



# 四朝“巩皇”不向命运低头

北京时间7月31日，东京奥运会女子铅球决赛在东京新国立竞技场进行。中国选手巩立姣以20米38，刷新个人最佳纪录的方式，为中国体育代表团获得第22枚金牌。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

2007年，日本大阪田径世锦赛，人们记住了刘翔创造的“第九道奇迹”。而在鲜有人关注的铅球赛场，18岁的巩立姣第一次登上国际大赛舞台，在女子铅球比赛中拿到第七名。那时或许没有人预料到这个姑娘会成为中国田径未来的领军人物。

在妈妈陈秋兰的记忆里，巩立姣打小就力气大，8岁的时候就可以把一个车轱辘举过头顶，似乎天生就是一块练体育的料。2001年，12岁的巩立姣被石家庄体育运动学校的曹志海教练选中，就此与铅球结下了不解之缘。在高强度的训练下，刻苦努力的巩立姣成为了体校里的尖子生，用教练范焕文的话来说是飞跃式的进步和提高。2004年10月，在体校摸爬滚打了三年的巩立姣入选河北田径队，师从1988年汉城奥运会铜牌得主李梅素。在李梅素细心的调教之下，巩立姣一年一个台阶，逐渐具备了参加国际大赛的实力。

在2007年首次登上世锦赛之后，巩立姣从未缺席往后的六届世锦赛和三届奥运会，并且全部闯入决赛，但经

历的曲折和坎坷，唯有她自己深知其中的不易。

2008年北京奥运会，出场作战的巩立姣以19米20的成绩获得第五名，11年之后，因为亚军和季军被查出服用禁药，她递补获得了一枚铜牌。命运似乎总爱和巩立姣开玩笑，四年之后的伦敦奥运会，几乎雷同的剧情又一次发生在了她的身上，当时以20米22排名第四的她在四年之后递补拿到了一枚银牌，但这两枚递补的奖牌，从未让她真正站上过奥运会的领奖台，“对我真的太不公平了。”

2016年的里约奥运会，巩立姣遭遇了滑铁卢，仅投出了19米39的成绩，位居第四，与领奖台失之交臂，“里约奥运会错失奖牌，我感觉特别难过，那一阵甚至都抑郁过。从失败中走向正轨特别难，但我还是挺过来了。”诚如巩立姣所言，一年后的伦敦田径世锦赛，在曾经让她心碎的“超级碗”，她以19米94的成绩拿到了自己的首个世锦赛冠军头衔，所有的不甘和委屈都连带着铅球被她一同抛出，“没有什么比梦想更值得坚持。只要你心中有一个目标，就一定会实现。”



## 现在是中国时代，是巩立姣时代！

命运也许会和强者开玩笑，但它必定会让强者，在最耀眼的聚光灯下，与荣誉重逢，“我做到了，我是可以的。这一刻我等了21年，所以说人一定要有梦想，万一哪天实现了呢？我就实现了。”在自己的第四届奥运会得偿所愿，巩立姣难以掩饰自己的激动之情，喜极而泣，“感谢国家的培养，没有国家就没有我，感谢我的团队，这块金牌不仅属于我自己，也属于团队的每一个人。”

在过去的三届奥运会中，巩立姣从未站上过领奖台，仅通过递补的方式拿到一枚银牌和一枚铜牌，直到东京，她可以在最高领奖台上看着国旗升起，听到国歌奏响，“我觉得太难了，真的太难了。随着年龄的增长，会有伤病，会有很多意想不到的状况。尤其是2016年的失利，我平复了很长时间才站起来，在失败中站起来，最终我胜利了。失败和成功我都经历了，我什么都不怕了。”巩立姣说道，“我希望这个美

梦再长一点，这样的画面我想了无数遍，终于能够真正感受到了。”

在2017年首次拿到世锦赛冠军的时候，巩立姣曾经感慨：“没有什么比梦想更值得坚持。”彼时的她心里还有一个未曾实现的梦想，就是奥运金牌，如今她成功加冕，实现了在女子铅球项目上的大满贯，宣告这是属于自己的时代，“现在是中国时代，是中国女子铅球的时代，是巩立姣时代。”



## 10秒惊艳开场，一朝圆梦东京

随着东京奥运会的临近，巩立姣的状态愈发让人感到惊喜。用“统治”这个词来形容她的2019赛季，一点都不为过——13场正式比赛，夺下12枚金牌和1枚银牌，其中包括了多哈田径世锦赛的两连冠以及蝉联国际田联钻石联赛总冠军，“这是我的巅峰时期，只要我保持竞技状态，不出伤病，东京奥运的金牌已经抓住一半了。”

突如其来的疫情，让巩立姣的奥运冠军梦不得不推迟了一年，“幸好不是取消，延期对我也没事。虽然体力、体能可能会有所下降，但好事多磨，我又多了一些时间去准备，就更十拿九稳了。”在今年6月份进行的全国田径锦标赛上，巩立姣投出了20米39的成绩，创造今年该项目世界最好成绩，“现在感觉东京奥运会的金牌就在眼前挂着，我一伸手就可以拿到，所以还是挺着急想要参加奥运会的。”

巩立姣充满底气和霸气的出征宣言，不无道理。在东京奥运会女子铅球预赛中，她在第一投便投出了19

米46的成绩，轻松通过18米80的及格线，仅用10秒钟就晋级到了决赛，“不想让自己太兴奋，三天兴奋两次的话，体力消耗很大，基本上就像是一次训练。”作为两届世锦赛冠军得主，巩立姣上一次出战国际大赛还要追溯到2019年的多哈世锦赛，这种久违的感觉让她把自己的竞技状态调动到了最佳，“走进这个赛场，看到外国人的面孔还是很兴奋，只有和她们比赛，我才能拿下世界第一。希望我决赛时能够疯起来。”

2008年北京奥运会，获得第五名无缘领奖台，11年之后递补铜牌；2012年伦敦奥运会，获得第四无缘领奖台，四年之后递补银牌；2016年里约奥运会，获得第四无缘领奖台。幸运女神似乎从未站在过巩立姣的身边，但机会总会留给做好准备的人，“感谢自己的不放弃，感谢自己的努力，这么多的努力成就了今天的自己。”不向命运低头的巩立姣，用上百万次的投掷，不懈地坚守，换来了在东京奥运会的绽放。

## 梁静茹诚邀合唱《勇气》

巩立姣的这枚金牌，是中国田径队在奥运会投掷项目上收获的首枚金牌，彰显着坚守的力量，梦想的价值，以及中国田径的自信，“拿到奥运金牌后，我的人生完美了，人间值得。”比赛中轻松上阵的巩立姣坦言自己前一天晚上着实没有睡好，“晚上脑子一直在想比赛，然后就想着冠军，脑子里一直是如何运用投远的技术，就这么一直在我脑海里转。”

在整个决赛过程中，巩立姣几乎没有遭遇到任何挑战，仅有美国选手桑德斯的第二投19米65多少让她感到有些压力，“其实第一投投完我还没有觉得稳了，一直都还是有点忐忑，因为那位美国选手真的没准。”桑德斯一半绿色一半紫色的“杀马特”造型，以及

带有骷髅图案的口罩，并没有影响到巩立姣的比赛进程，“我确实注意到她了，因为她一直瞪着我，她瞪我的眼神就特别不一样。我也瞪她，她一瞪我就瞪她，绝对不能输。”

在赛后采访中，巩立姣透露自己当年听到东京奥运会延期的时候，感觉“天都塌下来了”，“我没事儿的时候就听梁静茹的《勇气》，一直给自己勇气，大家都要坚持自己的梦想，没准儿哪一天就实现了呢！”值得一提的是，歌手梁静茹第一时间就在微博上表示：“希望有机会和你一起合唱《勇气》。”

在巩立姣的带领下，中国女子铅球队逐渐在奥运会上呈现出集团优势，除了她之外，宋佳媛和高阳都跻身

决赛行列，“铅球是冷门项目，我一直用自己的热情把这个项目带火，今天我做到了。请大家多关注我们这些胖胖的女孩子，我们都很善良的。”巩立姣说道，“我们铅球也是通过努力，也是一球一球扔出来的，跟大家一样，我们也是很枯燥，经过无数次地这种投掷，才能站在这种想要的成绩上。”

21年的铅球生涯，在2021年终得圆满，但这还不是巩立姣职业生涯的终点，“我肯定有想过下一届奥运会，万一蝉联了呢？”巩立姣笑着说道，她的下个目标已经瞄向了21米，“梦想终于实现了，很多人会问我不会就此退役。因为我现在基本没有什么伤病，所以还是希望继续练下去，如果祖国需要我，我肯定会坚持。”