杉矶奥运会，还赢得过不少国际赛事的奖牌。从启蒙到成长，再到崛起，米奇一直都是

儿子莱恩心中的重要导师。

莱恩的叔叔布莱恩是一位奥运会级别的标枪运动员，而且有过的摆脱癌症阴影、登上奥运舞台的励志经历。1986年，布莱恩被确诊癌症，后经过积极治疗康复，并参加了1988年和1992年两届奥运会。另外，他还是美国大学体育协会(NCAA)历史上首位以新生身份赢得标枪冠军的运动员。

在2016年的里约奥运会上，与莱恩同辈的萨姆·克鲁瑟也同样获得参赛名额，他的项目是标枪。萨姆的妹妹

海莉和兄妹俩的父亲迪恩，他们则是校园赛场上的王者和纪录保持者。迪恩毕业于俄勒冈大学，在他风华正盛的时光里，他一直是铅球和铁饼项目的校园双冠王。海莉跟莱恩既是堂兄妹，也是大学校友，都毕业于得克萨斯大学，在她就读的那几年里，校园里风头最劲的投掷项目女运动员非她莫属。

正因为有着这样的家族传统，再加上莱恩近年来稳定上升的状态，所以，他早就被认为是最有机会去冲击世界纪录的人。

是手工达人，也是学霸级人物

无论走到哪儿，莱恩·克鲁瑟基本都是人群中最显魁梧的那一个。不过，生活中的他却有反差萌，不仅是一位动手能力了得的巧手达人，还是同侪中学霸级的存在。

有一回，莱恩想给家里添置一个梳妆台，挑来选去终于看到一款满意的，结果不菲的价格却直接劝退了他。花2000美元买一个梳妆台？这大大超出了他的预算。不过一段时间后，莱恩的家里还是如愿出现了新梳妆台——一个从画样稿、选材料、做木工到上油漆全由他亲手完成的漂亮又实用的梳妆台。

在美国因疫情而起起伏伏的这一年来，莱恩的训练也受到影响，一

遇到校园场地需临时关闭的情况，他就没了日常训练的地方。不过，他相信“没有条件就去创造条件”，聪明的大脑和灵巧的双手就是他的倚仗。为维持手感，莱恩制作了一个移动便携的铅球投掷保护罩，这样一来，无论是在家中后院还是其他空地上，他都能保持一定量的训练，并且不用怕误伤旁人。

当别的运动员被疫情折腾得举步维艰时，莱恩却靠着自己的努力保持状态，如今这项新世界纪录无疑就是对他最好的鼓励了。

除了动手能力强，莱恩的学业成绩也相当不错。

他的大学时光是在得克萨斯大

学的校园内度过的，在本科阶段一开始主修工程学，两年后转到了经济学。之后，他硕士阶段攻读的也是金融方向。在高强度备战2016年里约奥运会的同时，他还用比别人更短的时间完成了硕士阶段的学习。“我每天会在教室里待5到6个小时，学习时间比别人多2到3个小时，然后用余下的时间去训练。在这方面我还挺擅长的，会利用课间的碎片时间去吃早餐和午餐，这样就能拥有更多的大块时间。”

毫无疑问，莱恩在里约奥运周期里一心二用的收效很好，不仅快速完成了硕士阶段的学习，还赢得了里约奥运会铅球项目的金牌。